

ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ





В этот раз к нам в гости пришла Татьяна – мама Вики Шевколенко со старшей дочкой - Полиной. Она работает тренером по фитнесу. И мы вместе с ней решили провести фитнес для наших малышей.

Татьяна. Ребята, какое сейчас время года?

Дети. Осень.

Татьяна. А какие изменения в природе происходят осенью.

Дети. Становится холодно,

солнышко светит все реже, Листья желтеют и опадают. Птицы улетают на юг.

Татьяна. Правильно, Молодцы! Вот и мы сейчас превратимся в птичек.

Игровое упражнение «Птицы полетели в теплые края».

Подъем на носки, руки в стороны, руки вверх.

Татьяна: Ребята, вы любите путешествовать? На чем можно отправиться в путешествие?

Дети: На поезде, самолете, машине, велосипеде

Татьяна: Хорошо, что вы знаете столько видов транспорта, на которых можно путешествовать! Предлагаю занять свои места в вагонах нашего замечательного поезда (дети выстраиваются в колонну по одному, образуя поезд). Раздался гудок (дети гудят, подражая гудку паровоза), завертелись колеса, застучали по рельсам все быстрее и быстрее.

Игра «Паровоз».



1-я остановка «Журавли».

Перекаты с пятки на носок.

2-я остановка «Медведи».

Ходьба на внешней стороне ступни.

3-я остановка «Пингвины».

Движение – ходьба на внутренней стороне ступни.

4-я остановка «Утята». Руки за спину, ходьба в полуприседе.

5-я остановка «Гусята».

Ходьба в глубоком приседе.

Поезд ускорился – побежали. Остановились, подышали.



Татьяна. А теперь предлагаю
выйти на станции и размяться.

Разминка – стоя, сидя, лежа.

Дети становятся в круг.

1. «Броненосец» -
скручивания.
2. «Лодочка» - спина.
3. Отжимания с бедер.
4. «Дельфин» - сгибание
ног пятки, носки.
5. «Зайчик» - прыжки вверх
из приседа.



Татьяна. Ну а теперь устроим соревнования, кто самый быстрый, самый ловкий и самый выносливый!

Эстафеты.

Дети выстраиваются в две колонны.

1. Добежать от одного ориентира до другого.
2. Пробежать между конусами.
3. Ведущий держит



обруч, ребенок кидает мяч в обруч, а затем поднимает его и передает другому игроку.

4. Ребенок с кубиком бежит до обруча, оставляет кубик в обруче, затем бежит обратно.

5. Положить на пол несколько обручей. Дети прыгают из обруча в обруч, обратно возвращаются бегом.

Татьяна. Чем мы сегодня только не занимались, и на поезде ездили, и соревнования проводили. А теперь пришло время поиграть.

Игра «Море волнуется раз».

Заминка «Море – суша».

Татьяна. Вот и подошло к концу наше путешествие. Пришло время возвращаться в наш любимый детский сад. Давайте сядем на наш поезд и поедем в обратный путь.



