Конспект

Непосредственно организованной образовательной деятельности по физической культуре «Развитие физических качеств дошкольников с применением инновационного оборудования «Лесенки скорости и координации» в средней группе

Подготовили ст. воспитатель Гимонова Н.А

Инструктор по физической культуре Меткина И.Б

МДОУ детский сад № 21 Орехово-Зуево

**Цель:** Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений

**Задачи:**

-Образовательные:Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением команд, закрепить перестроения, развивать координацию и ловкость.

Разучить упражнения лесенках скорости, повторить упражнения с мячами.

-Оздоровительные: Развивать умение сохранять правильную осанку в движении.

-Воспитательные: Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям физкультурой.

Воспитывать желание действовать в коллективе, доброжелательное отношение друг к другу

**Оборудование:** Лесенки скорости (2 шт.),

**Раздаточный материал:** Мячи (по количеству детей).

**Методы и приемы:**Наглядный, словесный метод. Объяснение, указание, индивидуальная помощь, оценка.

Место проведения- физкультурно-музыкальный зал.

Время- 20 мин

**Вводная часть**.

*Дети в спортивной форме входят в зал, строятся в одну шеренгу. Равнение в шеренге.*

Инстр.ф/к: «Группа, Равняйсь! Смирно!» «Здравствуйте, дети!»

(*приветствие детей*).

Инстр.ф/к: Сегодня мы с вами будем продолжать учиться работать на лесенках скорости, а также упражняться с мячом, а чтобы все у нас получилось сделаем разминку.

Инстр.ф/к: «Группа, направо! За направляющим, в обход по залу, шагом – марш!»

*Двигательная разминка по кругу.*

Инстр.ф/к:

-Ходьба обычная

- Ходьба на носках – руки наверх

- Ходьба на пятках – руки за голову (Следить за осанкой)

- Легкий бег, бег приставными шагами правым боком (1-2), левым боком(3-4).

-Быстрым шагом, обычным шагом – марш.

-Обычная ходьба. Ходьба с восстановлением дыхания.

-Ходьба в колонне по одному.

**Основная часть**. ОРУ с мячом

**ОРУ с мячом**   
1.И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, мяч,хватом рук с боков, руки опущены вниз. 1- 2 вынести руки вперед вверх; одновременно нога назад. 3- 4 руки, вниз. П — 6 раз.

2. И.п.- мяч перед собой,1-поворот туловища вправо, 2-исходное положение,3-4 тоже влево.

3. И.п. -стойка ноги на ширине плеч. Наклоны в сторону, мяч над головой. П-6 раз

4. Приседания с выносом мяча вперед. И.п. основная стойка ноги на ширине плеч. 1-2 приседания вниз,мяч выносится вперед на вытянутых руках,3-4 подъем в основную стойку,мяч прижимается к груди. П-6 раз

5.И.п. –основная стойка с мячом между коленями, руки вдоль туловища.1-7 прыжки на двух ногах, 8-Вдох-выдох. П 3-4 раза.

После выполнения комплекса упражнений дается команда «смыкание колонн». Ходьба по кругу в колонне по одному.

 Дыхательные упражнения.

*Перестроениев две колонны для выполнения основных движений.*

**Основные виды движений**

*Способы организации – поточный, фронтальный.*

*Перед началом упражнений инструктор проговаривает «Правила поведения на лесенках скорости»*

*1. правило- «Три окошка» (каждый следующий начинает движение только если впереди есть три свободных «окна» на лесенке);*

*2. правило- не наступать на перекладины;*

*3. правило- после выполнения упражнения возвращаемся на место по внешнему кругу.*

*Каждое упражнение повторяем 2-3 раза*

***ОВД***

**1.Прыжки на лесенках скорости с продвижением.**

1. упр.- Прыжки на 2 ногах.

2. упр.- прыжки «одна-две» (попеременно прыжки то на одной то на двух ногах

3. упр.- «ноги врозь-ноги вместе»

4. упр.- «ходьба руками»

5. упр.-«лошадки»- стоя лицом к лесенке сбоку, высоко поднимая колени передвигаться боковым шагом поочередно попадая носками в каждое окошечко.

6. «кенгуру»- правой ногой стоя в окошечке, левая нога за лесенкой перепрыгнуть с продвижением вперед на одно окошечко -левая нога в окошечке, правая за лесенкой.

7. упр.- дети мячом пытаются попасть в каждое окошко

**Заключительная часть.**

Игра малой подвижности «Ровным кругом».

Ровным кругом

Друг за другом, мы идем за шагом шаг

Стой на месте, делай вместе…вот так… (Стретчинг)

Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.

*Подведение итога занятия.*

Литература.

Пензулавева Л И Физическая культура в детском саду. Мозаика-Синтез Москва 2020

Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «Детство – Пресс», 2005.