**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 за  качеством  выполнения заданий. |
|  | Основные виды движений.  Ходьба  Исходное 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.  Прыжки  Исходное 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.  Бег  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.  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 за  правильным 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 итогу  проведенного  занятия. |