

## Сценарий организованной образовательной деятельности «Пройдем по дорожке - помассажирuem ножки».

**Автор: Каширина Е.А.**

**Программное содержание:** Закреплять навык ходьбы и бега в колонне по одному, ходьбы с выполнением заданий для ног. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной и уменьшенной площади опоры; в пролезании в обруч в группировке. Учить подбрасывать и ловить мяч. В п/и «Ну-ка, донеси!» закреплять навык прыжка на одной ноге; укреплять связочно- мышечный аппарат стоп, развивать ловкость. Содействовать профилактике плоскостопия путем стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног.

**Оборудование:** мешочки с керамзитом и обручи по количеству детей, обручи на подставках (6 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мячи малого диаметра по количеству детей, платочки и коврики по количеству детей.

Части занятия, их содержание.	Дозировка	Методические указания.
<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть.</b></p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.</p> <p>Перестроение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по дорожке здоровья.</p> <p>Ходьба на носках, руки на поясе.</p> <p>Ходьба на пятках, руки за головой.</p> <p>Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p>	<p>4минуты. 30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>40сек.</p>	<p>Организация детей на занятие, подготовка организма к предстоящей нагрузке.</p> <p>Спина прямая, голову вниз не опускать, смотреть вперед.</p> <p>Шаг короче, спина прямая, локти отвести назад.</p> <p>Бежать на передней стороне стопы, из строя не выходить.</p> <p>Повторить 2 раза (ходьба 10 секунд).</p> <p>По ходу движения взять обручи и мешочек с керамзитом.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Основная часть.</b></p> <p><b>1. Общеразвивающие упражнения с обручем на мешочках с керамзитом.</b></p> <p>И.п.: основная стойка на мешочке с керамзитом, обруч внизу (хват с боков обеими руками)</p> <p>1- обруч вперед; 2- обруч вверх горизонтально, посмотреть на него; 3- обруч вперед; 4- и.п.</p> <p>И.п.: стоя на мешочке с керамзитом, ноги врозь, обруч внизу.</p> <p>1- обруч вверх вертикально; 2- наклон вправо, руки прямые; 3- обруч вверх; 4- и.п.</p> <p>То же влево.</p> <p>И.п.: то же. 1- поворот вправо, руки вперед, посмотреть в обруч; 2- и.п.; 3- поворот влево, руки вперед, посмотреть в обруч; 4- и.п.</p> <p>И.п.: стоя на мешочке с керамзитом, ноги врозь, обруч в прямых руках наверху.</p> <p>1- 3- пружинистые наклоны вниз, обруч горизонтально; 4 –и.п.</p> <p>И.п.: стоя на мешочке с керамзитом, ноги вместе, обруч в согнутых руках у груди.</p> <p>1- присед, руки вперед, посмотреть в обруч; 2- и.п.</p> <p>И.п.: то же. Прыжком ноги врозь, спрыгнуть с мешочка, обруч вверх; вернуться в и. п.</p> <p style="text-align: center;"><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе.</p> <p>Пролезание в обруч в группировке.</p>	<p>17 минут.</p> <p>6 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>6 раз.</p> <p>20 прыжков.</p> <p>3 раза.</p> <p>3 раза.</p>	<p>1-2 – вдох; 3-4 – выдох.</p> <p>Наклон точно в сторону.</p> <p>При поворотах ноги от пола не отрывать.</p> <p>Наклон глубокий, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Присед глубокий, спина прямая. Прыгать на передней стороне стопы повыше вверх.</p> <p>Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки: спина прямая, голову вниз не опускать, смотреть вперед.</p> <p>Правая ладонь обхватывает правое колено, левая ладонь - левое колено, голову прижать к коленям, не прикасаться до верхнего края обруча. Первые два</p>
---	---	---

<p>Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p><b>3. П /И «Ну- ка, донеси!».</b>  Дети стоят в шеренге на одной стороне зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить пальцами одной ноги этот платочек, и, ни разу не уронив его, допрыгать на одной ноге до противоположной стены. То же повторить другой ногой. Отмечаются дети, которые выполняют задание быстрее, не уронив платочка.</p> <p><i><b>Заключительная часть.</b></i>  Массаж подошв по методике спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.  Мы ходили, мы скакали,  Наши ноженьки устали.  Сядем все мы отдохнем,  И массаж подошв начнем.  Проведем по ножке нежно,  Станет ноженька прилежной.  Ласка всем, друзья, нужна.  Это помни ты всегда!  Разминка тоже обязательна,  Выполняй ее старательно.  Растирай, старайся, и не отвлекайся!  По подошве, как граблями,  Проведем сейчас руками.  И полезно, и приятно, это всем давно понятно.</p>	<p>20 раз.</p> <p>2-4 раза.</p> <p>4 минуты.</p>	<p>упражнения выполняются двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Следить за полетом мяча, при ловле и бросании не прижимать мяч к груди. Фронтальный способ организации.</p> <p>Снижение двигательной активности.</p> <p>Дети садятся на коврики, рядом с каждым ребенком - платочек.</p> <p>Дети гладят ноги ладонью.</p> <p>Провести по ступням ног согнутыми пальцами.</p> <p>Ладонью ударять по ступням ног.</p>
---	--	---

<p>Рук своих ты не жалея, и по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, потом попробуй, догони! Гибкость тоже нам нужна, без нее мы никуда. Раз - сгибай, два - выпрямляй, ну, активнее давай! Вот работа, так работа, платочек собирать охота. Веселее собирай, поактивнее давай! В центре зону мы найдем, хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть! Скажем все: «Спасибо»- ноженькам своим. Будем их беречь мы и всегда любить.</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья. Домашнее задание: Ходьба с перешагиванием через препятствия (мячи, кубики и др.), подбрасывание и ловля мяча.</p>		<p>Сгибать и выпрямлять пальцы ног. Пальцами ног собирать платочек.</p> <p>Указательным пальцем руки по часовой стрелке выполнить круговые движения в центре ступни.</p> <p>Поглаживание ступней ног.</p>
--	--	---











