

МАДОУ детский сад «Маленькая страна»

Конспект НОД с использованием
координационной лестницы

утренняя зарядка

Возраст:4-5 лет

Выполнила :
Инструктор по физической культуре
Чебушева Ю.В.

Д. Красенькая , 2023

Цель: оздоровление детей посредством выполнения физических упражнений.

Задачи:

- формировать двигательные умения;
- воспитывать интерес к упражнениям;
- создать условия для настроения детей на весь день в детском саду

Ход.

1 .Построение в шеренгу по одному.

Инструктор- Равняйся! Вольно!

Речёвка- **доброе утро дети**

Всем светит солнце летом

Всем светит солнце осенью -зимой

Мы идем веселой ходьбой

На -ле -во! В обход по залу шагом марш!

Ходьба на носочках, руки в стороны;

ходьба с прыжками через координационную лестницу

ходьба с высоким подскоком;

ходьба полуприсядя через координационную лестницу

бег на носках;

ходьба приставным шагом через координационную лестницу

обычная ходьба через координационную лестницу

Перестроение в две колонны.

2 . Общеразвивающие упражнения с косичками.

1 упражнение В.: И.П.: ноги слегка расставлены, кисти рук с косичкой перед грудью. Вращение кистями. Исходное положение. Упражнение начинай! (5-6 повторений)

2 упражнение И.П.: ноги слегка в стороны, руки с косичкой внизу. 1 – руки прямые в стороны, 2 – руки прямые над головой, 3 – руки согнуть к плечам, 4 – руки в исходное положение. (5-6 повторений).

3 упражнение И.П.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Повороты туловища вправо-влево с косичкой : (5-6 повторений).

4 упражнение И.П.: ноги шире, руки с косичкой впереди. Приседания . 1 - присесть, косичку вперед, 2-встать -И.П. (5-6 повторений).

5 упражнение И.П.: сидя на полу, руки с косичкой. Подъемы ног поочередно. 1 – правая нога вверх- косичка вверх, 2 – левая нога вверх, косичка вниз (5-6 повторений).

2. Ходьба с вращением рук.

3. С подскоками галопом.

4. Ходьба через координационную лестницу

Инструктор За направляющим на месте шагом марш! На месте стой! На лево!

Речевка

Наше здоровье в полном порядке
Спасибо за это нашей зарядке!