

МАДОУ детский сад «Маленькая страна»

Конспект НОД
по физической культуре
с использованием координационной лестницы

«Ножки -сороконожки»

Возраст: 6-7 лет

Выполнила
Инструктор по физической культуре:
Чебушева Ю.В.

Д. Красенькая , 2023

Цель: оздоровление и укрепление организма детей; обеспечение двигательной активности, способствующей тренировке всех групп мышц.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Образовательные:

- Упражнять в ходьбе и беге со сменой ведущего;
- Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности;
- Закреплять умение правильно принимать и.п. при прыжках в длину с места;
- Обогащать двигательный опыт детей

Развивающие:

-Развивать физические качества: ловкость, быстроту, произвольное внимание

Оздоровительные:

- Создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении

Оборудование: гимнастическая скамейка; кубики -5; шнуры -2; тоннель, конусы для разметки – 10.

Ход занятия.

Вводная часть

Построение в шеренгу.

Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.

Инструктор.

Сегодня мы расскажем историю про сороконожку.

Жила в лесу сороконожка.

Решила она прогуляться по дорожке *-ходьба в колонне через координационную лесенку*

Зашагала она вперёд, закончилась дорожка, вернулась назад *-ходьба со сменой ведущего.*

Захотелось ей подрасти, встала она на носки *-ходьба на носках, руки вверх.*

Увидела, сороконожка, ёж катится, стала она назад пятиться *-ходьба на пятках, спиной вперёд через координационную лесенку*

Увидела сороконожка птицу, испугалась: куда ей скрыться? *-ходьба в полуприседе.*

Увидела, из норы вылез крот, побежала она вперёд, а потом наоборот *-бег со сменой ведущего.* Ходьба, построение в круг.

Пч. О.Р.У.

1 «Покачаем головой - неприятности долой»

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. В: 1 – наклон головы к правому (левому) плечу 2 – и.п. Д = 8р.

2 «Лапкам чтобы силу дать – нужно крепче их сжимать»

И.п. то же.

В: 1 – согнуть руки в локтях к плечам, кисть в кулак 2 – и.п. Д = 8р.

3 «Голову ты поверни. За спиной что – посмотри»

И.п. ноги врозь, руки у плеч.

В: 1 – поворот вправо (влево) руку выпрямить 2 – и.п. Д= 8 раз.

4 «Чтобы очень сильным стать – нужно ноги нам сгибать»

И.п. лежа на спине. В: 1 - согнуть правую (левую) ногу, подтянуть руками к животу 2 – и.п Д =10р.

5 «Села сороконожка на ножки и поползла по дорожке»

И.п. сидя ноги прямые.

В: 1-4 - передвижение на ягодицах вперёд 5 – 8 - назад.

6 «Подняла сороконожка свои ножки и притворилась стройной берёзкой»

Выполнить стойку на лопатка 2- 3 р.с интервалом 10 сек.

7 «А потом решила размяться и на спинке покататься».

И.п. лёжа в группировке, обняв согнутые в коленях ноги.

В: 1- поднять голову к коленям, перекаты на спине вперёд – назад. Д = 8 р.8.

«Захотела сороконожка попрыгать – ножками подрыгать»

И.п. ноги вместе руки на поясе.

В: Прыжки на двух ногах врозь - скрестно в чередовании с ходьбой на месте. Д=2р.

Основные виды движений

Захотелось сороконожке повеселиться, на полянке порезвиться.

(Способ организации поточный, движения выполняются по 3 раза.)

1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.

2 . Прыжки в длину с места **через координационную лесенку**

3. Пролезание в тоннель

Подвижная игра - эстафета «Сороконожка»

(дети, стоя в 2 – колоннах, берут друг друга за пояс и проходят дистанцию «змейкой» между конусами, а обратно двигаются по прямой. Чья сороконожка быстрее?)

Шч. Инструктор. Ох, устала наша сороконожка. Тяжело бредёт она по дорожке. Не поймёшь где голова, где ножки - **спокойная ходьба в колонне по одному.**