**Конспект занятия по физической культуре на детских тренажерах в подготовительной группе.**

**Цель.** Расширять представления о том, что на тренажерах можно выполнять разные движения;

развивать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения и отдых;

развивать смелость, решительность.

Оборудование: велотренажер, диск здоровья, степ, беговая дорожка, скамья для пресса, силовой тренажер, батут, мяч – массажер, эспандер, фитболы по количеству детей.

**Ӏ. Вводная часть.**

Построение в шеренгу, строевые упражнения повороты на месте.

Ходьба

- на носках;

- на пятках;

- «змейкой»;

- высоко поднимая колени.

Бег:

- на носках;

-с заданиями: с остановкой;

- подпрыгнуть и достать предмет;

- боковой галоп чередовать с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.

Дыхательные упражнения.

**ӀӀ. Основная часть.**

Комплекс аэробики на степах.

**1**.И. п.- стоя перед степом, ноги вместе, руки опущены.

1 - шаг правой ногой на степ;

2 - шаг левой ногой на степ, руки за голову;

3 – шаг правой ногой назад;

4 – и. п.;

5-8 раз то же с другой ноги. Повторить 6-7 раз.

**2.** И. п. – стоя перед степом, ноги вместе, руки на поясе.

1 - правую пятку на степ, руки вперед;

2 –и. п.;

3 – то же левой ногой;

4 – и. п.

Повторить 6 – 7 раз.

**3.** И. п. – стойка ноги врозь перед степом, руки в стороны;

1 – шаг правой ногой на степ;

2- шаг левой ногой на степ, присесть, руки в стороны;

3 – встать, шаг правой ногой назад;

4 – и. п.;

5 – 8 – то же с другой ноги.

**4.**И. п. – сидя на степе, руки внизу.

1-2- сидя углом, руки в стороны;

3 -4 и. п.

Повторить 5-6 раз.

**5.**И. п. – лежа на степе, на животе.

1-2- поднять руки и ноги;

3 – 4 – и. п.

Повторить 5-6 раз.

**6.** И. п. – о. с. перед степом, руки опущены.

1- шаг правой ногой на степ;

2 – левую ногу согнуть вверх, хлопок над головой;

3 – шаг левой ногой назад;

4 –и. п.

Повторить 8 -10 раз.

**7.** И. п. – о. с. перед степом.

Ходьба на месте. 8 – 10 сек.

Работа на тренажёрах по методу круговой тренировки.

1.«Велотренажер» натяжение педалей.

Дыхательное упражнение «Коровушка – буренушка» 2-3 раза

2. «Диск здоровья». И. п. – стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Выполнять вращение вправо – влево.

Упражнение на релаксацию «Стрекоза»

3. «Степ» - и. п. – о.с. на степе, руки у груди;

1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны;

2 и. п.;

3 – то же левой ногой;

4 – и. п.

Упражнение на расслабление: -семенящий бег с продвижением вперед.0,5мин.

4. «Эспандер» - и. п. ноги на ширине стопы эспандер закреплен к шведской стенке. Наклон туловища вперед, руки отвести назад растянуть эспандер;

2 и. п.

Дыхательное упражнение «Шарик»-2 раза

5.Беговая дорожка.

Пальчиковая гимнастика «Петушок» 1-2 раза.

6.»Силовой тренажер» лежа на скамье, руки согнуты в локтях со штангой (1- подъем штанги вверх; 2 – и. п.)

Упражнение на релаксацию «Лентяи».

7. «Батут» подпрыгивание с хлопком

Дыхательное упражнение по желанию.

8. «Мяч массажер». Массаж ног

П/и «Дискотека с фитболом»

**ӀӀӀ. Заключительная часть.**

Игра м/ подвижности «Воротца»