

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6»

Конспект
занятия по физической культуре
«Координационная лестница»
для детей старшего дошкольного возраста

Разработала инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Кукина Ольга Сергеевна

Тип занятия: ознакомительное, интегрированное.

Программное содержание:

Цель: развитие у детей старшего дошкольного возраста двигательных-координационных способностей, скоростно- силовых навыков

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
2. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Образовательные:

1. Познакомить детей с новым спортивным тренажёром – координационной лестницей.
2. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с изменением направления.
3. Учить различным видам шагов с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве – координационной лестнице.

Воспитательные:

1. Формирование и воспитание волевых качеств, таких как решительность, уверенность в своих силах.
2. Воспитывать дружеское отношение, взаимопомощь к товарищу, умение взаимодействовать в коллективе.

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

Физкультурное оборудование и инвентарь:

координационная-скоростная лестница (2 штуки) - длина 3 м, 12 перекладин;

Организационный момент

Построение в шеренгу по одному.

Знакомство.

Инструктор по ФК: Я рада вас видеть на занятии по физической культуре!
Меня зовут Ольга Сергеевна.

Спорт - ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник, спорт-здоровье,

Спорт - игра, скажем все физкульт

Дети. Ура!

Инструктор по ФК: Ребята, я приготовила для вас интересный тренажер. На что он похож?

Дети: на лестницу!

Инструктор по ФК: правильно, этот тренажёр называется «Координационная лестница». На таких лестницах тренируются настоящие спортсмены.

Чтобы стать ещё более сильными, ловкими, быстрыми!

Инструктор по ФК: Перед тем как приступить к упражнениям, послушайте внимательно правила техники безопасности.

При выполнении упражнений необходимо:

-соблюдать дистанцию, 3 ячейки между вами;

-на перекладины и стропы не наступать;

-возвращаясь назад, смотрите под ноги, чтобы не споткнуться о лестницу и не упасть.

Вводная часть

Инструктор по ФК: Чтобы подготовить наш организм к нагрузкам сделаем разминку.

(Строевые упражнения)

Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Направо! За направляющим, в обход по залу шагом марш!

(Разминка)

На носочки мы встаём, спинку держим и идём.

А теперь на пятки встанем, руки мы не опускаем.

А теперь мы так пойдём, назад ноги захлестнём.

Дышим ровно, не спешим, друг за другом побежим.

Бег по кругу, бег змейкой между лестниц, подскоки.

(Упражнения для восстановления дыхания). (по А.Н.Стрельниковой)

II. Основная часть.

Инструктор по ФК: Вы готовы продолжить? Есть ли сложности?

Дети:

Инструктор по ФК: Для выполнения упражнений нам нужно разделить на две колонны. На красный, желтый рассчитайсь! В две колонны становись!

1.Упражнение. Ходьба

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Ходьба в каждую ячейку по очереди.

2.Упражнение. Бег

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед

Бег в каждую ячейку по очереди.

3.Упражнение «Лягушата»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Прыжок правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Прыжок левой ногой слева от первой ячейки лестницы
3. Выполнить упражнение до конца лестницы, хлопок и вернуться обратно.

4. Упражнение «Кенгуру»

Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс.
Спину держать прямо, смотреть вперед

1. Прыжок двумя ногами в первую ячейку лестницы.
2. Прыжок двумя ногами по сторонам от второй ячейки
3. Выполнить упражнение до конца лестницы, хлопок и вернуться обратно

5. Упражнение «Крабы»

Исходное положение — стоя боком к лестнице, упор на руки и ноги.

1. Приставными движениями пройти до конца лестницы.
2. Выполнить упражнение до конца лестницы, хлопок и вернуться обратно.

6. Упражнение «Бегемот»

Исходное положение — стоя, боком к лестнице, правая нога в первой ячейке, руки врозь. Спину держать прямо, смотреть вперед

1. Поворот кругом, правая нога на месте, левая делает оборот через одну ячейку лестницы.
2. Поворот кругом, левая нога на месте, правая делает оборот через одну ячейку лестницы.
3. Выполнить упражнение до конца лестницы, хлопок и вернуться обратно.

7. Упражнение «Орангутанг»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вверх.
Спину держать прямо, смотреть вперед

1. Хват правой рукой за перекладину.
2. Хват левой рукой за перекладину
3. Выполнить упражнение до конца лесенки, хлопок и вернуться обратно.

Инструктор по ФК: Отлично! Обе колонны справились на ура! Все ошибки вовремя исправляли и достигли хороших результатов. Готовы ли вы продолжить дальше? Тогда продолжаем.

Подвижная игра «Весёлые ребята».

Сбор на игру. «Тай-тай, налетай, кто со мной играй?»

Выбор ведущего.

Задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Правила игры. «Весёлые ребята». Лестницы расположены на противоположных сторонах зала. В каждой ячейке координационной лестницы стоит ребёнок. По сигналу дети начинают перебегать в противоположную лестницу, не толкаясь. Ведущий ловит игроков.

Инструктор отмечает детей, победивших в игре.

III. Заключительная часть.

Инструктор по ФК: В круг становись! Хочу отметить, что результаты ваши меня очень порадовали. Мы обязательно ещё не раз вернёмся к данному тренажёру.

Итог: Кто стал сильнее? Кто стал быстрее? Кто стал здоровее?

Дети: Я! Я!

Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников. Определение перспективы полученных знаний.