

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №17 х. Гречаная Балка**

**Конспект занятия по физкультуре  
с применением координационной лестницы  
для детей 5-6 лет**



**Подготовила  
Воспитатель: Рашко. А. И**

## Конспект занятия "Лестница здоровья"

**Тема:** Использование координационной лестницы в развитии двигательных качеств детей дошкольного возраста.

**Цель:** Приобщение к здоровому образу жизни, через здоровье сберегающие и игровые технологии.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- упражнять в ходьбе, прыжках и беге на координационной лестнице;
- развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве.

#### **Оздоровительные:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание;
- воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

**Спортивное оборудование:** координационная лестница 2 шт., мяч по количеству детей.

#### **Ход занятия:**

Организационно-побудительный момент, создание благоприятного психологического климата.

#### ***Звучит сообщение ( В группе)***

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна,

А зовется она «Школой юных футболистов»

*(Обращаясь к детям).* Хотите побывать в этой **стране**?

Чтобы попасть в эту страну надо быть ловким, быстрыми и выносливыми.

Вы готовы?

Дети –*(Ответ да..)*

#### **Инструктор:**

Ребята вы слышали?

Дети- *(Ответ да..)*

Ну что вы согласны отправиться в путешествие?

Дети – *(Ответ да..)*

Протяните мне ладошки,  
И погладьте их немножко.  
Друг на друга посмотрите  
И улыбку подарите!

**Инструктор:** *(В зале)*

Ребята я вам загадаю загадку , а вы попробуйте ее отгадать.

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья для порядка.

Людам всем нужна

(зарядка)

Конечно зарядка способствует здоровью.

А сегодня нам поможет в этом, наша «Лестница здоровья».

Равняйся! Смирно ! Направо! Вперед за направляющим шагом марш!

**I часть.**

**Упражнения в ходьбе на координационной лестнице:**

1. Ходьба на носочках, руки на поясе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуть вперед перед собой.
3. Ходьба на пятках руки на поясе.
4. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе

Медленный бег 2-3 круга. *( по залу)*

Бег приставным шагом правым, левым боком.

Упражнение на восстановление дыхания.

*(Дети встают лицом к лестнице, через одну ячейку.)*

**Упражнение на месте:**

**1. «Потянулись к солнышку»**

И.п. о.с. руки на поясе.

1-Наклон в перед и берем мяч,

2- Вдох -руки поднимаем с мячом в вверх;

3-Выдох – руки с мячом опускаем в низ

Повторяем упражнение 5-6 раз

**2. «Наклоны головы»**

И.п. о. с. руки на поясе.

1.Наклон головы вперед;

2.Наклон головы назад;

3.Наклон головы вправо;

4.Наклон головы влево. (6-8 раз)

**3. «Наклоны с мячом»**

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3. Наклон вперед взять мяч в руки и переложить его в противоположную ячейку, при этом коснуться средней ячейки;

4. Выпрямиться, руки на пояс;

То же самое. (5-6 раз)

#### **4 «Приседания с выпадом влево, вправо»**

И.п.о.с. стоя в лестнице, мяч перед грудью.

1. Шаг правой ногой в ячейку справа;

2. И.п..

3. Шаг левой ногой в ячейку слева;

4. Вернуться в и.п. Ножку приставить. (5-6 раз)

#### **5.«Прыжки»**

И.п. о.с. руки на поясе.

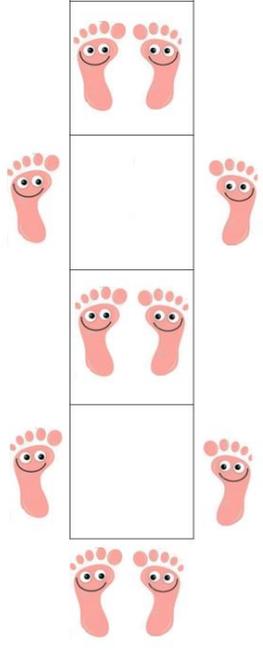
Выполняем прыжки, попеременно запрыгивая в ячейку лестницы

правой, левой ногой. (6-8 раз)

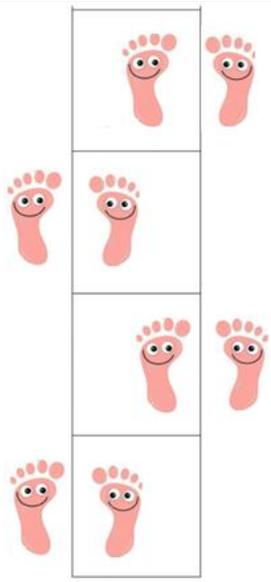
### **II часть**

Упражнения на координационной лестнице.

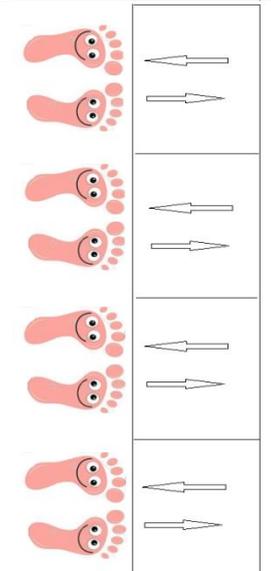
#### **Упражнение №1 - «классики».**

	<ul style="list-style-type: none"><li>* Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги вместе.</li><li>* Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы ноги врозь.</li><li>* Далее, оттолкнувшись, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.</li><li>* Выполните чередование прыжков «ноги вместе - врозь» до конца лестницы.</li></ul> <p>Методические указания: Руки свободно балансируют, помогая отталкиваться, при приземлении ноги слегка сгибаем в коленях.</p>
---	---

## Упражнение №2 - «прыжки».

	<ul style="list-style-type: none"><li>* Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч, правая нога в ячейке, левая снаружи лестницы.</li><li>* Прыгните в следующую ячейку, чтобы левая нога была внутри ячейки, а правая снаружи.</li><li>* Далее в том же порядке.</li><li>* Повторяйте эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.</li></ul> <p>Методические указания: Спинка прямая, приземляемся мягко с носка на пятку.</p>
---	---

## Упражнение №3 –бег «внутри -наружу».

	<ul style="list-style-type: none"><li>* Начните это упражнение сбоку от лестницы.</li><li>* Забегаем в первую ячейку лестницы, выбегаем.</li><li>* Далее, продвигаясь вперед, забегаем в следующую ячейку, выбегаем.</li><li>* Выполняем бег по данной схеме до конца лестницы.</li></ul> <p>Методические указания: Руки в локтях согнуты, на лесенку не наступаем.</p>
--	---

### III часть

#### Игра «Вокруг домика хожу»

**Цель:** Развивать умение ориентироваться в пространстве и скоростибега.

**Ход игры:** Играющие становятся в ячейки лестницы, поставив руки на пояс, - получают окошки.

Выбирается водящий. Он ходит за спиной ребят и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошки я гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто там?». Водящий называет свое имя и говорит «Побежали наперегонки!». Стоящий в кругу отвечает «Побежали» - и оба по команде всех игроков «Один -два-три -беги!» бегут в разные стороны. Тот, кто добежит до пустого места первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, игра продолжается.

### **Подведение итогов занятия**

**Инструктор:** Ребята как вы думаете мы готовы ли мы уже стать юными футболистами, примут ли на в школу футболистов как вы думаете.

*Ответы детей (Да)*

**Инструктор:** Развивая какие качества, мы становимся сильнее, крепче, здоровее?

*Ответы детей.....*

**Инструктор:** Ребята вы не поверите кто к нам пришел. Это же настоящий футболист .

**Футболист:** Здравствуйте ребята, меня зовут Рашко Максим я выпускник вашего детского сада и я начинающий футболист. Я услышал , что вы хотите попасть в школу юных футболистов, хочу поздравить вас с поступлением в эту школу у вас получилось пройти все задания. Я вам в знак принятия вас в школу футболистов дарю футбольный мяч и эмблему ФК Краснодар.

И еще хотел бы с вами провести небольшую тренировку.

Вы готовы???

*Ответы детей (Да)*

Футболист проводит мини тренировку

**Футболист:** Я желаю вам крепкого здоровья, но никогда не забывайте что спорт это залог здоровья.

**Инструктор:** Спасибо большое за занятие приходит к нам еще мы будем рады показать чего мы нового добились в футболе.

*Дети ( До свидания нам очень понравилось)*

*Дети идут в группу.*