**Конспект занятия по физической культуре**

**«Развитие координационных способностей дошкольников с помощью**

**координационной лестницы и борд - балансира»**

**Тема занятия «Моя страна»**

**Цель:** формировать представления детей о военных профессиях в Российской армии, посредством военно – спортивной игры «Зарничка»

**Задачи:**

**Образовательные:**

- расширять представления о профессиях, связанных с военной службой в армии.

- упражнять в ходьбе, беге и прыжках в разном темпе в ограниченном пространстве координационной лестницы.

**Развивающие:**

-развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

-укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища;

**Воспитательные:**

- воспитывать уважение к защитникам Отечества;

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

**Место проведения занятия:** физкультурный зал.

**Форма организации детей на занятии**: групповая.

**Физкультурное оборудование:** координационная лестница (2шт.), борд – балансир, фишки, мягкие модули, флаг.

**Длительность:** 30 минут.

**Музыкальное сопровождение на протяжении всего занятия.**

**Ход занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание частей занятий** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Вводная часть (10 мин)** | | |
| **Инструктор**: Здравствуйте, ребята! Сегодня вы примите участие в военно-спортивной игре «Зарничка». Играют в эту игру дети, живущие в нашей стране. Как называется наша страна? А почему игра военно-спортивная? Я – Ваш **командир**.  В этой игре вам предстоит выполнять задания военных профессий нашей страны. Ваша задача найти **Знамя Победы**, преодолевая настоящие испытания, покажете свою ловкость, быстроту, выносливость. Все задания – испытания вы будете выполнять с помощью координационной лестницы, соблюдая правила. Готовы? Направо, раз-два! В колонну по 2 шагом марш!  Перед началом сложных испытаний, нам необходимо выполнить военную разминку, поднять бодрость духа!   1. **«Военный марш»**   И.п –стоя, лицом к лестнице, 1- шаг правой ногой в первую ячейку, 2- шаг левой ногой во вторую ячейку, руки вращаются вперед.   1. **«Марш бросок»**   И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, 1- бег правой ногой в первую ячейку, 2-бег левой ногой во вторую ячейку.   1. **«Марш бросок с поднятием бедра»**   И.п.-стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, 1-бег правой ногой в первую ячейку с высоким подниманием колена, произнести звук «Е», 2- бег левой ногой во вторую ячейку, произнести звук «Е»   1. **«Марш бросок с захлестом голени назад»**   И.п.- стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, 1-бег правой ногой в первую ячейку с захлестом голени левой ноги, 2- бег левой ногой с поднятием бедра во вторую ячейку с захлестом голени правой ноги. | 1-2 мин.              2 раза    2 раза  2 раза    2 раза | Перед каждой колонной лежат лестницы.  Под музыкальное сопровождение перестроение в 2 колонны.  Следить, чтобы дети соблюдали расстояние друг от друга во время ходьбы.  Руки на поясе.  Руки согнуты в локтях, спина прямая, смотреть вперед.  Выполнить упражнение до конца лестницы, подняться на борд, пройти и спуститься с него.  Руки согнуты в локтях, спина прямая, смотреть вперед. |
| **Основная часть (15 -20 мин.)** | | |
| **Командир:** Молодцы, ребята! Обе команды хорошо справились с упражнениями, выполняли их четко и правильно.  А сейчас нам предстоит пройти полосу препятствий, покажем профессиональные действия военных.  И первое испытание **«Пехотинцы»**  И.п. – стоя сбоку от лестницы. 1- бросить мяч в первую ячейку, произнести **«ура**» - поймать мяч, 2- бросить мяч во вторую ячейку- «**ура»**  **Командир:** Молодцы, команды! Теперь мы **«Десантники»**  И нам надо проникнуть на вражескую территорию, прыгнуть с парашютом на указанную позицию. Слушай мою команду! Надеть всем парашюты. Самое главное в прыжке с парашютом – это приземление, приземляйтесь на носки полусогнутых ног.  И.п.- стоя, лицом к лестнице, прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.  Упражнение выполнить до конца лестницы.  **Командир**: Молодцы, десантники! А кто такой минер? Сейчас мы с вами минеры – будем осторожно двигаться, устанавливать мины в нужном месте. Мы **«Минеры»**  И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены. 1- прыжок на левой ноге в первую ячейку, 2 – прыжок на правой ноге во вторую ячейку, 3 – прыжок на двух ногах в третью ячейку.  **Командир**: Хорошо, справились с заданием минеры. А вы знаете как должен двигаться разведчик при выполнении задания? (Тихо, незаметно, осторожно), чтобы их не обнаружили. Вот сейчас нам придется ползти по – пластунски.  **Мы «Разведчики»**  И.п – лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке. 1- правую и левую руки поставить во вторую ячейку, 2- правую и левую ног поставить в первую ячейку. И таким образом ползти до конца лестницы. Дальше проползти под бордом.  **Командир**: Команды, молодцы! Минеры установили мины, и сейчас поиграем в игру «Осторожно! Мина. Найди укрытие»  **Подвижная игра «Мина»**  **Задачи:** Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.  **Правила игры**  В каждой ячейке стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях. По второму сигналу свистка дети останавливаются, закрывают глаза. По третьему сигналу находят укрытие.  Ребенок, который выиграл, вместе с Командиром подходит к башне и разминирует ее. Находит флаг Победы. | 1 раз    1 раз      1 раз  1раз  2 раза | Рядом с командами лежат мячи.  Мяч в руках.  Рядом с каждой командой лежат рюкзаки – парашюты.  Ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.  Снять парашюты.    В правой руке фишка. Левая рука на поясе.  Выполнить упражнение до конца лестницы и оставить фишку на полу.  Смотреть вперед.  Выполнить упражнение, выпрямиться.  После второго сигнала, когда дети закрыли глаза, взрослый раскладывает фишки в ячейки.  После третьего сигнала ребенок находит укрытие в свободной ячейке, становится в нее. Те дети, кто не нашел укрытие, выбывает из игры.  Флаг разворачивают и показывают команде. |
| **Заключительная часть (2 мин.)** | | |
| **Командир:** Команда, в шеренгу становись! Ребята, вы прошли достойно все испытания, как настоящие военные нашли Знамя Победы. Все награждаетесь медалями.  Команда, направо, раз, два! Шагом марш!  **Выход из зала.** | 2 мин. | Подведение итогов.  У первого ребенка флаг в руках. |