

Конспект НОД по физической культуре  
с использованием координационной лестницы  
с детьми подготовительной к школе группы «Бельчата»

**Цель** – развитие у детей координационных способностей, скоростно-силовых навыков, способности ориентироваться в пространстве

Задачи:

- **Оздоровительные** - укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку; развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость; развивать умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение.

- **Образовательные** - упражнять в ходьбе, прыжках с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве; учить совершать прыжки в разных направлениях; продолжать тренировать упражнения с мячом; отрабатывать ходьбу приставным боком шагом; развивать зрительно-моторную координацию.

- **Воспитательные** - воспитывать самостоятельность, организованность, интерес к занятиям физической культуры.

Ход занятия

Ходьба в колонне по одному с зашагиванием в каждую клеточку. Колени поднимаются высоко, на каждый шаг ребенок кладет ладонь на колено.

Бег в колонне по одному с зашагиванием в каждую клеточку.

- **Общеразвивающие упражнения на КЛ.** Дети перестраиваются в две колонны и встают в каждую клеточку КЛ для выполнения следующих упражнений:

Основные виды движений выполняются поточно после перестроения в одну колонну:

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1-2 - шаг вправо из КЛ, руки в стороны, приставить вторую ногу

3-4 – шаг в клеточку, руки вниз, приставить вторую ногу

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

- 1- шаг вправо из КЛ, левая рука вверх над головой – наклон туловища вправо
- 2 – вернуться в и.п.
- 3- шаг влево из КЛ, правая рука вверх над головой – наклон туловища влево
- 4- вернуться в и.п.

И.п.: ноги а ширине плеч, руки вдоль туловища

- 1 – поворот направо
- 2- наклон вперед – коснуться руками пальцев ног
- 3 – выпрямиться
- 4 – поворот в и.п.

То же повторить в левую сторону

И.п.: выйти в шахматном порядке из КЛ. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

- 1- поднять руки вперед
- 2- присесть
- 3 – встать
- 4 – опустить руки

И.п.: ноги вместе, руки на поясе

1-8 – прыжки на месте ноги врозь-скрестно, меняя очередность правой и левой ноги.

1.Прыжки на двух ногах с запрыгиванием на КЛ. Дети поочередно запрыгивают в первую клеточку на КЛ, выпрыгивают из нее вправо, затем запрыгивают в следующую клеточку. Прыжки повторяются до конца КЛ. После окончания прыжков вправо выполняются прыжки с выпрыгиванием в влево от КЛ.

2.Ходьба правым и левым боком приставным шагом по КЛ. дети поочередно шагают сначала правым боком приставным шагом до конца КЛ, затем выполняют то же самое левым боком. Руки находятся на поясе, спина держится прямо.

Между координационными лестницами расположены дуги для подлезания правым и левым боком.

3.Отбивание мяча на КЛ и ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) с забрасыванием его в баскетбольную корзину. Для выполнения этого задания выполняется перестроение в две колонны. У каждого ребенка мяч, который он отбивает двумя руками в каждую клеточку

КЛ. Затем каждый отбивает мяч одной рукой с продвижением вперед и забрасывает мяч в кольцо двумя руками от груди. Задание повторяется.

Подвижная игра «Займи место» с использованием КЛ. перед выполнением игры проводится дыхательная гимнастика. Дети бегают вокруг КЛ, по сигналу каждый старается занять место в клеточке КЛ. не успевшие занять место, пропускают одну игру. Инструктор так же занимает некоторые клеточки, положив в них фишку.

Далее выполняется ходьба в колонне по одному.