****

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Конспект физкультурного занятия

«Использование координационной лестницы

на занятиях по физической культуре

у средних, старших и подготовительных групп»

Подготовил: инструктор по физической культуре

Сорокина А.А.

Тюмень, 2022

**Цель**: Развитие скоростных качеств и координационных способностей у детей дошкольного возраста с помощью координационной лестницы.

**Задачи:**

**1.**Укреплять опорно-двигательный аппарат.

2. Развивать физические качества (быстроту, координацию).

3. Воспитывать у детей стремление к участию на занятиях по физической культуре.

**Место проведения**: Спортивный зал ДОУ

**Инвентарь**:плоская лестница: длина 4 метра, 9 ячеек, ширина 45 см; размер ячейки 35\*35; схема движения.

Методика разработана по принципу «от простого к сложному»

1. Тренажер располагается на полу и раскладывается на всю длину.

2. Детям демонстрируют схему движения, по которой они выполняют задания.

Работа на координационной (скоростной) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывая технику его выполнения.

Все занятия с координационной лестницей разбиваются на подходы и разы (повторы): 2 раза прохождения считаются за 1 подход. На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела

должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону – влево

и вправо). Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут

повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком.

Для развития силы ног, ребенок должен немного сгибать ноги в коленном суставе, выпрыгивая вверх.

Обращать внимание на то, чтобы ребенок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед.

Обращать внимание на правильную (маховую) работу рук.

**Ход занятия**:

Вводная часть:

- Построение в колонну.

- Ходьба в колонне на носках, на пятках, в полуприседе.

- Поднимание колена попеременно к прямым вытянутым перед собой рукам.

- Легкий бег по кругу.

- Быстрый интенсивный шаг с переходом на медленный шаг и упражнениями на восстановление дыхания.

Основная часть:

Упражнения на напольной лестнице разделены на несколько групп:

– упражнения в ходьбе;

– беговые упражнения;

– прыжки;

– упражнения в упорах.

Упражнения в ходьбе

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. То же с высоким подниманием бедра.

3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

5. То же левым боком.

6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

7. То же левым боком.

Беговые упражнения

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. То же с высоким подниманием бедра.

3. То же с захлестыванием голени назад.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. То же с высоким подниманием бедра.

6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные инструктором.

7. То же с высоким подниманием бедра.

Прыжки

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2.То же на правой ноге.

3.То же на левой ноге.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. То же на правой ноге.

6. То же на левой ноге.

7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

8. То же на правой ноге.

9. То же на левой ноге.

10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

11. То же на правой ноге.

12. То же на левой ноге.

13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

14. То же на правой ноге.

15. То же на левой ноге.

Упражнения в упорах

1. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.

2. То же левым боком.

3. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть скрестно в следующую ячейку лестницы.

4. То же левым боком.

5. И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы.

6. То же правым боком.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по кругу, дыхательные упражнения на восстановление дыхания. Построение в колонну.