**Хід заняття .**

**1 частина -Вводна.**

**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 прокольними 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 , голінь 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 ягодицях;
* біг, викидаючи прямі ноги вперед ; біг з 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» міх 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 в гору;

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**

 **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 :** Добре! Мені сподобалося ! (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 , опираючись долонями о підлогу;
4. лежачи на м’ячах спиною качатись вперед-назад;

**Інопланетянин :** Молодці , діти!

 **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 !

 **Гра «Маски»**

 (за допомогою мисики показують)

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

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

 **Ритмічний танок «Чумацький шлях »**

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

**Фіз. Ін..:** Прийшов час вертатися додому! До побачення ,Спартик! (діти проходять приставним кроком беручись за руки)

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

 **Релаксація під музику**