

Открытое занятие на тему:

«НАШИ ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»

Средняя группа.

Цели : Формирование правильной походки и осанки.

Задача:

выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Оборудование:

- 1.Гимнастические палки по количеству детей.
- 2.Ребристая дорожка, массажные коврики, грелки.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная	« Гуси». И.п.- о.с.: стоя, затем присев на корточки, идти «гусиным шагом», руки положить на колени. 5.ходьба по ребристой дорожке, по грелкам. 6.оздоровительный бег. 7.упражнения на восстановление дыхания.	1 мин. 30 сек. 30 сек. 30сек. 3-4 раза	Спина ровная. Ноги вместе , носки врозь, руки вдоль туловища. Здравствуйте ребята , направо за направляющим в обход по залу шагом марш. Спинки ровные! Спинки держим прямые. Ноги прямые. Головки поднятые,смотрим перед собой. Спинки прямые!
Основная	Построение в две колонны. Общеразвивающиеупражнения с гимнастической палкой. И.п.- о.с.: ноги на ширине плеч ,палка внизу хватом на ширине плеч. 1-Палку вверх;2- согнуть	30 сек. 2-3 раза.	Спинки ровные, ноги прямые. Руки чуть в стороны. Спинки держать ровно! Спинки держать ровно! Босыми ногами.

	<p>руки, палку назад на лопатки;3-палку вверх; 4-и.п. И.п. - о.с.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-палку вверх; 2-наклониться вперед, коснуться пола; 3-палку вверх; 4-и.п. И.п.- сидя на полу, палка перед грудью в согнутых руках.1- палку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться пола;3- палку вверх; 4-и.п. И.п. -о.с.: ноги на ширине плеч, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- прыжком в и.п.</p>	<p>1 мин. 30 сек. 6-7 раз. 30 сек. 6 раз. 4-5 раз 3-4раза</p>	<p>Руки в локте согнуты, работаем руками , колени сгибаем, бежим в медленном темпе. спинки ровные! Идем медленно по кругу. Руки в стороны –вдох через нос, руки в низ выдох через рот. Спинки ровные!</p>
<p>Заключительная</p>	<p>И.п.- о.с.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Поднять палку вверх, правую(левую) ногу назад, выполнить глубокий вдох. Вернуться в и.п. -выдох. И.п. -о.с.: руки на поясе. Ходьба на носочках с полусогнутыми коленными суставами. Ходьба по залу. Занавлевающимидети садятся на стульчики, воспитатель знакомит детей с нарушениями осанки, с нарушениями строения ног: плоскостопие, косолапость. Построение в колонну. На этом наше занятие заканчивается. До свидания. Занавлевающим на право. В обход по залу шагом марш.</p>	<p>3-4 раза 30 сек 30 сек 5 мин.</p>	<p>Руки прямые вытянуты перед собой . не задевая друг друга. Руки опустили в дол туловища. Спинки ровные! Спинки ровные! Ноги в коленях не сгибать. Спинки прямые! ноги не сгибать в коленях, темп умеренный. Спинки ровные! ноги не сгибать в коленях, темп умеренный. Спинки прямые! Темп умеренный. Руки прямые. Спинки прямые! Ноги в коленях не сгибаем.</p>