**Хід заняття .**

**1 частина – Вступна.**

**Фіз. ін.:** Добрий день, друзі! Сьогодні я пропоную вам вирушити в мандри на чарівну планету - Спарт! На цій планеті живуть діти - спартанята! Вони дуже веселі, люблять грати, займатися фізкультурою. Ну що, вирішено?! Відправляємося на Спарт! Та спочатку треба приготуватися-зробимо собі масаж (діти сідають в коло)

 **Самомасаж**

**1.**В.п.: сидячі на п’ятках, підігнувши пальці

а). долоні з’єднати та розтирати коловими рухами;

б). щічки розтерти коловими рухами;

в). розтерти подовжніми рухами лоб по черзі правою та лівою долонями;

**2.**В.п. сидячи на підлозі між п’яток

а). подушками пальців м’якими рухами розтерти волосяну частину голови;

б). великим та вказівним пальцями рук розтерти вуха;

в). відтягнути вухо за верхній край - вгору, за середину-в сторону,за мочку-вниз;

**3**.В.п.: сидячи на підлозі, права нога – пряма, ліва - зігнута , гомілка лівої на стегні правої;

а). долонями зверху- вниз коловими рухами розтирати стопу;

б). кулачками від п’ятки до носків;

в). колові рухи стопою;

**Фіз. ін.:**А зараз вставайте! Та спочатку ніж відправитися на Спарт давайте пройдемо по нашій рідній Землі!

 **Ходьба**

* на носках, руки стрілкою вгору;
* на п’ятках, руки за спиною полицею ;
* з діставанням руками п’яток ніг;
* з високим підніманням стегна;
* приставним кроком;
* п’ятки разом, носки - нарізно;
* на сідницях;
* біг, викидаючи прямі ноги вперед ; біг із завданням.

**Фіз. ін.:** Молодці!А зараз треба надягнути космічні шоломи, та відправимося в подорож!Та не забудьмо веселі м’ячи! Займіть свої місця в ракеті! (діти займають свої місця на степ-платформах).

 **Гра на степах «Космонавти»**

1). ходьба колоною по одинці;

2). ходьба «змійкою» між степами;

3). біг в колоні «змійкою» між степів;

4). вишикуватись у степів;

5). зайняти місця - стати колінами на степ, руки на поясі;

6) . « на старт» - руки опустити перед степом на підлогу, стати на одне коліно, другу ногу підняти прямо вгору;

7). « політ нормальний» - руками переступити вперед, опустити обидві ноги на степ, піднятися на руках та прямих ногах прогнутися в попереку, зігнувши голову;

8). « посадка» - відштовхуючись руками від підлоги, сісти на коліна;

9). «торкання» - піднятися зі степів на ноги;

**Фіз. ін..** Діти, ми опинилися на планеті Спарт ! За допомогою космічної дороги , вийдемо з ракети (ходьба по гімнастичному канату схресним кроком, тримаючи на витягнутих долонях м’ячи для масажу)

 ***під музику виходить Інопланетянин***

 ***(спостерігає за дітьми)***

 **ОРУ з масажними м’ячиками для рук**

**1).** прокочувати м’яча між долонями ковзаючими рухами вгору-вниз ;

2). прокочувати м’яча праворуч, ліворуч;

3). прокачування м’яча коловими рухами за стрілкою і проти (зі зміною долонь )

4). енергійно стискати м’яч пальцями ( теж саме з лівої руки);

5). стискання м’яча між двома пальцями (великим та вказівним);

6). прокачування вздовж витягнутої руки від пальців до плеча ( теж з другою рукою);

7). прокачування м’яча між долонями;

**Інопланетянин :**Добрий день, радий вітати вас на моїй планеті! Мене звуть Спартик. А ви хто? Із якої планети?

**Фіз.ін:** Добрий день, Спартик! Ми дітлахи з планети Земля. Прилетіли щоб познайомитися з твоєю планетою та навчитися чомусь корисному.

**Спартик:** Добре! А що це ви зараз робили? Мені сподобалося! Які цікаві вправи! А навчіть і мене цікавому. Бачу у вас є якісь незвичні м'ячі. А що з ними роблять?

**Фіз.ін:** Це **–** футболи. Вставай, Спартику, із нами та повторюй наші рухи.

 *(діти підходять до фітболів)*

**2 частина-Основна**

 **Вправи на фітболах**

1. стрибки на м’ячах: ноги разом, ноги нарізно;
2. покачування вперед - назад, лежачи на м’ячах;
3. перекат вперед – назад, спираючись долонями о підлогу;
4. лежачи на м’ячах спиною, качатись вперед-назад;

**Інопланетянин :** Молодці , діти!Сподобалося мені. Дуже незвично та цікаво. А давайте я навчу вас «космічній азбуці»!

 **Звукова гімнастика « Космічна азбука»**

**«У-У-У» -** іде недобра людина, її треба прогнати ( тупотіти ногами );

**«А-**А-А»- якщо хтось заблукав (плескати руками по стегнах) ;

**«И-**И-И» - прийшов час збиратись біля ракети ( плескання в долоні );

**Фіз. ін.:** Дякуємо , Спартик! А ми навчимо тебе цілющим Мудрам!

  **Мудри:**

 **1 ).** Мудра «Земля »;

 **2 ).** Мудра « Життя»;

 3 ). Мудра «Черепаха».

**Інопланетянин:**Дякую! Я навчу своїх друзів !

**Фіз. ін**: А ще ми можемо навчити тебе, Спартик, цікавій грі.

  **Гра «Маски»**

 *(за допомогою міміки показують)*

* веселу людину;
* хвору;
* розумну;
* плаксу;
* смішного;

**Інопланетянин:** Ой , як добре! А ще я люблю танцювати! Затанцюємо разом?!

 **Ритмічний танок «Чумацький шлях »**

**Інопланетянин**: Вам сподобався танок? Навчить своїх друзів!

**Фіз. ін..:** Прийшов час вертатися додому! До побачення, Спартик!

 *(діти проходять приставним кроком, тримаючись за руки)*

**Фіз. ін**.: Ось ми и вдома! Полягаємо на рідну землю, трішки відпочинемо та подихаємо свіжим повітрям!

 **Релаксація під музику**