**Конспект открытого физкультурного занятия с элементами корригирующей гимнастики в средней группе «Волшебная верёвочка»**

Программное содержание:

Обучать приземлению на переднюю часть стопы при прыжках вперёд на двух ногах.

Укреплять мышцы спины и свода стопы.

Воспитывать умение быстро реагировать на сигнал педагога.

Закреплять названия основных цветов.

Оборудование: четыре цветные кегли, цветные верёвочки по количеству детей.

Ход занятия:

**I часть** – Построение в колонну по одному (дети в носочках).

Ходьба друг за другом (дети сами берут пособие поточным способом)

«Лошадки» - ходьба с высоким подниманием колена, верёвочку держать за концы, руки опущены вниз (контролировать положение спины).

«Лошадки – в галоп» - прямой галоп. Верёвочку держать в правой руке (крутить верёвочку над головой).

Ходьба обычным шагом.

Построение в две колонны.

**II часть** – ОРУ с цветными верёвочками.

1. «Петелька» - 8 раз. И.п. – ноги вместе, руки с верёвочкой вытянуть вперёд, верёвочку держать за концы. 1 – соединить руки («сделать петельку»); 2 – вернуться в и.п.
2. «Часики» - 10 раз. И.п. – ноги вместе, руки с верёвочкой отвести назад – вверх. Наклоны головы вправо-влево («тик – так»). Обратить внимание на сохранение правильной осанки во время выполнения упражнения.
3. «Хвостик» - 10 раз. И.п. – стоя на коленях, верёвочка сзади за поясом. Сгибание туловища вправо – влево, ноги не меняют положение («покрутили хвостиком»).
4. «Догони хвостик» - по 6-8 сек., два раза в каждую сторону. И.п. – то же, круговые движения на коленях в правую и левую стороны.
5. «Качалочка» - 8 раз. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, держать верёвочку за концы под коленями. 1 – перекат на спину; 2 – вернуться в и.п.
6. Массаж – 2 раза по 8-10 сек. И.п. – сидя, поднять правую, согнутую в колене ногу и верёвочкой «щекотать» стопу от пятки до носочка и обратно. То же с левой ноги.
7. Прыжки - 10 раз. Два раза в сочетании с ходьбой. Прыжки на двух ногах на верёвочке, руки - на поясе, в сочетании с ходьбой по верёвочке.
8. Упражнение на дыхание. 2 – 3 раза.

Перестроение в одну колонну.

Основные движения:

* Прыжки через верёвочки на двух ногах поточным способом. Приземляться на переднюю часть стопы с переходом на пяточку.
* Ходьба с высоким подниманием колена («не наступи на верёвочку»). Обратить внимание на правильное положение спины.

**III часть** – подвижная игра «Цветные вертолётики» - 3 – 4 раза.

Дети бегут друг за другом по кругу, вращая верёвочку над головой. На сигнал: «На посадку» - дети подбегают к кеглям, которые соответствуют цвету их верёвочек и встают на одно колено.

Варианты:

* Во время бега педагог меняет местами цветные кегли.
* Перед игрой дети меняются верёвочками.

Игровое упражнение «Саночки»

На сигнал педагога дети встают в пару (по цвету своих верёвочек). Один ребёнок – впереди, другой – сзади, держась за верёвочки. Ходьба дробным шагом, с переходом на лёгкий бег и обратно.

Ходьба обычным шагом в колонне друг за другом (дети кладут верёвочки в корзинку по ходу движения)

Упражнение на дыхание.