**План-конспект физкультурного занятия для детей старшей группы с использованием координационной лестницы.**

Дата проведения:

Место проведения: физкультурный зал ГУО «Детский сад №5 г. Рогачева».

Задачи. Повышать общую работоспособность и выносливость организма в процессе увеличения интенсивности и разнообразия физической нагрузки; закрепить умение прыгать разными способами в сочетании с движениями рук и хлопками; совершенствовать ползание разными способами; воспитывать координационные способности, интерес к двигательной деятельности.

Инвентарь и оборудование: координационная лестница (2 шт); фишки (5 шт.), мячи малого диаметра (по кол-ву детей); эмблемы с изображениями иголки и нитки (по кол-ву детей).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная | Построение, приветствие.  Ходьба: в колонне по одному, тройками, «змейкой».  Бег: в колонне по одному, в чередовании с другими заданиями. | 30 сек.  1,5 мин.  1 мин. | Сохранять осанку  Четко реагировать на сигнал |
| основная | *Общеразвивающие упражнения с мячом малого диаметра:*  1.И.п.-о.с., мяч в правой руке.1-правую в сторону на носок, руки вперед, передать мяч в левую руку; 2- и.п., 3-4- то же в другую сторону.  2.И.п. – узкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.1-2- наклониться, передать мяч за коленями в левую руку; 3-4- и.п., 5-8 – то же другой рукой.  3.И. п.- упор сидя сзади, мяч на ногах у стоп. Поднимая ноги, прокатывать мяч от стоп к туловищу.  4.И.п.- лежа на спине, мяч в правой руке.  1-3 прогнуться с опорой на пятки и плечи, прокатить мяч под спиной к левой руке; 4-и.п.  5.И.п.- сед согнув ноги скрестно, мяч на полу. Прокатывать мяч вокруг себя.  6.И.п. – стойка, мяч между ног. Подпрыгивать вперед и назад.  7.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. Подбрасывать мяч вверх, хлопок, ловить.  *Перестроение в 2 колонны для выполнения гимнастических упражнений с использованием координационной лестницы*  1.прыжки разными способами в сочетании с движениями рук:  1) И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах в каждую ячейку лестницы.  2) И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой (левой) ноге в каждую ячейку лестницы.  3) И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах через одну ячейку (то же на правой и левой ноге).  2. ползание разными способами:  1) И. п. - лицом к лестнице, упор присев. Произвольное ползание.  2) И. п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед. 1- руки поставить во вторую клетку лестницы, 2- ноги поставить в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лестницы.  3) И. п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч, за пределами лесенки сбоку, смотреть вперед. Произвольное ползание.  П/и «Иголка и нитка»  (дети делятся на 2 команды: «иголки» и «нитки». Всем крепятся на грудь соответствующие эмблемы. По сигналу все разбегаются по всему залу. По команде нужно занять место в ячейке так, чтобы иголка оказалась с ниткой. Обняться и прокричать «ура»). | 5-6 раз  5-6 раз  6-7 раз  4-5 раз  4-5 раз  8-10 раз  8-10 раз  10 мин  1-2 раза    2 раза  3 раза  1-2 раза  2 раза  3 раза  4-5 раз | Сохранять осанку, тянуть носок  Ноги в коленях не сгибать  Ноги в коленях не сгибать  Ноги прямые, голову не поднимать  Менять направление  Не терять мяч  Подбрасывать выше  Обращать внимание на технику выполнения  Соблюдать правила игры |
| заключительная | Мп/и «Аистенок»  (под спокойную музыку дети свободно передвигаются по всему залу. По команде «Раз, два, три, аистёнка изобрази» необходимо принять в ячейке лестницы стойку на одной ноге, вторая нога согнута в колене вперед или назад, руки на поясе).  Построение в шеренгу, подведение итогов занятия. | 2-3 мин. | Сохранять равновесие в течении 3 сек. |