

ОД по профилактике плоскостопия и нарушения осанки в старшей группе № 12.

"Весенний огород у бабули Маруси."

*Е.Н. Пиртанова , инструктор физ. воспитания
МБДОУ д/с № 47 «Елочка» г. Улан-Удэ*

Задачи:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, координацию движений;
- исправление деформации стоп, укрепление мышц стопы и голени.
- воспитывать интерес к регулярным занятиям физкультурой.

Инвентарь и оборудование: гимнастические коврики, гимнастические палки, канат, крышки от бутылок, обручи.

Место проведения: спортивный зал. Ребята занимаются босиком.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия.

1.Вводно-подготовительная часть.

1. построение в шеренгу.

Физ-рук: Ребята, а сейчас какое время года? (весна). Просыпаются растения, начинает расти травка и начинается «огородный сезон». Сегодня мы с вами отправимся в гости в деревню к бабушке Маруси, поможем ей с работами на огороде. Ребята вы согласны? А на чем мы отправимся, вы должны отгадать:

Идет силач добывать калач

По весне он пашет в поле, там ему простор и воля. (Трактор)

Ходьба и бег с заданиями: на носках, на пятках, шаг – носок в сторону, высоко поднимая колени.

После разминки дети стоят за красной линией. Выходит бабушка Маруся под музыку.

Бабушка: Здравствуйте гости дорогие, ребятушки золотые. Меня зовут Бабушка Маруся . Я очень рада, что вы приехали ко мне в гости. А у меня начался огородный сезон. Да только стара я стала, тяжело мне одной в огороде-то работать. Вы мне поможете ребята.

Ребята. Да!

физ.-рук: Бабушка, а что нам нужно делать, чем тебе помочь?

Бабушка: Мне морковку, свеклу пора садить, а грядки то не вспаханы!

Физ-рук: ребята, а давайте поможем бабушки грядки вкапать.

Перестроение в 2 колонны (с гимнастическими палками) ОРУ «зарядка на Грядках»

Перестроения в одну шеренгу.

Бабушка: Ай молодцы. Ребята, мне еще нужно перебрать картошку и протоптать тропку на паханой земле.

Ребята делятся на девочек и мальчиков (пальцами ног перекалывают крышки от бутылок из обруча в обруч; ходьба по канату разными способами.)

Бабушка: ребята у меня живет питомец, да не один такой, а их много. Они такие не послушные. А чтобы узнать кто это, отгадайте загадку.

красные лапки

длинная шея

щиплет за пятки

беги без оглядки (гусь)

Подвижная игра «как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»

После игры ребята садятся на скамейку.

Бабушка: ребята мне на почте конверт пришел. Я не поняла, что это. Вы мне поможете разобраться?

Малоподвижная игра «Повтори движение по схеме»

Бабушка: Вы ребята молодцы, а за то, что вы мне помогли, я вам приготовила угощения. Раздать угощения (конфетка).

