**Открытое занятие по физической культуре по профилактике плоскостопия**

**Подгруппа детей**: 8 человек

**Место проведения:** детский сад

**Цель:** способствовать развитию физических качеств детей.

**Задачи*:******1) образовательные***

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

- Закреплять навыки ходьбы на носках, на пятках;

***2) Развивающие***

- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;

***3) Воспитательные***

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;

**1 Вводная часть**

*Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.*

Ребята, я вам предлагаю отправиться на прогулку в лес. Вы готовы?

Тогда не будем терять время. Руки вдоль туловища. Спина прямо. Равняйсь, смирно, направо, по кругу шагом марш.

Руки вверх, ходьба на носках,– 8 шагов

Руки  за спиной, ходьба на пятках,– 8 шагов

Руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы -8шагов

шагом

Руки на поясе, боковой галоп

шагом

Бегом по кругу марш

Шагом ,восстанавливаем дыхание.

За направляющим в 1 колонну стройся .на место стой раз два

Группа, в 2 колонны стройся *(Перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений.)*

**2 Основная часть**

***Общеразвивающие упражнения***

1. И.п. –наклоны головы вперед, назад, влево, вправо
2. И.п. – руки на плечи. Круговые движения вперед затем назад
3. И.п.- руки перед собой, рывки руками с поворотами вправо ,влево
4. и.п.- руки на пояс .наклоны туловища вперед назад влево вправо
5. и.п. -приседание .на раз присели руки вытянули в перед, на 2 встали руки на пояс.
6. И.п.- прыжки с хлопком над головой.
7. Дыхательная гимнастики «Топорики»

Группа в одну колонну стройся по кругу шагом марш. За управляющим в колонне на месте стой раз, два. Налево раз, два .

**Ос*новные виды движения***

А теперь ребята нам предстоит сложный путь через лес.

Нам нужно проползти по узенькой дорожке, пройти по мостику и пересечь болото по кочкам.

1 упражнение: ползание по скамье.

2 упражнение: проходим мост удерживая равновесие.

3 упражнение: прыжки по кочкам.

**Подвижная игра «Медведь»**

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий - «медведь». Он садится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как-то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали. (Ходьба по кругу, взявшись за руки)

Он под ёлкою лежит,

Растянулся и храпит. (Остановится, послушать)

Мы вокруг него ходили

Косолапого будили: (Ходьба в другую сторону, на носочках)

«Ну-ка, Мишенька, вставай,

И быстрей нас догоняй» (Погрозить указательным пальцем).

**3 Заключительная часть**

«Жуки» И. п.: лёжа на полу, руки вверх, ноги прямые свободные, при вдохе- руки разводим в стороны, при выдохе- руки, ноги вверх и трясём. (3 раза).

Строимся в 1 шеренгу.

Наше занятие закончилось. Направо, в группу шагом марш.