**КОНСПЕКТ**

**НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ К ШКОЛЕ ГРУПП**

**«КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Кучмистая Екатерина Викторовна

**Интеграция с другими образовательными областями**: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Возрастная группа**: подготовительная к школе группа.

**Цель**: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить детей с новым спортивным тренажёром – координационной лестницей;

- упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

**Развивающие:**

-развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

-укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища;

**Воспитательные:**

‑формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах.

**Место проведения занятия:** физкультурный зал.

**Форма организации детей на занятии**: групповая.

**Физкультурное оборудование и инвентарь:**

-координационная-скоростная лестница (1шт.) , мячи 10 штук, кегли 11 штук.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия,дозировка(время в мин.) | Ход занятия, речь педагога | Метод.рекомендации |
| Вводная часть 5 мин. | Построение в шеренгу.- Здравствуйте ребята!К нам пришли гости - поздоровайтесь.-Вам знаком этот тренажёр?Дети: да, лестница!-Правильно, это координационная лестница.Сегодня на занятие мы с вами продолжаем с ней знакомится.Занимаясь на такой лестнице вы станните ловкими, быстрыми и сильными!А ещё в этом нам помогут мячи.Выполнение строевых команд:-Равнясь,смирно!на право! в обход по залу шагом марш!*Ходьба с заданиями:*-Ходьба на носочках, руки в сторону.- Ходьба с высоким поднимание колено, руки на пояс.-Бегом марш! Шагом марш! По ходу движения берём мячи. | Развести плечи, не опускать голову вниз, спина прямая |
| Основная часть 20-25 минут |  Ору с мячом:1. И. п. — основная стойка мяч на грудь, руки согнуты.1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх;4 — исходное положение.2. И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.1-наклон вперед, положить мяч на пол;2-выпрямиться, развести руки в стороны;3-наклон вперед, взять мяч;4-и.п.3. И.п.: стойка, мяч вниз;1 – выпад правой вперед, мяч вверх;2 – и.п.;3–4 – то же с левой.4.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.5.И.п.- основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.6. И.п. сед в упоре сзади, мяч зажат между стопами:1- Согнуть ноги в коленном суставе и подтянуть к себе;2-и.п.;3-4 – тоже. | Наблюдение закачествомвыполнения заданий. |
|  | Основные виды движений.ХодьбаИсходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.1.Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.2.Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге) с вращениями руками вперед.3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.1.Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.2.Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).3.Выполнить упражнение до конца лесенки.4.Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.ПрыжкиИсходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.1.Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.1. И.п. – стоя лицом к лестнице.Прыжки на двух ногах,выполняя прыжок ноги вмести в первую ячейку лестницы,2. И.п – то же самое.Прыжок ноги врозь,поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.БегИсходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.2.Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы.3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы с захлестом голени левой ноги.2.Бег левой ногой с поднятием бедра во вторую ячейку лестницы с захлестом голени правой ноги.3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. | Наблюдение заправильным выполнением упражнения.Постановка цели перед воспитанниками. Обозначение правил безопасности при выполнении упражнений на координационно-скоростной лестнице. |
| Заключительная часть 5 мин. | **Подвижная игра****«Мина».****Задачи:** развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.**Правила игры.** В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем инструктор по ФК кладет мину(фишку) в квадрат.Затем по сигналу дети занимают места в лестнице. Где лежит мина в квадрате, туда ребенок не имеет права забегать. (В одном квадрате стоит один ребенок). Если ребенок не нашел пустой квадрат, то он проигрывает и выбывает из игры. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заложены минами. | Наблюдать за детьми что бы не было друг столкновений. |
| Заключительная часть 2 мин. | Рефлексия.Построение в шеренгу.Вспоминаем чем мы сегодня занимались (вспоминаем основные виды движений на занятии.)Оцениваем себя:- было легко и все получилось- было трудно, не все получилось.Подведение итогов, выход из зала. | Процесс анализа,вопросы по итогупроведенногозанятия. |