

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-  
эстетического и интеллектуального развития воспитанников  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

## **Конспект**

**Тема: Применение гимнастических скамеек и  
координационных лестниц через зимние виды спорта**

**Инструктор по физической культуре  
Л.Н.Масликова**

Санкт-Петербург

2020год

# Конспект

**С применением гимнастических скамеек и координационных лестниц**  
**Подготовительная группа: занятие 30 минут.**

**Цель:** Освоение гимнастических скамеек и координационных лестниц через зимние виды спорта.

**Задачи:**

**Образовательные:** Закрепить технику отталкивания и приземления во время выполнения прыжков. Совершенствования упражнений на гимнастической скамейке. Закрепить знание детей о зимних видах спорта.

**Оздоровительные:** Повышать функции возможности ОДА (опорно-двигательного аппарата), сердечно сосудистой и дыхательной системы. (ЧСС).

**Развивающие:** Развивать физические качества как гибкость, силу рук, быстроту, ловкость. Развивать координационные способности, статическое равновесие, скоростные качества.

**Воспитательные:** Воспитывать внимание и ответственное отношение к выполнению упражнений. Воспитывать навык правильной осанки

**Оборудование:** 3- гимнастических скамеек, 2- координационных лестниц, 1- обруч, 2 -малых мяча, 2-клюшки, переносная колонка, интерактивная доска с зимними видами спорта.

**Интегрально образовательная область:** познавательная, социально-коммуникативное, физическое развитие, речевое развитие.

**Методические приёмы:** показ упражнений ребёнком, словесные указания, напоминания, поощрения, использование музыкального сопровождения.

**Предварительная работа:** Знакомство детей с координационной лестницей. Выполнение заданий – передвижение, вдоль координационной лестницы используя ходьбу, бег, приставной шаг, шаг назад, прыжки на двух ногах. Самостоятельно придумать упражнение, которое можно использовать на данном снаряде. Знакомство детей с зимними видами спорта.

## Ход занятия

### Вводная часть (4 минуты)

Построение в шеренгу. Приветствие. Инструктор ФК спрашивает у детей: какое время года? когда идут на прогулку, чем они занимаются зимой? какие зимние виды спорта они знают? (показ-презентация через ИКТ картинок о зимних видах спорта). Наше занятие будет посвящено некоторым, из этих видов спорта. Благодаря гимнастической скамейке и координационной лестницы мы будем выполнять имитацию движений спортсменов, которые занимаются зимними видами спорта. Напомнить о технике безопасности.

На 1-3 рассчитайсь. (дети должны запомнить свои номера). Скамейки имеют свой номер. Ходьба вдоль скамеек, скамейка между ног, одной ногой на скамейке другой на полу. Бег обычный, бег в рассыпную, вокруг скамеек. По сигналу сесть по номерам на гимнастическую скамейку боком, приподнять ноги согнутые в коленях, руки держать сзади за скамью.

## **Основная часть (20 минут)**

### ***ОРУ на гимнастической скамейке под музыку(5 мин)***

#### *1. «Подтягивание» 6-8 раз*

И.п. сидя на скамейке верхом, руки вдоль туловища, 1-3 руки к плечам, 2-руки вверх, 4-и.п.

#### *2. «Наклоны» 6-8 раз*

И.п. сидя на скамейке верхом, ноги в широкой стойке, руки на поясе, 1-наклон вправо, руками коснуться носка ноги, нога прямая, 2- и.п., 3-наклон влево, 4- и.п.

#### *3. «Команда бобслеистов» 4-5 раз*

И.п. сидя на скамейке верхом, руки на плечи впереди сидящему, 1-3 - пружинящие наклоны назад, 4 –и.п.

#### *4. Поменяй ногу – разгони санки»*

И. п -стоя лицом вдоль скамейки, руки на пояс, 1- поставить ногу согнутую на скамейку, 2-и.п. 3-4 тоже самое, прыжком вверх выпрямляя ногу- смена ног . Спину держать прямо. Приземление мягко, на носочки,

#### *5. « Фигурное катание »*

И. п -стоя лицом вдоль скамейки, руки согнуты в локтях, 1-2 встать двумя ногами на скамейку, 3-4- спрыгивание с нее на другую сторону с разворотом на 180 градусов, развернуться к скамейке, 5-6-звстать двумя ногами на скамейку, 7-8- прыжком в исходное положение

*Подготовка полосы препятствий совместно с воспитателем и детьми, смена станций по сигналу. 1-2 станция - страховку обеспечивает инструктор ФК, 2-3- страховку обеспечивает воспитатель*

## **Полоса препятствий на гимнастических скамейках и координирующих лестницах.**

### **1-я станция**

И.п. Стоя в колонну друг за другом, интервал 1 метр. На 1-ой скамейке выполняется «*спуск с горы саночника*» (ползание, на животе подтягивая руки)с переходом на вторую скамейку

На второй скамейке выполняется «*спуск с горы бобслеиста*» (ползание на спине, отталкиваясь ногами) выполняем 2-3 раза

### **2-я станция**

Скамейка « *Фристайл*»

И.п. стоя в колонну друг за другом, интервал 1 метр, перепрыгивание через скамейку двумя ногами, (пятки и колени вместе) руки на скамейке с продвижением вперед. Переходим на лестницу

Координационная лестница - «*Лыжник*»

И.п. стоя лицом к лестнице. Прыжок правая нога внутри ячейки, левая снаружи, прыгать вперед и изменить положение ног в следующей ячейки - левая внутри, правая снаружи.

### **3-я станция**

Координационная лестница- «Слалом»

Прыжки на двух ногах в каждую ячейку с продвижением вперед, 1-вперед, 2- с поворотом вправо, 3- с поворотом влево

«Хоккей» Ведение клюшкой малого мяча забивание в ворота. Вернутся обратно положить мячи клюшку в обруч.

**Подвижная игра «Кто быстрее сядет в бобслей» (2 минуты)**

На каждой станции скамейка. И.п. - сидя на скамейке верхом. По сигналу (музыки) – игроки бегают вокруг своей скамейки в затылок друг другу, сохраняя дистанцию, и по сигналу (остановка музыки) садятся друг за другом на скамейку верхом. Нельзя перешагивать скамейку, нельзя садиться на другое место 2-3 раза.

**Заключительная часть (4 минуты)**

**Подвижная игра на внимание и реакцию с использованием координационной лестницы (песня «Льдинка»)**

Дети (выбирают себе пару и берут льдинку) располагаются парами между координационной лестнице, каждая пара кладет в ячейку льдинку(мешочек), интервал между пар 1 ячейка. Инструктор под музыку показывает упражнения, музыка останавливается - берется льдинка. Кто первый взял льдинку тот и победил. Игра повторяется 3-4 раза.

**Подведение итогов.(2 мин).**

Рефлексия: Какое упражнение вам больше понравилось?

Какое упражнение у Вас не получалось?

Каким видом спорта хотели бы заниматься Вы?

Под музыку дети выходят из зала.



# Приложение:

**Фигурное катание .**  
Инвентарь фигуристки – коньки.



**Сноубординг.**  
Инвентарь сноубордиста – доска(сноуборд) и ботинки, шлем, очки.



**Хоккей.**  
Инвентарь хоккеиста – коньки, клюшка и шайба.



**Биатлон.**  
Инвентарь биатлониста – винтовка, лыжи и палки.



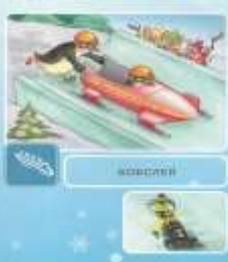
**Лыжный спорт.**  
Горные лыжи .  
Инвентарь горнолыжника – лыжи, палки, очки.



**Бег на лыжах (лыжные гонки).**  
Инвентарь лыжника – лыжи, палки.



**Скоростной бег на коньках.**  
Инвентарь конькобежца – очки, коньки.



Инвентарь бобслеистов - сани(бобы), шлем, очки.

**Керлинг.**  
Инвентарь керлингиста – щетка, камень.



## Фристайл

Фриستا – это вид лыжного спорта, сноубординга. В состав фристайла входят лыжная акробатика, ски-кросс, мугул и ньюскул сканинг.



## Конькобежный спорт. Шорт-трек.

Шорт-трек – вид конькобежного спорта, который проводится на коротких дистанциях. Спортсмены используют специальные коньки, которые имеют загиб в задней части. В шорт-треке спортсмены соревнуются на дистанциях 100, 200, 300, 500, 1000 и 1500 метров. В шорт-треке спортсмены используют специальные коньки, которые имеют загиб в задней части. В шорт-треке спортсмены соревнуются на дистанциях 100, 200, 300, 500, 1000 и 1500 метров.



**Прыжки с трамплина.**  
Инвентарь прыгуна с трамплина – очки, лыжи, шлем.

