Мамаева Юлия Васильевна, инструктор по физической культуре МКДОУ детского сада №1 пгт. Верхошижемья Кировской области

Непосредственно образовательная деятельность по теме

«Веселая лестница»

**Целевая аудитория**: дети подготовительной группы (6-7 лет)

**Цель:** Развитие физических качеств в подготовительной группе

через выполнение упражнений на координационной лестнице.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. познакомить детей с новым спортивным тренажёром – координационной лестницей;
2. упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног.
3. Разучить новую подвижную игру «Найди свое место»

**Развивающие:**

1. развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища;

**Воспитательные:**

1. Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений, взаимовыручку в игре.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.
3. Подвижная игра «Платочки»

**Оздоровительные:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

**Средства:** Конусы, координационная лестница 2шт. карточки, платочки

**Методы:** рассказ, объяснение, игровой, наглядный, показ.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

**Вводная часть:**

**Инструктор:** Равняйсь! Смирно! Здравствуйте!

Ответ детей:

**Инструктор:** Ребята, на сегодняшнем занятии мы с вами познакомимся с новым спортивным тренажёром.

Посмотрите на тренажер, на что он похож?

Ответ детей: на лестницу

**Инструктор:** Правильно. А полное название тренажера «Координационная лестница»

**Инструктор:** посмотрите на тренажёр, состоит из двух верёвок, к которым прикреплены 6 перекладин

Инструктор задаёт вопрос. Ребята, назовите какого цвета верёвки и перекладины у лестницы?

Ответ детей:

**Инструктор:** Занимаясь на такой лестнице, вы можете стать сильными, ловкими и смелыми. Перед тем как приступить к упражнениям, послушайте внимательно правила техники безопасности.

При выполнении упражнений необходимо: соблюдать дистанцию 2 ячейки между вами; на перекладины и стропы не наступать; возвращаясь назад, смотрите под ноги, чтобы не споткнуться о лестницу и не упасть.

Инструктор: на право! Раз-два! В обход по залу шагом марш!

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне по одному |  |
| Ходьба с изменением направления по звуковому сигналу | Пояснить, что команду «кругом» дети будут выполнять по свистку. |
| Ходьба на носках (упражнение «самолёт») | Обратить внимание детей на лёгкость выполнения упражнения |
| Ходьба на пятках (упражнение «медведь») | Руки за голову, спина прямая |
| Ходьба с крестным шагом (упражнение «лиса») | Руки за спину. Смотрим прямо |
| Бег в колонне по одному | К бегу приготовились! |
| Бег с захлёстыванием пяток (упражнение «Аист») |  |
| Бег с высоким подниманием колена (упражнение «лошадка») | Цок, цок, цок, цок.  Я лошадка серый бок |
| Бег с изменением направления |  |
| Ходьба в колонне по одному, упражнение на восстановление дыхания. | Вдох носом выдох через рот. На выдохе произносим «КУ-КА-РЕ-КУ». |

**Основная часть:**

**Инструктор:** Общеразвивающие упражнения проведем виде игры. Игра называется «Делай как я»

**Инструктор:** Правила игры: поделится на две колоны. Каждой колонне встать лицом к координационной лестнице. По сигналу инструктора выполнять задания в игровой форме.

**Инструктор:** но, чтобы начать выполнять упражнения, нужно поделится на две колоны

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Упражнение «Мышка» | И.п. - 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. |
| 1. Упражнение   «Медленный Крабик» | И.п. - стоя, спиной 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). |
| 1. Упражнение «Лошадка» | И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.   1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы бег с высоким подниманием колен. 2. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы с высоким подниманием колен. |
| 1. Упражнение «Аист» | И.п.- 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. |
| 1. Упражнение «Обычный бег» | И.п.- 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. |

**Основные виды движения**

**Инструктор:** Молодцы дети! Обе группы хорошо справились со всеми игровыми упражнениями, выполняли их правильно.

Инструктор, задаёт вопрос**.** Ну что продолжаем играть с помощью координационной лестницы.

Ответ детей:

**Инструктор:** Игра называется отгадай «Загадка»

Правила игры: поделится на две колоны. Каждой колонне встать лицом к координационной лестнице. Инструктор читает загадку, а вы должны отгадать. По сигналу инструктора выполнять задания в игровой форме.

|  |  |
| --- | --- |
| **Загадка** | **Задание** |
| 1. Беленькие пёрышки,   Красный гребешок.  Кто это на колышке?  Конечно…(Петушок) | Стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.  Прыжок на левой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.  2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться бегом обратно.  3.Повторить прыжки на правой ноге. |
| 1. То рыжая, то серая,   Но по названию белая. (Белочка) | Стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.  1.Прыжок левой ногой в первую ячейку.  2.Прыжок правой ногой во вторую ячейку.  3.Прыжок на двух ногах в третью ячейку.  4.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно |
| 1. Сумку носит впереди,   Хвост длиннющий позади.  Ловко скачет по утру  Длинноногий…(Кенгуру) | 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. Он зеленый и прыгучий,   Совершенно неколючий,  На лугу весь день стрекочет,  Удивить нас песней хочет. (Кузнечик) | Стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.  1.Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы.  2.Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы.  3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. |

**Инструктор:** Молодцы вы справились со всеми заданиями

**Инструктор:** Ребята, я хочу вас познакомить с новой игрой, которая называется «Найди свое место».

Правила игры: В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем инструктор ставит конус в квадрат. Где стоит конус в квадрате, туда ребенок не имеет права забегать. По второму сигналу закрывают глаза. По третьему сигналу дети открывают глаза и должны найти пустой квадрат и добежать до него. (В одном квадрате стоит один ребенок). Если ребенок не нашел пустой квадрат, то он проигрывает и выбывает из игры. Снова, по сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, инструктор опять ставит конус в другой пустой квадрат. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заставлены конусами. Инструктор отмечает детей, победивших в игре. (Но в игре может быть ничья)

Подвижная игра « Платочки»

Правила игры: В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. Звучим музыка дети начинают бегать в разных направлениях, и меняться платочкам, музыка остановилась ребенок должен занять любое место и встать парой с одинаковыми платочками (цвет).

**Заключительная часть**: В одну шеренгу становись!

1. Как называется новый спортивный тренажер?

Ответ детей:

1. Какие упражнения вы запомнили?

Ответ детей:

1. В какую новую игру играли?

Ответ детей

1. Что вам сегодня на занятии больше всего понравилось?

Ответ детей:

**Инструктор**: Занятие законченно. До свидания!

Технологическая карта физкультурного занятия в подготовительной группе.

**Тема:** «Весёлая лестница»

**Цель:** Развитие физических качеств в подготовительной группе через выполнение упражнений на координационной лестнице.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. познакомить детей с новым спортивным тренажёром – координационной лестницей;
2. упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног.
3. Разучить новую подвижную игру «Найди свое место»

**Развивающие:**

1. развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.
2. укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища;

**Воспитательные:**

1. Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений, взаимовыручку в игре.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.
3. Подвижная игра «Платочки»

**Оздоровительные:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

**Средства:** конусы, координационная лестница 2шт. карточки,платочки

**Методы:** рассказ, объяснение, игровой, наглядный, показ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура занятия** | **Ход занятия** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **Вводная часть** | 1. Построение в одну шеренгу.   **Инструктор:** Равняйсь! Смирно! Здравствуйте!  Ответ детей:  **Инструктор:** Ребята, на сегодняшнем занятии мы с вами познакомимся с новым спортивным тренажёром.  Посмотрите на тренажер, на что он похож?  Ответ детей: на лестницу  **Инструктор:** Правильно. А полное название тренажера «Координационная лестница»  **Инструктор:** Тренажёр, состоит из двух верёвок, к которым прикреплены 6 перекладин  Инструктор задаёт вопрос. Ребята, назовите какого цвета верёвки и перекладины у лестницы?  Ответ детей:  **Инструктор:** Занимаясь на такой лестнице, вы можете стать сильными, ловкими и смелыми. Перед тем как приступить к упражнениям, послушайте внимательно правила техники безопасности.  При выполнении упражнений необходимо: соблюдать дистанцию 2 ячейки между вами; на перекладины и стропы не наступать; возвращаясь назад, смотрите под ноги, чтобы не споткнуться о лестницу и не упасть.  Инструктор: на право! Раз-два! В обход по залу шагом марш! | 3мин. | | Постановка цели и зада. Объяснение правила техники безопасности при выполнении упражнений на координационно лестнице. |
|  | **Упражнения в ходьбе.** | | | |
|  | 1. Самолёт | 0.5 круга | | Ходьба на носках.  Обратить внимание детей на лёгкость выполнения упражнения |
|  | 1. Медведь | 05 круга | | Ходьба на пятках. Руки за голову, спина прямая |
|  | 1. Лиса | 0.5круга | | Ходьба с крестным шагом. Руки за спину. Смотрим прямо |
|  | **Упражнения в беге.** | | | |
|  | 1. Аист | 0.5 круга | | Контролировать качество выполнения упражнений |
|  | 1. Лошадь | 0.5круга | | Цок, цок, цок, цок.  Я лошадка серый бок |
|  | 1. Обычный бег | 3круга | | Соблюдаем дистанцию во время бега |
|  | Игра «Делай как я» | | | |
| **Основная часть** | **Инструктор:** Игра называется «Делай как я»  **Инструктор:** Правила игры: поделится на две колоны. Каждой колонне встать лицом к координационной лестнице. По сигналу инструктора выполнять задания в игровой форме.  **Инструктор:** но, чтобы начать выполнять упражнения, нужно поделится на две колоны | 22мин |  | |
|  | 1. Упражнение «Мышка»   И.п. - 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. | 2 раза | Следить за качеством и безопасностью при выполнении упражнений:  -точная постановка ног в ячейку;  -указывать детям на допущенные ошибки;  -возвращаясь в колонну, двигаться по внешней стороне, чтобы избежать столкновений.  Дети должны приземляться после прыжка на носки. | |
|  | 2. Упражнение «Краб»  И.п. - стоя, спиной 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). | 2 раза |
|  | 1. Упражнение «Лошадка»   И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.  I. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы бег с высоким подниманием колен.  II. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы с высоким подниманием колен | 2 раза |
|  | 1. Упражнение «Аист»   И.п.- 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. | 2 раза |
|  | Игра «Загадки» | | | |
|  | 1. Беленькие пёрышки,   Красный гребешок.  Кто это на колышке?  Конечно…(Петушок) | 1 раз | Стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.  Прыжок на левой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.  2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться бегом обратно.  3.Повторить прыжки на правой ноге. | |
|  | 1. То рыжая, то серая,   Но по названию белая. (Белочка) | 1 раз | Стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.  1.Прыжок левой ногой в первую ячейку.  2.Прыжок правой ногой во вторую ячейку.  3.Прыжок на двух ногах в третью ячейку.  4.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно | |
|  | 1. Сумку носит впереди,   Хвост длиннющий позади.  Ловко скачет по утру  Длинноногий…(Кенгуру) | 1 раз | 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. Он зеленый и прыгучий,   Совершенно неколючий,  На лугу весь день стрекочет,  Удивить нас песней хочет. (Кузнечик) | 1 раз | Стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.  1.Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы.  2.Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы.  3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. | |
|  | Подвижная игра «Найди свое место» | 3мин |  | |
|  | Подвижная игра «Платочки» | 3мин |  | |
| **Заключительная часть** | Заключительная часть: в одну шеренгу становись!   1. Как называется новый спортивный тренажер?   Ответ детей:   1. Какие упражнения вы запомнили?   Ответ детей:   1. До свидания! какую новую игру играли?   Ответ детей   1. Что вам сегодня на занятии больше всего понравилось?   Ответ детей:  **Инструктор:** Занятие законченно |  |  | |