**Конспект занятие по детскому фитнесу «Путешествие на остров к туземцам».**

Цель:
укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в физических занятиях.

Задачи:
Обучающие:
выучить новые танцы; упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании на четвереньках.

Развивающие:
способствовать развитию слухового и зрительного внимания; развивать координацию движений, творческое воображение,
Воспитывающие:
воспитывать активность, любознательность, навыки самоорганизации.
Оборудование:  деревянные палочки, набедренные повязки, лестницы координации, бананы из картона, массажные коврики, дуги.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте ребята!

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: Меня зовут Тумба-Юмба! Я туземец и живу на острове «Тумба-юмба». Давайте мы с вами познакомимся. Для этого я подойду к каждому из вас. Вы хлопаете своими ладошками по моим ладоням и называете свое имя. Ну вот мы и познакомились. Хотите отправиться в путешествие на мой остров?

Дети: Да!

Инструктор: Но это очень-очень далеко, поэтому, предлагаю, чтобы быстрее туда попасть, полететь на самолете. Чтобы долететь быстрее, мы с вами будем выполнять движения под веселую музыку. Встаем в круг, спины выпрямить. Повторяйте все за мной.

Танец на ускорение. Чударики – самолет.

Инструктор: Молодцы, вы очень хорошо выполняли движения. Построение в одну шеренгу.

Инструктор: Мы с вами приземлились на песчаный берег моего острова, и сейчас отправимся вглубь него к моей деревне, нам предстоит трудный и опасный путь. Вы готовы отправиться в дорогу?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда вперед! Направо, раз, два. Шагом марш. Спины выпрямили. Впереди перед нами узкая тропинка. Идем на носочка, руки в сторону. Теперь пойдем на пяточках, руки за головой, протаптывая себе дорогу. А теперь высоко поднимая колени, руки на поясе, нам надо перешагивать через ветки деревьев. Ребята, перед нами отвесная скала с пропастью. Встаем боком, спиной к скале (стене), руки в стороны и передвигаемся приставным шагом. И наоборот, прижимаемся к скале животом. По узкому мостику идем руки в сторону, идем носок одной ноги подставляем к пяточке другой. Смотрите ребята, впереди густые джунгли, нам надо проползти на четвереньках под лианами (дуги). Навстречу нам вышел злой кенгуру, нам нужно увернуться от лапы кенгуру ( Боксерская перчатка, привязанная на длинной веревке. Инструктор крутит ее над головами детей, а они уклоняются на бегу от ее удара. Бег со сменой направления по хлопку). Чтобы запутать кенгуру по хлопку бежим в другую сторону. Мы оторвались от кенгуру можно немного отдышаться, ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Идем, выпрямляем спину, поднимаем руки в сторону, вдох, на вдохе громко говорим: Тумба!, на выдохе руки вниз, говорим: Юмба!

Инструктор: Смотрите ребята, мы пришли на банановую полянку, где растут бананы. Вы хотите подкрепиться бананами? Тогда предлагаю вам повторять движения за мной.

Танец : Я – банан.

Инструктор: Молодцы ребята! Только посмотрите, дорожку по которой нужно идти завалило бананами. Вы поможете мне собрать бананы?

Дети: Да!

Инструктор: Иначе мы не сможем выйти с банановой полянки. Дети собирают бананы из картона.

Инструктор: Ну вот мы и добрались до моей деревни. Вы хотели бы сами превратиться в туземцев?

Дети: Да!

Для этого я вам раздам наши набедренные повязки. Вокруг себя повернись, и в туземцев обернись! (Дети одевают набедренные повязки). А знаете, ребята, что туземцы любят больше всего, танцевать у костра, отстукивая ритмы деревянными палочками.

Танец : Денс-крос с деревянными палочками.

Инструктор: Молодцы ребята, вам, понравился наш туземский танец.

Дети: Да!

Инструктор: Я очень рада. А еще туземцы очень любят соревноваться в ловкости, хотите попробовать?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда делимся на 2 команды, в обход по залу шагом марш, построение в 2 колонны. Первая колонна будет у нас называться Тумба, а вторая Юмба. Давайте попробуем боевой клич, когда я показываю рукой на 1 колонну, они издают громко свой боевой клич: Тумба! А когда на 2 колонну: они громко кричат: Юмба! Молодцы, я вижу все готовы к состязаниям. Эстафеты с лестницами координации:

1. Прыгаем с лианы на лиану. (Прыжки крест на крест с одной стороны лестницу на другую, так, чтобы боковая сторона лестницы находилась между ступнями).
2. Проползаем между лианами. (Лестница одной боковой стороной лежит на полу, другая в руках у взрослых или детей, и дети на четвереньках ползут между рейками змейкой.)

Инструктор: Молодцы, из вас получились настоящие туземцы, в наших соревнованиях победила дружба. А сейчас настала пора превратиться обратно в ребят и отправляться домой. Вокруг себя обернись и в ребят, превратись. (Снимаем набедренные повязки, и спортивную обувь). В шеренгу стройся! Направо, раз, два. Отправляемся в обратный путь, но он будет тоже непростым, мы будем идти по растрескавшейся от жары земле (ходьба по массажным коврикам).

Инструктор: Вот мы и вернулись обратно. Ребята, вам понравилось наше путешествие?

 Дети: Да!

Инструктор: А что именно понравилось?

 Дети: Ответы.

Инструктор: Я очень рада, мне пора возвращаться на свой остров, До свиданья, ребята!

 Дети: До свиданья!