**Конспект по физической культуре в подготовительной группе с использованием координационной лестницы.**

Инструктор по физической культуре Бондаренко Антонида Анатольевна

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств детей подготовительной группы через выполнение упражнений на координационной лестнице».

**Задачи:**  Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки, развитие координации движений, ловкости, умения взаимодействовать в команде, закрепление навыков выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

**Спортивное оборудование, инвентарь:** координационные лестницы – 2 шт., кубики.

**Ход проведения** : Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. (сегодня на занятии мы будем работать с новым спортивным тренажером -координационной лестницей. Выполним тренировку по прыжкам и сыграем в игру). Расчет по порядку, направо. За направляющим в обход по залу шагом марш. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Бег. Перестроение в 2 колонны слева от координационных лестниц. Ребята, разминку мы проведем на координационных лестницах.

1. ОРУ на к.л.:

Упр.1. «Покажи носок». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 –поставить правый носок в клетку к.л., руки вперед, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой, руки к плечам (8раз)

Упр.2. «Покажи пятку». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах, 1- поставить правую пятку в клетку к.л., руки в стороны. 2-и.п., 3-4 – то же левой ногой, руки вверх. (8 раз).

Упр.3. И.п.: Стоя, ос., руки на поясе: 1-2 – выпад правой ногой, руки в перед, 3-4 – выпад левой ногой в клетку к.л. (8 раз).

Упр.4. И.п.: Стоя, ноги на ш.плеч, 1 – наклон, достать руками до пола (в клетке), 2 – и.п. (8 раз).

Упр.5.И.п.: Сидя рядом с клеткой, ноги в клетке, ноги вместе. На раз вынести ноги за пределы клетки и поставить, на счет 2 обратно (повторить 5 раза).

Упр.6. И.п.: стоя, правая нога в клетке, левая снаружи. На 10 счетов менять положение ног. Повторить 3 раза.

***ОВД на координационной лестнице***

* 1. **Координационная лестница**

0) **«Тихая мышка»** шаг правой ногой в первую ячейку, левую приставить взмах руками и т.д.

1) **«Быстрые и медленные крабы»** бег из клетки в клетку (в медленном темпе, затем в быстром)

2) **«Лошадки»:** прыжки на одной, на другой, вместе.

3) **«Сверчок»:** прыжки на одной ноге (правой, левой) с запрыгиванием в каждый квадрат.

4) **«Классики»:** прыжки ноги вместе, ноги врозь.

5) «**Кенгуру»:** прыжки через квадрат.

6) **«Белочка»:** из клетки в клетку боком – ноги вместе

7) **«Змейка»:** прыжки змейкой(по диагонали)

8) **«Ножницы»:** вперед -назад

9). **«По-медвежьи**» прямо и боком (2-3 раза).

2.**1 Лазание боком** в группировке через лестницу, которую держат вертикально.

**3.1 .Подвижная игра** **«Пустое место».**

**Задачи:** развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

**Правила игры.** В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем инструктор по КЛ кладет кубик в квадрат. Где лежит кубик в квадрате, туда ребенок не имеет права забегать. По второму сигналу закрывают глаза. По третьему сигналу дети открывают глаза и должны найти пустой квадрат и добежать до него**. (В одном квадрате стоит один ребенок)**. Если ребенок не нашел пустой квадрат, то он проигрывает и выбывает из игры. Снова, по сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, инструктор опять ставит кубик или кубики в другие пустые квадраты. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заложены кубиками.

Инструктор отмечает детей, победивших в игре.

-Дети, в шеренгу становись! Назовите новый спортивный тренажер, который мы использовали?

-Какое упражнение вы выполнили лучше всего, какое труднее вам показалось.

Занятие законченно.

До свидания, -детвора, детизкульт-пока.