**Средняя группа**

**Тема:** «В гости к бабушке»

**Задачи:** формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений и тренировки в основных движениях (ходьба, ползание); упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, укреплять мышцы и связки стопы с целью предупреждения плоскостопия.

**Оборудование:** большие гимнастические мячи, ребристая доска, дорожка со следами, массажная дорожка.

**Ход занятия**

**1.Вводная часть**

Ходьба по ребристой доске на носках («идем по мостику»); высоко поднимая колени («через ручеек»), сидя на полу передвижение вперед и назад на ягодицах (рычим , как «автомобильный мотор»), легкий бег с раскрытыми в стороны руками («летим на самолете»), построение в круг.

**2.Основная часть**

2.1.Упражнения на мячах.

а) «едем на пароходе»

И.П. сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать ( 10 сек.)

б) «по волнам»

И.П. то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 сек.)

в) «уточки»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2 – 3 раза)

г) «гибкие котята»

И.П. лежа на животе на полу перед мячом

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5 раз)

д) «котята играют»

И.П. то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно (4 раза)

е) «ласточки под крышей»

И.П. лежа на животе на мяче, опора на стопы и ладони

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги, 2 – и.п. (5 раз)

ж) «катаемся на лошадке»

И.П. сидя на мяче, держать руки на бедрах

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20 сек.)

2.2. Основные движения

а) танец «Веселые путешественники» (А.И.Буренина, программа «Ритмическая мозаика»)

б) подвижная игра «Кот и мыши» (мыши ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от кота)

**3. Заключительная часть**

Игра малой подвижности «Пузыри»

Хором: «Эй, мышонок, посмотри» (звать к себе, помахивая кистями)

«Мы пускаем пузыри:

Синий, красный, голубой

Выбирай себе любой» (перед тем, как назвать каждый цвет, сильно надуть щеки и быстро выдохнуть)