**« Путешествие на планету Марс»**

**Метод круговой тренировки с мячами.**

**Цель.** Продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей.

**Задачи**: **Оздоровительные:**

1.Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игр;

2. Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

3. Воздействовать на активные точки путем самомассажа, для повышения функциональной деятельности организма.

4. Укреплять дыхательную систему.

**Образовательные:**

1. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

2. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом.

3.Закреплять умение владеть мячом.

4. Учить перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды инструктора.

5. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, внимание.

6. Развивать умения выполнять парные и коллективные действия.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать чувство ответственности за выполнение задания.

2. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

3. Поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни; умению слушать воспитателя и действовать по команде.

**Тип занятия:** сюжетно-игровой.

**Время:** 25 минут.  
**Место проведения:** музыкальный зал.  
**Методы:** наглядный, игровой, практический, словесный.  
**Оборудование:** большие мячи по количеству детей, канат, шапочка инопланетянина, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

**Инструктор:** Здравствуйте, друзья. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на удивительную планету Марс. На этой планете живут ребята – марсиане. Они очень весёлые, любят играть, заниматься физкультурой. Вы хотите на планету Марс?

**Ответ детей:** Да.

**Инструктор:**  Но чтобы нам отправиться в путешествие, надо хорошенько подготовиться. Дорога предстоит дальняя, и пока мы с вами на Земле, давайте сделаем себе массаж.

**Самомассаж:** (дети выполняют упражнения, сидя в кругу)

И.П. – сидя на пятках, подогнув пальцы.

1. Ладони соединить и растереть круговыми движениями.

2. Щёки растереть круговыми движениями ладоней.

3. Лоб растереть продольными движениями ладоней.

4. Подушечками пальцев мягкими движениями растереть волосистую часть головы;

5. Большим и указательным пальцами рук растереть уши;

И.П. – сидя на полу, ноги прямые. Выполнять вращательные движения стопами.

**Инструктор:**  А теперь, друзья, вставайте. Но прежде чем мы отправимся на Марс, давайте пройдемся по нашей матушке – Земле.

**Ходьба:** 1. на носках, руки вверх.

2. на пятках, руки на поясе.

3. с высоким подниманием колен.

5. на внешней стороне стопы.

6. носками наружу (клоуны).

7. в полу приседе.

**Лёгкий бег.**

**Основная часть:**

Инструктор обращает внимание детей на канат - дорогу, лежащий в стороне. Дети берут мячи и прыгают через канат справа и слева, продвигаясь вперёд, держа двумя руками мячи.

**Инструктор:**  Ура! Вот мы и на планете Марс. Как здесь интересно!

(звучит музыка; выходит инопланетянин)

**Инопланетянин:** Эй! Вы кто такие и откуда к нам прилетели? Уж, не с Земли ли? Точно с Земли! Вот здорово! Я – житель Марса. Что это вы с собой принесли к нам на Марс?

**Дети:** Мячи.

**Инструктор:** Эти мячи похожи на нашу Землю, только они меньше.

**Инопланетянин:** Вот здорово! А что можно с ними делать, как играть?

Вы мне покажите?

**Ответы детей.**

**Построение в четыре колонны.**

**ОРУ с мячами.**

1. И. п.: ноги вместе, мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперёд и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением мяча вправо. То же в левую сторону.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Наклониться, прокатить мяч вокруг правой ноги, вокруг левой ноги.

4. И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Покатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону.

5. И. п.: сидя, ноги вместе, вытянуты вперёд, руки в упоре сзади, мяч с правой стороны от ног. Поднять прямые ноги, перенести через мяч. То же обратно.

6. И. п.: стоя, мяч зажат между ногами, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

**Перестроение в две шеренги.**

**Игра «Научись владеть мячом»**

Выполняют задания инструктора: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, отбивание о пол двумя руками и одной рукой. Выигрывает тот, кто не ронял мяч.

Работа с мячами в парах. Перебрасывание и перекатывание мяча друг другу из разных положений. Выигрывает пара детей, не уронившая мяч.

**Игра «Найди своё место»**

Положить мячи в корзины, прыгать на двух ногах по залу, по сигналу стать на своё место в шеренге.

**Инструктор:** Давайте поиграем.

**Подвижная игра «Собачка»**

Дети становятся в круг, стоящий внутри круга - «собачка». По команде инструктора дети перебрасывают мяч друг другу. Водящий - «собачка» должен коснуться мяча. Коснувшись его, водящий становится в круг. Следующий водящий – это ребёнок, который дал возможность «собачке дотронуться мяча.

**Инопланетянин:**  Мне очень понравилось с вами играть.

**Инструктор:** Уже темнеет и нам пора возвращаться домой на Землю.

**Инопланетянин:** Сейчас я проведу вас к космической дороге. Эта дорога приведёт вас на родную Землю. До свидания!

**Дети проходят по канату приставным шагом, взявшись за руки.**

**Заключительная часть.**

**Инструктор:**  Вот мы и вернулись домой. Давайте ляжем на Землю. Немного полежим, отдохнём, подышим свежим земным воздухом. ( Дети ложатся на спину, делают глубокий вдох - втягивая живот; медленный выдох – расслабляя живот).

**Построение в шеренгу.**

**Инструктор:** Вам понравилось путешествовать? Вы устали? Вам трудно было?

**Ответы детей.**