

**МБДОУ Д/С «ЧЕЧЕК» С.
ТОРГАЛЫГСКИЙ**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В
ЗООПАРК»**

*Выполнила: воспитатель
Ховалыг Долаана Валерьевна*

2015г



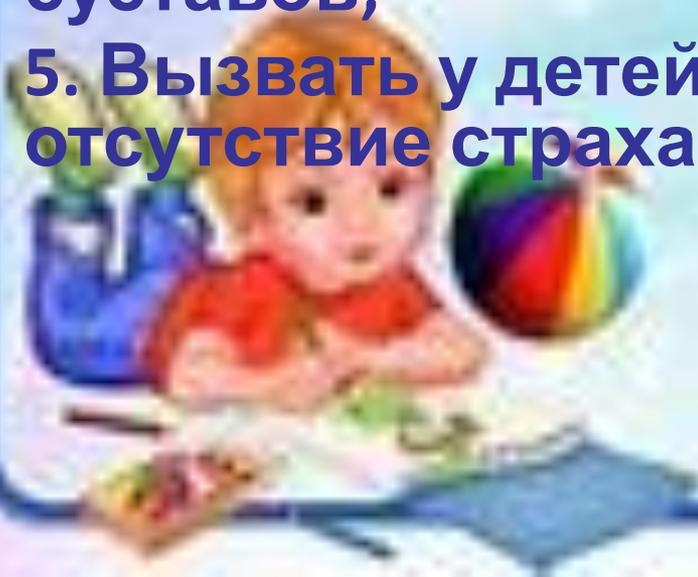
ЦЕЛЬ:

- Психологическое раскрепощение каждого ребенка;**
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики;**
- Развитии ритмичности и пластики движения;**



ЗАДАЧ

- 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;



Вводная часть.

Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь!

Дети: Да.

Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк.

Музыка.

- Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.**
- Легкие прыжки-подскоки.**
- Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени;**
- Ходьба по массажным коврикам;**



Основная часть.

- **«Повороты головы»** И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево
- **«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.
- **«Мы шагаем»** и.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.
- **«Пловец»** И.п. лёжа на мяче. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.





**Зме
я**



к Ёжи



**Черепак
а**





«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.



Жи
ра
ф



Зе
бр
а



Сло
н





«Жираф» И.п. сидя на мяче, руки поднять вверх и потянуться, посмотреть на кончики пальчиков. Медленно вернуться в исходное положение.



Танец «Лимпопо»

- «Обезьянки висят на ветке»
- «Едят бананы»
- «Стирают штаны»
- «Чистят ботинки»
- «танцуют»
- Выполняют по показу взрослого.

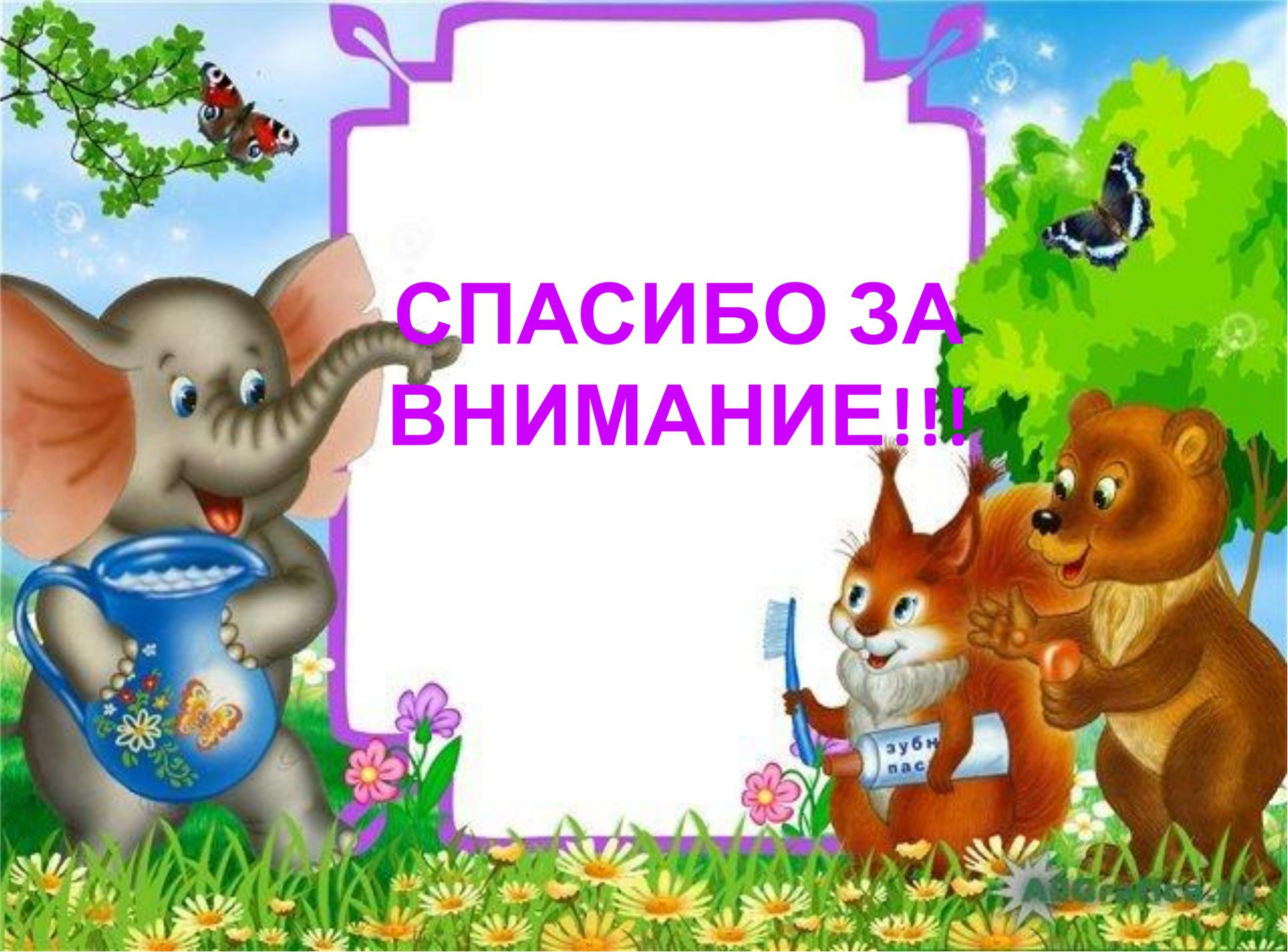


Самомассаж лица:

- ❖ Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам
- ❖ Растирание носа(кончик носа, крылья носа)
- ❖ Дыхание одной ноздрей, другую прижимаем указательным пальцем.

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.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**