**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДЕТСКИЙ САД №53 «РОСТОЧЕК»**

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**дополнительного образования**

**«Корригирующая гимнастика»**

**(старшая группа)**

**Подготовила и провела**

**Инструктор по ФК**

**Пахомова Н.И.**

**Мытищи, 2017**

Задачи:

1. Продолжать формировать у детей навык правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия
2. Укреплять и развивать силу мышц ног, стопы, спины живота.
3. Развивать координацию движений , ловкость.

**Ход занятия:**

**I часть:**

1. Проверка правильной осанки у стены, с шагом вперёд и сохранением осанки.
2. Ходьба с мешочком на голове, руки свободно;
3. Ходьба на носках с передачей мешочка сверху и сзади за спиной;
4. Ходьба на пятках, руки с мешочком сверху, за голову.
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.
6. Перекаты с пятки на носок.
7. Ходьба «гуськом»
8. Ходьба на коленях;
9. Медленный бег в сочетании с подскоками и ходьбой.
10. Галоп на правую, на левую ногу.
11. Бег 1 мин.

**II часть: Общеразвивающие упражнения:**

*Упражнение 1.*

И.п.- о.с. 1-2 подъём на носки, перекат на пятки (8-10 раз)

*Упражнение 2.*

И.п.- о.с. 1-подъём плеч вверх, 2- и.п (8 раз)

*Упражнение 3.*

И.п.- о.с. 1-4 круговые движения плеч вперёд, 4-8 назад (4 подхода)

*Упражнение 4.*

И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-рывок руками в сторону, 2-и.п. (8-10 раз)

*Упражнение 5.*

И.п.- ноги в широкой стойке, руки на поясе. 1-согнуть правую ногу, руки вперёд, 2- и.п. (8 раз на правую ногу, 8 раз на левую ногу)

*Упражнение 6.*

И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 -наклон вперёд, 2-и.п с поворотов вправо, 3- наклон вперёд, 4 –и.п.с поворотом влево.

*Упражнение 7.*

И.п.- наклон вперёд, руки опущены вниз. 1-подъём рук в стороны, 2 и.п. (8 раз)

*Упражнение 8.*

И.п. – сидя упор сзади ноги вместе.1 –оттянуть носки вперёд, 2-носки на себя. (8 раз)

*Упражнение 9*

И.п.- тоже 1- отведение носков в сторону,2 -и.п. (8 раз)

*Упражнение 10.*

И.п.- тоже. 1-круговые движения стоп внутрь (8 раз), 2- наружу (8 раз)

*Упражнение 11. «Улитка»*

И.п.- сидя упор сзади, ноги согнуты в коленях. 1-5 сжимание и разжимание пальцев ног, 6 –и.п. (4 раза)

*Упражнение 12.*

И.п-сидя по –турецки, 1-2- встать, 3-4- и.п (4 раза)

*Упражнение 13. «Стульчик»*

И.п.-лежа на спине, 1-поднять ноги согнутые в коленях, 2- и.п. (8 раз)

*Упражнение 14. «Велосипед»*

И.п.- лёжа на спине. 1-8 круговые вращения ногами не касаясь пола, имитируя «велосипедные» движения. 1-5 «Стрелочка»

*Упражнение 15.*

И.п–тоже, руки за головой. 1- поднять голову, носки на себя, 2-и.п. (8 раз)«Стрелочка»

*Упражнение 16.*

И.п.-тоже, руки на полу. 1- потянуться руками вперёд к коленям отрывая лопатки от пола, 2-и.п. «Стрелочка»

*Упражнение 17.*

И.п.- лёжа на животе, подбородком на тыльной поверхности костей, положенных друг на друга. 1-4 руки на пояс,5-6 вернуться в и.п.. (6-8 раз)

*Упражнение18*

И.п. тоже. 1-4 приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам и в и.п.(имитируя стиль в плавании брасс).

*Упражнение 19.*

И.п.- тоже. 1-поднять ногу вверх не отрывая таза от пола, 2-и.п.

*Упражнение 20 «Сердитый ёжик»*

И.п-стоя, ноги на ширине плеч. Представьте, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову, опустить, имитируя рассерженного ёжика: «П-ф-ф-ф» -(3-5 раз)

*Упражнение 21.*

Ходьба по массажным дорожкам.

*Подвижная игра «Удочка»*

**IIIчасть**

Игра малой подвижности «Передай платок»

Дети сидят на скамейке. У первого игрока на полу лежит платочек. Нужно взять платок пальцами стоп и передать его следующему игроку.