**Открытое физкультурное занятие в средней группе «Зачем ножки малышам?»**

**Цель:** определить функции стопы, особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и  заболевания ног;укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы; воспитывать привычку здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения.

**Предварительная работа:** проведение в группе познавательного занятия «Береги ноги смолоду». (ИФ №1, 2009, с105)

**Ход занятия:**

(Дети заходят в спортивный зал, строятся в шеренгу)

**Преп.:**Ребята, посмотрите, почему этот человечек падает? (показ человечка, сделанного из шишек и спичек, нет стоп).

А сейчас он будет стоять (приделывает стопы из пластилина). Почему?

**Дети:** Потому что ему приделали стопу.

**Преп.:** Садитесь на ковер, покажите на себе эту часть ноги и назовите ее еще раз. У человека есть опора — стопа, он стоит уверенно. Давайте внимательно рассмотрим, какая у нас стопа. Она вся мягкая?

**Дети:** Нет.

**Преп.:** На какой части стопы есть подушечки?

**Дети:** На носках.

**Преп.:** А на пятках таких нет. Значит, чтобы двигаться бесшумно, надо наступать на какую часть стопы?

**Дети:** На носочки.

**Преп.:** Давайте представим, что мама спит и пойдем тихо-тихо, чтобы она не проснулась.

(дети врассыпную ходят по залу на носочках)

**Преп.:** А чтобы легко приземляться и не удариться ногами после подпрыгивания, надо тоже опуститьсмя на носочки. Давайте попробуем спрыгнуть с этого кубика на носочки и полусогнутые ноги.

(дети друг за другом залезают на куб и спрыгивают на мягкое покрытие)

**Преп.:** Наша стопа помогает сделать движения мягкими и тихими, помогает чувствовать тепло и холод, гладкую и шероховатую поверхность. И самое главное, человеку без стопы было бы невозможно ходить, бегать и прыгать. Поэтому мы должны беречь наши ножки. А чтобы они никогда не болели и не уставали, мы должны их тренировать.

Давайте покажем, какую гимнастику для ног мы умеем делать.

(выполняют гимнастику для ног «Белые медведи» под песню с одноименным названием из к/ф «Кавказская пленница»)

**Преп.:** А теперь, ребята, постройтесь в 2 колонны, будем на ши ножки тренировать.

1)  Рады малыши, что их ножки окрепли. Поставили они одну ножку на другую и гладят ее. И. п. - сидя, скользить стопой одной ноги по голени другой.

2)  Превратились ножки в попрыгунчиков и стали через кубики прыгать. И. п. - ноги плотно прижаты друг к другу, сидя на полу. Перенести ноги через лежащий на полу кубик в одну и другую стороны.

3)  Надоело им через кубики прыгать, подняли они его ножками и вправо перенесли, подняли и прямо перед собой поставили, подняли и влево перенесли.

4)  Потом ножки превратились в художников и стали рисовать пальцами разные фигуры.

5)  Потрудились и решили на роликовых коньках покататься. Катание брусков, палочек, массажных мячей с сильным нажимом, перемещая их от носка к пятке.

6)  Понравилось ножкам всех передразнивать, встали они и пошли как лисички. Мягкая, крадущаяся ходьба на носках.

7)  Потом — как кабанчики на пятках.

8)  Потом — как мишки, на внешней стороне стопы с поджатыми вовнутрь пальцами.

9)  Увидели малыши зайцев и стали их передразнивать: прыжки на двух ногах на месте, со сменой ног вперед-назад, с продвижением вперед.

10)  А потом — как мышки разбежались врассыпную.

**Преп.:** Бегали, бегали и забежали на болото, где жила цапля. Очень захотелось им вместе с цаплей лягушек ловить. Занимайте себе домики.

( П/и «Цапля». Играющие стоят в обручах — домиках. По залу разбросаны ленточки — лягушки. По сигналу цапли бегут к ленточкам, захватывают их пальцами ноги  и относят в свой домик прыжками на одной ноге. Побеждает тот, кто больше принесет в свой домик лягушек.)

**Преп.:** Устали ножки играть со всеми и решили отдохнуть. Да и нам с вами пора возвращаться в группу.

(Ходьба в колонне друг за другом)