

Конспект игрового занятия по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста с ЗПР «Координационная лестница»

Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с новым спортивным тренажёром – координационной лестницей;
- упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Развивающие:

- развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.
- укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища;

Воспитательные:

- формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах.

Интеграция с другими образовательными областями: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Возрастная группа: старший дошкольный возраст компенсирующей направленности

Физкультурное оборудование и инвентарь:

- координационная-скоростная лестница (2 штуки) - длина 6 м, 12 перекладин;
- конусы 14 штук.
-

Структура занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть	<p>1. Построение в шеренгу по одному.</p> <p>Инструктор по ФК: Физкульт -!</p> <p>Дети: привет!</p> <p>Инструктор по ФК: сегодня на занятии мы познакомимся с новым спортивным тренажером. (показываю). На что он похож?</p> <p>Дети: на лестницу!</p> <p>Инструктор по ФК: Правильно, этот тренажер называется «Координационная лестница».</p> <p>Из чего он состоит?</p> <p>Дети: 2 веревки и перекладины.</p> <p>Инструктор по ФК: Сколько всего перекладин? Какого они цвета? (ответы детей)</p> <p>Молодцы!Посмотрите еще раз на наш тренажер,он кажется таким простым, но занимаясь на такой лестнице, вы станете сильными, ловкими и смелыми.</p> <p>Перед тем как приступить к упражнениям, обратите внимание на экран, нам необходимо ознакомиться с правилами техники безопасности. (СЛАЙД <i>при выполнении упражнений необходимо: соблюдать дистанцию 3 ячейки между вами; на перекладины и стропы не наступать; возвращаясь назад, смотрите под ноги, чтобы не споткнуться о лестницу и не упасть</i>)</p> <p>Распределение на 2 колонны с помощью карточек (в мешочке жетоны по количеству детей (первая половина – тигры, вторая половина пумы)</p> <p>Инструктор по ФК: В две колонны становись</p>	2 мин.	Постановка цели перед воспитанниками. Обозначение правил безопасности при выполнении упражнений на координационно-скоростной лестнице
Основная	Разминка в движении на координационной лестнице	6 мин.	Дети должны соблюдать правила при

<p>(операционно-деятельностный компонент)</p>	<p>Инструктор по ФК: Разминка у нас будет проходить на новом тренажере. Вы готовы? (ответы детей) Тогда начнем мы ее с игры «Делай как я!» Игра «Делай как я!» Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде. <u>Каждая колонна встаем перед своей координационной лестницей.</u> Задача: по сигналу инструктора по физической культуре выполнить игровые задания в определенной последовательности. Инструктор по ФК: Поделитесь впечатлениями, как вам новый тренажер? Готовы ли продолжить? Есть ли сложности? (ответы детей) Инструктор по ФК: Тогда продолжаем дальше. Следующее наше упражнение. «Медленные Крабики» Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). 3. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. «Тихая мышка» Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>выполнении упражнений. Ведущими в колоннах поставить тех детей, которые качественно выполняют упражнения.</p> <p>Отслеживать качество и безопасность при выполнении детьми упражнений: -точная постановка ног в ячейку; -указывать детям на допущенные ошибки; -возвращаясь в колонну, двигаться по внешней стороне, чтобы избежать столкновений.</p>
---	---	-----------------------------	--

	<p>правой ногое) с вращениями руками вперед.</p> <p>3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.</p> <p style="text-align: center;">«Обычный бег»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <p>1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.</p> <p>2.Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы.</p> <p>3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.</p> <p style="text-align: center;">«Лошадка»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <p>1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы бег с высоким подниманием колен.</p> <p>2.Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы с высоким подниманием колен</p> <p>3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.</p> <p style="text-align: center;">«Аист»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <p>1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы с захлестом голени левой ноги.</p> <p>2.Бег левой ногой с поднятием бедра во вторую ячейку лестницы с захлестом голени правой ноги.</p> <p>3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.</p> <p style="text-align: center;">«Быстрые паучки»</p>	<p style="text-align: center;">2 раза</p> <p style="text-align: center;">2 раза</p> <p style="text-align: center;">2 раза</p> <p style="text-align: center;">2 раза</p>	
--	--	---	--

	<p>Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. 2.Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). 3.Выполнить упражнение до конца лесенки. 4.Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке. <p>Инструктор по ФК: Отлично! Обе колонны справились на ура! Все ошибки вовремя исправляли и достигли хороших результатов. Готовы ли вы продолжить дальше? Тогда продолжаем.</p> <p><i>Игра «Классики» с использованием «скоростной лестницы»</i></p> <p>Правила игры в «Классики».</p> <p>Пройти все классы, выполнив разные виды прыжков с помощью лестницы, имитируя движения животных.</p> <p><i>Виды прыжков:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.прыжки на одной ноге (правой, левой); 2.прыжки на двух ногах; 3.прыжки на правой, на левой, на двух); 4.прыжки ноги вместе, ноги врозь; 5.прыжки одна нога в ячейке, другая за ячейкой; <p><i>«Петушок»</i></p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжок на левой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. 2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться бегом обратно. 	<p>5 мин</p> <p>1 раз</p>	<p>Контролировать качество выполнения упражнений.</p> <p>Дети должны приземляться после прыжка на носки.</p>
--	--	---------------------------	--

	<p>3.Повторить прыжки на правой ноге. «Кенгуру» Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.</p> <p>«Белочка» Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжок левой ногой в первую ячейку. 2.Прыжок правой ногой во вторую ячейку. 3.Прыжок на двух ногах в третью ячейку. 4.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно</p> <p>«Кузнечик» Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. 2.Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. 3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.</p> <p>«Прыгучий научок» Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжком правая нога в ячейки, поставив левую ногу снаружи первой ячейки лестницы. 2.Прыжком левая нога во второй ячейки, поставив правую ногу снаружи второй ячейки лестницы. 3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	
--	---	---	--

	<p style="text-align: center;">Подвижная игра «Мина».</p> <p>Задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.</p> <p>Правила игры. В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем инструктор по ФК кладет мину(фишку) в квадрат. Где лежит мина 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 мину или мины в другой пустой квадрат. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заложены минами.</p> <p>Инструктор отмечает детей, победивших в игре.</p>	5 мин.	<p>Добиваться от детей соблюдения правил игры.</p> <p>Оценить игровые действия детей по окончании игры.</p> <p>P.S. Игровых упражнений представлено много, проводить их все нет необходимости. Выбираем исходя из потребностей, особенностей развития ваших детей.</p>
<p>Закл ючит ельна я</p>	<p>Инструктор по ФК: на окончание занятия становись! Дети, с каким тренажером мы сегодня с вами познакомились? У меня в руках карточки двух цветов: зеленые и желтые. Если вы считаете, что сегодня на занятии вы были внимательны, выполняли всё правильно или допустили незначительное количество ошибок, то тогда ваш цвет зеленый. Если вы считаете, что на занятии были собраны, но иногда не очень внимательны, из-за чего не всё</p>	2 мин	<p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Обсуждение деятельности воспитанников.</p> <p>Определение перспективы полученных знаний.</p>

	<p>удавалось выполнить хорошо, тогда ваш цвет желтый.</p> <p>Хочу отметить, что результаты ваши меня очень порадовали. Мы обязательно еще не раз вернемся к данному тренажеру.</p> <p>Инструктор по ФК: «Физкульт...» Дети: «Пока»</p>		
--	--	--	--