«Путешествие в Зоопарк»

Цель:

- Психологическое раскрепощение каждого ребенка;
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредствам фитбол-гимнастики;
- Развитие ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;
2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп;
3. Формировать и укреплять осанку;
4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;
5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Количество детей: 8

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитбол - мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по количеству детей, массажные дорожки; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Ход занятия	**Дозировка (минуты)**
Вводная часть. Инструктор: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь! Дети: Да. Инструктор: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш! **Музыка.** Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени. Ходьба по массажным коврикам; Легкие прыжки-подскоки. Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени; Упражнение на дыхание.	4 минуты

Основная часть **«Повороты головы»** И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево **«Незнайка»** и.п .сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх. **«Хлопни рукой»** И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева. **«Силачи»** и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п. **«Наклоны»** и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево. **«Дотянись!»** и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся. **«Мы шагаем»** и.п сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте. **«Пловец»** И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. **«Катаемся»** и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками. **«Мячики»** (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной. **«Расслабление на мяче»**	20 минут упражнения выполняются в медленном и среднем темпе 6-8 раз

Инструктор: Зоопарк находится далеко, и мы отправляемся на паровозе. **«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза. Инструктор: Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки. **«Жуки»** и.п. ложа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками» **«Бабочки»** и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени. Инструктор: Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет? Дети: Змеи, черепашки, ежики. **«Змея»** и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение. **«Черепашка»** и.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх. **«Ёжики»** самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик». Мячики **«Ёжики»** вам помогут. и.п. сидя парами на коврики, один сидит спиной к другому. «Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине. **«Катают шишки»** - катание мячиков по спине. Инструктор: В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф, зебра, слон. Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту. Инструктор: Дети, давайте подойдём к клетке, где живут обезьянки. **Танец «Лимпопо»**, сидя на мяче: «Обезьянки висят на ветке» «Едят бананы» «Стирают штаны» «Чистят ботинки» «подметают» «танцуют» Выполняют по показу взрослого.	

Подвижная игра «Пингвины на льдине» Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Мячи -«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается. Инструктор: Мы с вами не заметили , как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе. **«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза. **Заключительная часть** Инструктор: А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок.**Расслабление.** Инструктор: Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться. **Самомассаж лица:** • Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам • Растирание носа(кончик носа, крылья носа) • Дыхание одной ноздрёй, другую прижимаем указательным пальцем. Инструктор: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три! Ходьба в колонне по одному.	