

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад Стрежевой" Структурное подразделение «Золотой ключик»

**Методическая разработка  
по физическому развитию детей дошкольного возраста**

Применение координационной (скоростной) лестницы для развития координационных способностей детей 5- 7 лет (включая детей ОВЗ).

Стихияс Людмила Дмитриевна  
Инструктор по физической культуре  
«ДС Стрежевой» с.п. «Золотой ключик»

## Содержание

1. Информационная карта — содержит цели, задачи, целевую аудиторию, описание оборудования, новизна и практическая значимость.
  2. Пояснительная записка — обоснование актуальности, целей и задач.
  3. Характеристика и особенности координационной лестницы — описание конструкции, преимуществ, вариантов использования.
  4. Особенности организации занятий и методические рекомендации — этапы обучения, принципы организации занятий, методы работы.
  5. Методика работы с детьми с ОВЗ — адаптация упражнений для детей с ТНР и ЗПР.
  6. Применение координационной лестницы в самостоятельной деятельности детей — игры и упражнения для прогулок и групповой работы.
  7. Оздоровительный эффект и результативность — описание влияния занятий на организм ребёнка.
  8. Заключение
- Список использованной литературы
- Приложение — картотека игр и упражнений, конспекты занятий, карты-схемы, консультации для родителей и воспитателей.

Таблица 1. Информационная карта

| 1. Информационная карта           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Название</b>                   | Применение координационной (скоростной) лестницы для развития координационных способностей детей 5- 7 лет(включая детей ОВЗ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Полное название учреждения</b> | Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад Стрежевой" Структурное подразделение «Золотой ключик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ФИО руководителя</b>           | Стихияс Людмила Дмитриевна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Целевая группа</b>             | Старший дошкольный возраст (5-7 лет).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Цель</b>                       | Развитие и коррекция координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с помощью упражнений на координационной лестнице.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Задачи:</b>                    | <p><b>Оздоровительные:</b><br/> Укреплять мышечный корсет, связочный аппарат стоп и голеностопных суставов.<br/> Формировать правильную осанку.<br/> Развивать общую выносливость.</p> <p><b>Образовательные:</b><br/> Познакомить детей с координационной лестницей, как способ активного отдыха.<br/> Обучать детей базовым и усложненным способам передвижения по лестнице.<br/> Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, ритмичность, динамическое и статическое равновесие.<br/> Совершенствовать пространственную ориентацию (право-лево, вперед-назад).</p> <p><b>Воспитательные и коррекционные:</b><br/> Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.<br/> Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.<br/> Воспитывать настойчивость, уверенность в себе, умение преодолевать трудности.<br/> Развивать произвольное внимание, память, мышление (посредством запоминания и выполнения последовательностей).<br/> Содействовать социальной интеграции детей с ОВЗ через совместную игровую деятельность.<br/> Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;<br/> Преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);</p> |
| <b>Описание</b>                   | Координационную лестницу применяют для развития чувства ритма тела и координации. Использование лестницы помогает дошкольникам развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Оборудование</b>                      | «Координационная лестенка».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Аудитория:</b>                        | Инструкторы по физической культуре, воспитатели ДОУ, педагоги дополнительного образования, родители.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Актуальность:</b>                     | Современные условия жизни, характеризующиеся снижением двигательной активности детей (гиподинамией), требуют поиска эффективных средств физического развития дошкольников. Координационная лестница является универсальным инструментом, позволяющим в игровой форме развивать ловкость, быстроту, ритмичность, равновесие и другие физические качества. Её использование соответствует требованиям ФГОС ДО и способствует решению задач оздоровления, образования и коррекции нарушений у детей с ОВЗ.                       |
| <b>Новизна и практическая значимость</b> | <p><b>Методическая разработка предлагает:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Систему упражнений и игр с координационной лестницей, адаптированную для детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР).</li> <li>2. Дифференцированный подход к организации занятий с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.</li> <li>3. Интеграцию двигательной активности с коррекционно-развивающими задачами (речевыми, познавательными).</li> <li>4. План работы на учебный год и систему мониторинга динамики развития детей.</li> </ol> |

## **Пояснительная записка**

**Актуальность:** современные условия жизни, характеризующиеся снижением двигательной активности детей (гиподинамией), требуют поиска эффективных средств физического развития дошкольников. Координационная лестница является универсальным инструментом, позволяющим в игровой форме развивать ловкость, быстроту, ритмичность, равновесие и другие физические качества. Её использование соответствует требованиям ФГОС ДО и способствует решению задач оздоровления, образования и коррекции нарушений у детей с ОВЗ.

**Цель:** развитие и коррекция координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с помощью упражнений на координационной лестнице.

### **Задачи**

#### **Оздоровительные:**

Укреплять мышечный корсет, связочный аппарат стоп и голеностопных суставов. Формировать правильную осанку. Развивать общую выносливость.

#### **Образовательные:**

Познакомить детей с координационной лестницей, как способ активного отдыха.

Обучать детей базовым и усложненным способам передвижения по лестнице.

Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, ритмичность, динамическое и статическое равновесие.

Совершенствовать пространственную ориентацию (право-лево, вперед-назад).

#### **Воспитательные и коррекционные:**

Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

Воспитывать настойчивость, уверенность в себе, умение преодолевать трудности.

Развивать произвольное внимание, память, мышление (посредством запоминания и выполнения последовательностей).

Содействовать социальной интеграции детей с ОВЗ через совместную игровую деятельность.

Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.

Преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.).

### **Предполагаемый результат:**

Краткие результаты для всех детей 5-7 лет (включая детей с ОВЗ) от занятий на координационной лестнице:

Стану ловким и быстрым: улучшится координация, я научусь легко управлять своим телом, буду быстро двигаться и менять направление.

Буду крепким и здоровым: укрепятся мои мышцы, связки и суставы, сформируется правильная осанка.

Научусь владеть своим телом: разовьется чувство равновесия и ритма, я буду точно знать, где находятся мои руки и ноги в пространстве.

Стану внимательным и сообразительным: улучшится память, внимание и умение концентрироваться, я смогу запоминать сложные последовательности движений.

Буду уверенным в себе: я смогу преодолевать трудности, радоваться своим успехам и не бояться новых заданий.

**Для детей с ОВЗ эти занятия особенно помогут:**

Стать более уверенными и смелыми в движениях.

Лучше ориентироваться в пространстве.

Преодолеть скованность и научиться действовать по инструкции.

Успешно играть и заниматься вместе со всеми ребятами.

**Итог:** каждый ребенок станет более подвижным, координированным, уверенным в своих силах и получит радость от движения.

**Целевая аудитория:** инструкторы по физической культуре, воспитатели ДООУ, педагоги дополнительного образования, родители.

Методической основой для создания данного пособия послужили следующие документы и принципы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, определяющий стратегические ориентиры российской образовательной системы.

Закон Томской области «Об образовании в Томской области» от 12.08.2013г. N149 – ОЗ, конкретизирующий образовательную политику в региональном контексте.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденный 28.08.2013г., как ключевой документ, задающий вектор развития дошкольного воспитания.

Актуальные санитарно-эпидемиологические требования (СанПиН 2.4.3648-20), обеспечивающие гарантии безопасности и здоровья детей в образовательной среде.

Внутренняя документация ДООУ (Устав, локальные положения, протоколы педагогического совета), отражающая практику и специфику конкретного учреждения.

Историко-философский фундамент нашей работы восходит к идеям Жан-Жака Руссо, который видел в укреплении тела первооснову для развития детского ума и рассудительности. Его призыв позволить детям «бегать, трудиться и быть в постоянном движении» сегодня трансформировался в осознанную государственную задачу по созданию среды, мотивирующей молодое поколение к активной жизни. Развитие физической культуры перестало

быть лишь досуговой активностью, превратившись в стратегический инструмент оздоровления нации и формирования прочных здоровьесберегающих привычек.

Однако статистические данные Минздрава РФ свидетельствуют о тревожной тенденции: здоровье подрастающего поколения демонстрирует устойчивое ухудшение. Корень проблемы — в кардинальной трансформации образа жизни: цифровые технологии вытеснили подвижные игры и непосредственное общение. Следствием стала масштабная гиподинамия, приобретающая характер скрытой эпидемии среди детей и подростков.

Разрушительные последствия дефицита движения многогранны:

На физиологическом уровне: деградация мышечной ткани, снижение плотности костей, нарушение метаболизма.

На психоэмоциональном уровне: рост утомляемости, эмоциональная лабильность, снижение когнитивной выносливости.

В долгосрочной перспективе: торможение развития опорно-двигательного аппарата и ключевых систем организма (сердечно-сосудистой, эндокринной), ослабление иммунного ответа.

Единственный путь преодоления этого кризиса — целенаправленное возвращение движения в повседневность ребенка. Физическая активность выступает как комплексный катализатор развития, укрепляя не только тело, но и оттачивая нейромышечные связи, оптимизируя работу внутренних органов. Наша педагогическая миссия — не гасить природную двигательную энергию детей, а трансформировать ее в осознанную потребность через увлекательные и доступные формы активности.

В поисках ответа на вопрос, как сделать физкультуру в ДОУ одновременно эффективной и захватывающей, мы обратились к простому, но высокофункциональному инструменту — координационной лестнице. Ее мобильность и адаптивность позволяют организовать развивающую среду в любом пространстве. Упражнения на ней целенаправленно развивают скоростно-координационные способности, чувство ритма и пространственное восприятие, что критически важно для современного ребенка.

Творческим результатом этого поиска стала авторская методическая разработка «Лесенка-Спортивная». Это систематизированный комплекс игр и упражнений, который предоставляет педагогу технологичный и увлекательный инструмент для решения задач ФГОС ДО в области физического развития. Она позволяет адресно работать над формированием базовых двигательных навыков (бег, прыжки, ловкость) в формате, который созвучен с интересами современных дошкольников.

Таким образом, методическая разработка «Лесенка-Спортивная» представляет собой практико-ориентированный ответ на актуальные вызовы в сфере здоровья детей и реализует требования образовательного стандарта через инновационную игровую технологию. Более детально цель, задачи и целевая аудитория представлены в Информационной карте (см. п.1).

### 3. Характеристика и особенности координационной лестницы

#### Ключевые характеристики тренажера:

- Универсальность применения: Активность разнообразится как в процессе использования (различные двигательные задачи и упражнения), так и в создании (возможность изготовления из множества подручных материалов).
- Мобильность: Конструкция отличается легкостью и компактностью, что упрощает её перенос, хранение и быструю организацию пространства для занятий.
- Инклюзивность: Тренажер доступен для детей с любой физической подготовкой и может быть адаптирован для разных возрастных групп.
- Надежность и удобство: Отличается безопасностью в эксплуатации и интуитивно простым использованием.

#### Описание:

Хотите эффективно развить координацию движений и быстродействие? Координационная лестница — это идеальный инструмент для такой задачи. Её ключевое достоинство заключается в комплексном воздействии: она активизирует не только поверхностные крупные мышцы, но и внутренние стабилизирующие мышечные группы, формирующие так называемый "мышечный корсет". Эти глубокие мышцы редко включаются в работу при стандартных тренировках, однако упражнения на лестнице естественным образом вовлекают их в процесс.

Тренировка с координационной (скоростной) лестницей гармонично развивает как крупные, быстрые мышечные волокна, так и мелкие мышцы-стабилизаторы, расположенные вблизи скелета. Именно эти глубокие мышцы, составляющие основу опорно-двигательного аппарата, наиболее сложно проработать из-за ограниченного числа упражнений, способных их задействовать. Конструкция лестницы специально направлена на оттачивание контроля над телом и повышение частоты движений ног.

Существуют различные модификации этого тренажера. В условиях детского сада наиболее востребована **плоская координационная лестница**. Она представляет собой набор гибких пластиковых перекладин, закрепленных на стропах (обычно в количестве 4, 6, 8 и более), которые лежат полностью плоско на поверхности. Стандартная лестница содержит до 10 ячеек. Для усложнения и разнообразия тренировок можно использовать сдвоенные лестницы или наборы со специальными соединительными элементами, позволяющими создавать протяженные трассы или сложные конфигурации, например, в виде креста.



#### 4. Особенности организации занятий и методические рекомендации

Рисунок 1. Применение координационной (скоростной) лестницы в ДОУ:

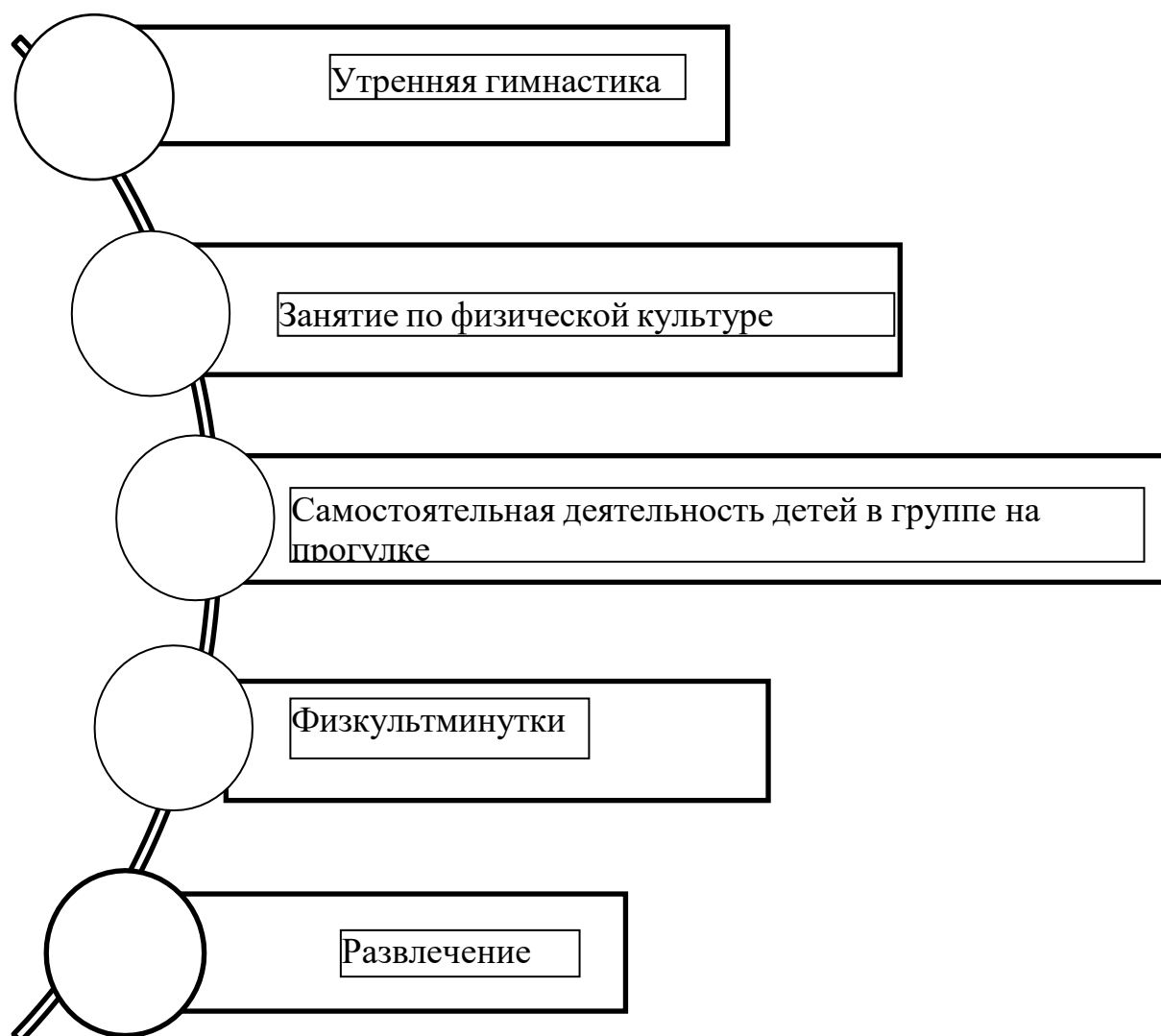


Рисунок 2. Упражнения на напольной лестнице можно разделить на несколько групп:

упражнения в ходьбе;

прыжки;

беговые упражнения;

упражнения в упорах.

Вводный инструктаж: ключевые правила работы с координационной лестницей, перед началом практики необходимо усвоить несколько основополагающих принципов, которые обеспечат безопасность и эффективность.

Акцент на точность: техника исполнения — абсолютный приоритет. Контролируйте постановку стопы, избегая контакта с планками. Первые повторения — медленные и вдумчивые. Ускорение допустимо только после полного обретения моторной уверенности.

Пространственная дисциплина: начинайте движение, освободив «коридор» в 2-3 сектора перед собой. Соблюдайте дистанцию от товарища впереди (1-3 клетки). При прыжковых связках вступайте в упражнение, дав предыдущему участнику сделать минимум два прыжка, создав безопасную зону.

Осознанная подготовка: никогда не пренебрегайте общей разминкой. Слушайте своё тело — нарастающая усталость ведёт к ошибкам в технике и неконтролируемому снижению скорости.

Стратегия мастерства: как извлечь максимум из тренировки с лестницей

От точности к скорости. Каждое новое движение — это сначала моторный эскиз, который нужно «нарисовать» медленно и правильно. Автоматизм — пропуск в мир скорости и сложности, где можно подключать работу рук, мячи или другие снаряды.

Единый ритм: симфония рук и ног. Руки — не пассивные попутчики, а дирижёры темпа и стабилизаторы равновесия. Их движение должно быть зеркально синхронно с работой ног: амплитудным, энергичным, но без зажимов. Скованные, прижатые к корпусу руки лишают тело динамического баланса.

Фундамент движений: «атлетическая» поза. Ключ к маневренности — низкий центр тяжести. Выполняйте упражнения на мягко согнутых, пружинящих ногах, с прямой спиной и поднятым подбородком. Взгляд фиксирован на горизонте, а не на перекладинах под ногами.

Для продвинутых этапов музыка становится мощным инструментом. Она задаёт внутреннее чувство ритма, повышает вовлеченность и эмоциональный заряд занятия, превращая рутину в увлекательный вызов.

Методические аспекты применения в детской аудитории

Возрастная адаптация: для младших дошкольников лестница служит полигоном для оттачивания базовых движений (шаг, подскок). В подготовительных группах фокус смещается на комплексное развитие координации, ловкости и ритмичности.

**Организационные решения:**

Поточный метод: наиболее эффективен для разучивания. Упражнения на координацию всегда идут первыми в очереди.

Тактика лидеров: для поддержания динамики потока первыми начинают дети, лучше всех освоившие элемент, задавая четкий ритм для остальных.

Индивидуальный подход: деление на подгруппы по уровню подготовленности или медицинским показаниям позволяет гибко дозировать нагрузку, предлагая каждой группе оптимальный по сложности двигательный материал.

Таблица 2. Группа методов

| Группа методов | Конкретные приемы и их применение                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наглядные      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Показ упражнений:</b> инструктор демонстрирует технику.</li> <li>- <b>Зрительные ориентиры:</b> цветные кружки, следы.</li> <li>- <b>Карточки-схемы:</b> для самостоятельной деятельности.</li> </ul> |
| Словесные      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Четкие, короткие инструкции.</b></li> <li>- <b>Образные названия:</b> "зайки", "паучок".</li> <li>- <b>Речевое сопровождение:</b> "прыг-скок" для ритма.</li> </ul>                                   |
| Практические   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Упражнения и повторения.</b></li> <li>- <b>Игровой метод:</b> подвижные игры ("Мы веселые ребята").</li> <li>- <b>Соревновательный метод:</b> эстафеты (на этапе совершенствования).</li> </ul>       |

Таким образом, координационная лестница из простого инвентаря превращается в многофункциональный тренажер, развитие на котором подчиняется четкой логике: от осознанного медленного повторения — к быстрому и стабильному навыку. Обязательная разминка перед выполнением упражнений. Соблюдение дистанции.

Философия движения: техника прежде скорости

Ключевой принцип работы с лестницей — это осознанное движение. Скорость — не самоцель, а награда за безупречное исполнение. Здесь работает простое правило: сначала «чистота», затем «быстрота». Мы не гонимся за рекордами, а «рисует» ногами каждое движение, закладывая нейромышечный фундамент. Увеличение темпа — это естественный этап, который наступает только после стабильного выполнения нескольких подходов в правильной технике.

Синхронность: дирижируя телом

Тело — это оркестр, где руки и ноги — равноправные музыканты. Невозможно добиться гармонии и скорости, если одна часть тела работает в одном ритме, а другая — в другом. Синхронная работа рук с необходимой амплитудой, как и работа ног. Это превращает бег в мощное и эффективное перемещение.

Боевая стойка: основа основ

Золотое правило, которое проецируется на любую спортивную игру: все упражнения выполняются на слегка согнутых, «амортизирующих» ногах. Это не просто совет по безопасности — это модель реальной игровой позиции. Мозг и мышцы запоминают это активное, готовое к действию положение, делая его естественным на площадке.

Путь мастера: три ступени роста

Освоение лестницы — это поступательное восхождение от понимания к интуиции. Я выстраиваю этот путь в три стратегических этапа:

Этап Осознания (Фундамент). Время замедленного «проговаривания» движений. Здесь царит точность, а не спешка. Я детально показываю и объясняю каждый шаг, чтобы тело запомнило геометрию движения.

Этап Интеграции (Мощь). Когда траектории стали мышечной памятью, мы добавляем темп и силу. В игру вступают руки, а простые шаги складываются в динамичные связки. Здесь рождается настоящая спортивная координация.

Этап Свободы (Импровизация). Высший пилотаж, когда навык становится инструментом. Ребенок может применять комбинации в игре, эстафете или создавать свои. Движение переходит из разряда упражнений в двигательный интеллект.

Лестница, которая растет вместе с ребенком: от садика к школе

Этот универсальный тренажер эволюционирует вместе с группой.

Для младших групп — это «волшебные рельсы» или «мостик для кузнечиков». Через игру мы развиваем базовые двигательные навыки, включая лестницу в веселые разминки и сюжетные занятия.

К подготовительной группе лестница становится полигоном для сложной координации. Мы собираем элементы в интенсивные комбинации, где на первый план выходят ритм, скорость реакции и баланс. Так неуверенные шаги превращаются в ловкость и уверенность будущего спортсмена.

Практический алгоритм: от разминки до виртуозности

Обязательная прелюдия: разминка. Качественный разогрев мышц (наклоны, выпады, повороты) и суставов подготавливает тело к безопасной и эффективной работе.

Базовый шаблон: отработка ключевых шаговых комбинаций (приставные, с высоким бедром, скрестные) в контролируемом темпе.

Эволюция сложности (пути прогресса): геометрия движения. Изменение направлений, смена ведущей ноги, движение лицом и спиной.

Динамика: включение резких стартов и стопов для развития взрывной силы и устойчивости.

Координационный вызов: добавление поворотов корпуса (скручиваний).

Имитация игры: выполнение упражнений с спортивным инвентарем в руках (мяч, ракетка, клюшка), что приближает навык к игровым условиям.

Безопасность и эффективность: техника как профилактика травм.

Пространство для маневра: лестницу следует размещать со свободной зоной для захода и выхода, а также по бокам.

Контроль усталости: мышечная усталость — враг техники. Признаки «забитости» ног и ухудшения постановки стоп — сигнал к паузе или завершению работы.

Аккуратность шага: правильная, мягкая и четкая постановка ноги на свод стопы — главный щит от потенциальных травм голеностопа и стопы. Качество каждого касания важнее количества.

Таким образом, координационная лестница — это не просто инвентарь, а целостная педагогическая система. Она плавно ведет ребенка от освоения пространства своего тела к свободному владению им в условиях сложной, меняющейся игровой среды.

Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений

## **5. Методика работы с детьми с ОВЗ**

### **Общие принципы:**

Индивидуальный подход: учет нозологии и индивидуальных возможностей ребенка.

Постепенность: от простого к сложному. Начинать с ходьбы рядом с лестницей, затем по самой лестнице, держась за руку педагога.

Наглядность: максимально подробный и четкий показ. Использование зрительных ориентиров (цветные кружки, следы).

Дозировка: сокращение количества повторов, увеличение времени отдыха.

Положительное подкрепление: похвала за малейшее достижение. Создание ситуации успеха.

Методика работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и задержкой психического развития (ЗПР) с использованием координационной (скоростной) лестницы

### **Общие принципы работы с детьми ТНР и ЗПР:**

Для данной категории детей характерны общие особенности: несформированность произвольной регуляции деятельности, низкая познавательная активность, быстрая истощаемость, трудности концентрации и удержания внимания, а также недостаточность пространственных представлений. У детей с ТНР эти проблемы усугубляются речевым негативизмом, бедным словарным запасом и затруднениями в понимании сложных инструкций.

Координационная лестница, благодаря своей четкой структурированности и игровой привлекательности, является идеальным инструментом для коррекции этих нарушений. В занятиях задействуют зрительный, слуховой, и речевой канал восприятия.

### **I. Организационные и психолого-педагогические аспекты**

#### Создание эмоционально-положительного фона:

Начинать знакомство с лестницей в формате свободной игры: дать возможность потрогать, походить рядом, перешагнуть, посидеть на ней.

Использовать положительное подкрепление за любую, даже самую незначительную попытку выполнить движение. Создавать ситуацию успеха для каждого ребенка.

#### Индивидуализация и дозировка нагрузки:

Продолжительность активного выполнения упражнений не должна превышать 8-10 минут для подгруппы.

Количество повторов одного упражнения – 2-4 раза.

Обязательны паузы для отдыха между подходами, во время которых можно провести дыхательную гимнастику или упражнение на расслабление.

#### Структура и четкость:

Занятия проводятся в малых подгруппах (2-4 человека) или индивидуально.

Использование неизменных ритуалов начала и окончания занятия («Здравствуй, лесенка!», «Спасибо, лесенка!»).

## **II. Специфические методические приемы для детей с ТНР**

**Основная цель:** активизация речевой деятельности и развитие фонематических процессов через движение.

Принцип «Речь с движением»:

Все упражнения сопровождаются простыми, ритмичными речевками, звукоподражаниями или стихами.

Пример: Упражнение «Зайки». Дети прыгают на двух ногах по клеткам, синхронно проговаривая: «Прыг-скок, прыг-скок, вот какой я зайка!».

Пример: Шаги по лестнице с проговариванием слогов на каждый шаг: «Топ-топ-та-та» или «Ка-ва-ша-га».

Развитие фонационного (речевого) дыхания и голоса:

Выполнение движений с одновременным произнесением гласных звуков.

Пример: Шаг в клетку – тянем звук «А-а-а», следующий шаг – звук «О-о-о».

Пример: Прыжок в клетку с выдохом и звуком «Ух!».

Обогащение словарного запаса и работа над лексико-грамматическим строем:

Использование лестницы для изучения предлогов и наречий.

Инструкция: «Встань **В** клетку», «Поставь ногу **ПЕРЕД** перекладиной», «Прыгни **ЗА** лесенку», «Иди **МЕЖДУ** стропами».

Закрепление понятий «право-лево» в практическом действии: «Правой ногой – в красный круг, левой – в синий».

Развитие слухового внимания и фонематического слуха:

Упражнение «Звуковые шаги». Педагог издает звук (хлопок, удар в бубен, колокольчик). Один звук – шаг в одну клетку, два звука – шаг через клетку.

Игра «Тише-громче». Дети идут по лестнице. Чем громче бубен, тем быстрее шаг, чем тише – тем медленнее.

## **III. Специфические методические приемы для детей с ЗПР**

**Основная цель:** развитие произвольного внимания, памяти, мыслительных операций и навыков программирования и контроля деятельности.

Максимальная наглядность и пошаговость:

Использование карточек-схем с изображением упражнений. Ребенок не слушает длинную инструкцию, а «считывает» ее с картинки.

Поэтапный показ с расчленением сложного движения на простые элементы. «Сначала ставим ногу сюда, потом руку – сюда».

Использование зрительных ориентиров:

Ячейки лестницы маркируются цветными кружками, следочками, наклейками. Это помогает структурировать пространство и облегчает задачу («Наступай только на красные кружки»).

Развитие слухо-моторной и зрительно-моторной координации:

Четкое сопровождение движений счетом: «Раз – шаг, два – шаг».

Выполнение упражнений под ритмичную, но не отвлекающую музыку.

Коррекция и развитие высших психических функций:

Внимание: Игра «Регулировщик». Педагог показывает цветные карточки: красная – остановиться в клетке, зеленая – идти, желтая – прыгать на месте.

Память: Игра «Повтори за мной». Педагог показывает простую комбинацию из 2-3 движений на лестнице, ребенок повторяет. Постепенно длина комбинации увеличивается.

Мышление и пространственные представления: Игра «Куда пойдешь?». Ребенку дается схема-лабиринт, нарисованная на бумаге, и он должен воспроизвести этот путь на лестнице (два шага прямо, один вправо и т.д.).

Формирование навыка самоконтроля:

После выполнения упражнения задавать ребенку вопросы: «Ты сделал так, как на картинке?», «Проверь, все ли у тебя получилось?». Это учит его оценивать результат своей деятельности.

#### **IV. Пример адаптации базовых упражнений для детей с ТНР и ЗПР**

Таблица 3. Базовые упражнения

| Базовое упражнение                         | Адаптация для ТНР                                         | Адаптация для ЗПР                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Классики» (шаг в каждую ячейку)           | Шагать, проговаривая на каждый шаг: «Я и-ду по лесен-ке». | Использовать следы-ориентиры в ячейках. Выполнять под счет: «Раз (шаг), два (шаг)».                                                   |
| «Ласковые крабики» (приставной шаг)        | Сопровождать движение звуком «Ш-ш-ш-шуршим, как крабик».  | Педагог кладет свои ладони на пол по бокам от лестницы, ребенок наступает в его ладони.                                               |
| «Весёлые кузнечики» (прыжки на двух ногах) | Прыгать, произнося на выдохе: «Прыг-скок!».               | Прыгать по очереди в обручи, расположенные внутри ячеек лестницы.                                                                     |
| «Маленький робот» (двойной шаг)            | На каждый прыжок говорить отрывисто: «Ро-бот! Шаг-нул!».  | Педагог держит перед лестницей гимнастическую палку на небольшой высоте. Ребенок перешагивает в ячейку, затем перелезает через палку. |

#### **Заключение**

Систематическое и грамотное применение координационной лестницы в работе с детьми с ТНР и ЗПР позволяет не только эффективно развивать их координационные способности, но и оказывать мощное коррекционно-развивающее воздействие на речевую, познавательную и эмоционально-волевую сферы. Интеграция двигательных и коррекционных задач делает занятия высокоэффективными и способствует достижению значимых результатов в развитии ребенка.

#### **6. Применение координационной лестницы в самостоятельной деятельности детей.**

Одной из ключевых задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) является создание условий для развития инициативы и самостоятельности детей. Координационная лестница, благодаря своей простоте, мобильности и игровой

привлекательности, является идеальным инструментом для решения этой задачи в рамках двигательной активности.

Организация условий для самостоятельной деятельности

Доступность оборудования: лестница должна храниться в месте, доступном для детей (низкая полка в физкультурном уголке группы, маркированный контейнер). Дети должны иметь возможность самостоятельно ее взять, перенести и разложить.

Безопасность пространства: перед началом самостоятельных игр взрослому (воспитателю) необходимо убедиться, что пространство для занятий достаточно и безопасно (убраны лишние предметы, нет скользких поверхностей).

Стимулирующая среда:

В группе: лестницу можно разложить на свободном участке ковра. Рядом разместить карточки-схемы с изображением базовых упражнений, другой нетрадиционный спортивный инвентарь (мячи разного размера, кегли, мягкие кубики, цветные следы), костюмы и атрибуты для сюжетно-ролевых игр («лужи» из картона, «кочки»).

На прогулке: лестница легко раскладывается на утрамбованной земле, песке или асфальте. На прогулке ее возможности расширяются: можно использовать природные материалы (шишки, камешки), рисовать мелом дополнительные элементы.

Роль педагога в организации самостоятельной деятельности

Педагог выступает не в роли руководителя, а в роли наблюдателя, помощника и партнера.

Ненавязчивое руководство: если дети не знают, как начать игру, воспитатель может задать наводящий вопрос: «А во что можно поиграть с этой лесенкой?», «Помнишь, как мы прыгали, как лягушки?».

Обогащение игры: подкидывает идеи, добавляет атрибуты («Давайте представим, что это не лестница, а скала над пропастью!»).

Создание ситуации успеха: поддерживает любую инициативу ребенка, хвалит за попытку и творческий подход.

Обеспечение безопасности: следит за соблюдением детьми правил безопасного поведения.

Помощь в разрешении конфликтов: помогает детям договориться, если возникает спор.

### **Заключение**

Включение координационной лестницы в самостоятельную деятельность детей позволяет перевести двигательные навыки из разряда «упражнений» в разряд «естественных возможностей». Ребенок начинает использовать эти навыки спонтанно, в собственных играх, что свидетельствует об их истинном освоении и присвоении. Такая деятельность способствует не только физическому, но и личностному развитию дошкольника, формируя у него инициативность, креативность и умение взаимодействовать со сверстниками.

### **7. Оздоровительный эффект от занятий на координационной лестнице**



Систематические занятия на координационной лестнице оказывают комплексный оздоровительный эффект на организм ребенка-дошкольника, что особенно значимо в условиях современной гиподинамии.

### **1. Укрепление опорно-двигательного аппарата**

Развитие мышц стопы и голеностопа: упражнения с точным попаданием в ячейки, прыжки и приземления способствуют укреплению связочного аппарата, являются эффективной профилактикой плоскостопия.

Укрепление мышечного корсета: при выполнении упражнений активно работают не только крупные мышцы ног (икроножные, бедренные), но и глубокие мышцы-стабилизаторы корпуса, которые формируют «мышечный корсет» и являются основой для правильной осанки.

Улучшение функции суставов: разнообразная нагрузка (шаги, прыжки, повороты) и укрепляет суставы ног (тазобедренные, коленные, голеностопные), повышая их устойчивость к травмам.

### **2. Формирование правильной осанки**

Все упражнения выполняются с акцентом на правильное положение тела: спина прямая, плечи расправлены, голова поднята. Это способствует выработке мышечной памяти для удержания осанки в повседневной жизни.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса, которые удерживают позвоночник в правильном положении.

### **3. Развитие и улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем**

Динамичные упражнения на лестнице (бег, прыжки, интенсивные шаги) повышают частоту сердечных сокращений, тренируя сердечную мышцу.

Активная мышечная работа требует повышенного снабжения кислородом, что ведет к увеличению жизненной емкости легких и улучшению функции внешнего дыхания.

### **4. Развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата**

Тренировка мозга и нервной системы: необходимость быстрого переключения с одного движения на другое, точного расчета расстояния и силы мышечного усилия заставляет нервную систему работать с высокой скоростью и эффективностью. Это улучшает нейромышечную связь.

Совершенствование вестибулярного аппарата: упражнения с поворотами, изменением направления, прыжками и удержанием равновесия отлично тренируют вестибулярный аппарат, снижая склонность к головокружениям и улучшая пространственную ориентацию.

### **5. Повышение функциональных возможностей организма**

Занятия способствуют развитию общей выносливости – способности переносить физические нагрузки без значительного утомления.

Повышается скорость обменных процессов в организме.

### **Заключение**

Таким образом, координационная лестница является не просто тренажером для развития скорости и ловкости, а **многофункциональным оздоровительным инструментом**. Ее систематическое использование позволяет комплексно укрепить здоровье детей, заложить фундамент для

правильного физического развития, сформировать жизненно важные двигательные навыки и оказать существенную поддержку в коррекции нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Заключение**

Апробация методической разработки «Применение координационной (скоростной) лестницы для развития координационных способностей детей 5-7 лет» подтвердила ее высокую эффективность, которая обеспечивается за счет:

- технологичности: построение обучения от простого к сложному гарантирует доступность для всех воспитанников;
- универсальности и инклюзивности: упражнения успешно адаптируются для детей с различными нозологиями (ОВЗ), что делает методику инструментом для создания инклюзивной среды;
- практической ориентированности: наличие готовых конспектов, картотек и планов позволяет легко внедрить разработку в практику работы ДОУ;
- соответствия ФГОС ДО: методика напрямую способствует достижению целевых ориентиров, обеспечивая интеграцию физического, познавательного и социально-коммуникативного развития.

Целесообразно использование методики инструкторами по ФК, воспитателями и педагогами дополнительного образования как на физкультурных занятиях, так и в режимных моментах (утренняя гимнастика, прогулка, самостоятельная деятельность).

Систематическое применение координационной лестницы в работе с детьми старшего дошкольного возраста, включая детей с ОВЗ, является высокоэффективным средством для достижения ключевых целевых ориентиров ФГОС ДО в области физического развития, способствуя не только формированию крепкого здоровья, но и гармоничному развитию личности ребенка в целом.

Тренировка на координационных (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движения и ориентировки в пространстве, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.

Таким образом, координационная лестница, используемая в рамках данной методики, является не просто инструментом для развития скорости, а комплексным средством оздоровления, образования, воспитания и коррекции, способным дать значимые положительные результаты для всех детей старшего дошкольного возраста, включая детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Необходимо продолжить работу по распространению опыта:**

Проведение мастер-классов и семинаров-практикумов для педагогов ДОУ.

Публикация материалов методической разработки.

Создание видеотеки с упражнениями для детей и консультациями для родителей и педагогов.

Для родителей методика предоставляет простой и эффективный инструмент для организации активного досуга и развития ребенка дома и на прогулке.

**Таблица 4. План по месяцам на учебный год с использованием координационной лестницы**  
**Цель: Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве и физических качеств у детей 5-7 лет.**

**Сентябрь (Адаптационно-ознакомительный этап)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                                                            | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                          | Подвижные игры и игровые упражнения                                     | Особенности для детей с ОВЗ                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Адаптация. Знакомство с инвентарем. Освоение простейших передвижений. Развитие внимания. | 1. Ходьба: "Обычная ходьба" (1).<br>2. Ползание: "Жуки" (1) – произвольное.<br>3. Равновесие: "Воробушки" (1) по лежащей лестнице. | 1. "По местам!" (23).<br>2. "Найди свой кубик".                         | Использовать показательный метод. Четкие, короткие инструкции. Физическая помощь в направлении движений. Поощрение малейших успехов. |
| 6-7 лет           | Адаптация. Закрепление простых схем. Развитие пространственной ориентации.               | 1. Ходьба: "Мышка" (5), "Зебра" (3).<br>2. Ползание: "Паучок" (2).<br>3. Прыжки: "Зайки" (1).                                      | 1. "Повтори за мной" (32).<br>2. "Будь внимательным" (с 2-3 сигналами). | Использование зрительных ориентиров (цветные кружки в ячейках). Упрощение заданий (например, ползание по широкой дорожке).           |

**Октябрь (Развитие базовых координационных навыков)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                                         | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                   | Подвижные игры и игровые упражнения             | Особенности для детей с ОВЗ                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Развитие координации рук и ног. Обучение разным способам ходьбы.      | 1. Ходьба: "Лошадка" (2).<br>2. С предметами: Комплекс с флажками (упр. 1).<br>3. Бег: "Обычный бег" (1) в медленном темпе. | 1. "Регулировщик" (25).<br>2. "Поезд" (27).     | Упражнения в медленном темпе.                                         |
| 6-7 лет           | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Введение простых комбинаций. | 1. Ходьба: "Крабы" (4), "Рачки" (6).<br>2. С предметами: Комплекс с                                                         | 1. "Вперед спиной" (24).<br>2. "Автобусы" (28). | Для детей с ЗПР – сопровождение упражнений речевыми командами ("шаг", |

|  |  |                                                                |  |              |
|--|--|----------------------------------------------------------------|--|--------------|
|  |  | флажками (упр. 2).<br>3. Бег: "Лошадка" (2) – в среднем темпе. |  | "приставь"). |
|--|--|----------------------------------------------------------------|--|--------------|

### **Ноябрь (Развитие скоростно-силовых качеств и ритмичности)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                                   | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                                  | Подвижные игры и игровые упражнения                                         | Особенности для детей с ОВЗ                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Обучение разным видам прыжков. Развитие ритмичности.            | 1. Прыжки: "Зайки" (1), "Лягушки маленькие" (2).<br>2. Координация: Упражнение №1 (в медленном темпе).<br>3. Бег: "Мышка" (4).             | 1. "Мы веселые ребята" (упрощенный вариант).<br>2. "Огни светофора" (34).   | Следить за дыханием. Частые паузы. Для детей с ЗПР – прыжки с речевым сопровождением ("прыг-скок"). |
| 6-7 лет           | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение разным видам бега. | 1. Бег: "Лошадка" (2), "Журавль" (5).<br>2. Прыжки: "Лягушки маленькие" (2), "Белочка" (6).<br>3. Координация: Упражнение №1 (с хлопками). | 1. "Кто быстрее" (19) – эстафета с прыжками.<br>2. "Ловкие кузнечики" (17). | Дозировка нагрузки. Прыжки на мягком покрытии.                                                      |

### **Декабрь (Совершенствование навыков ползания, лазания и метания)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                                    | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                              | Подвижные игры и игровые упражнения                                              | Особенности для детей с ОВЗ                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Развитие умения действовать в паре. Обучение прокатыванию мяча.  | 1. Ползание: "Маленький медвежонок" (5).<br>2. С мячом: "Колобок" (1) прокатывание в парах.<br>3. Метание: Прокатывание мяча в ворота. | 1. "Посадка картошки" (32) – с 1 2 мячами.<br>2. "Передай мяч" (33) – в колонне. | Страховка при ползании. Работа в парах строго организована педагогом. Использование мячей разного размера. |
| 6-7 лет           | Совершенствование навыков ползания и лазания. Развитие ловкости. | 1. Ползание/Лазание: "Большой паучок" (3), "Колодец" (12).<br>2. С мячом: Ведение мяча на месте                                        | 1. "Эстафета с мячом" (8) – в упрощенной форме.                                  | Страховка при ползании. Использовать показательный метод. Четкие, короткие                                 |

|  |  |                                                                     |                           |             |
|--|--|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|
|  |  | (2, 3).<br>3. Метание: "Самый меткий" (12) – бросок мешочка в цель. | 2. "Волк и кролики" (30). | инструкции. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|

### **Январь (Развитие координации в прыжках и равновесии)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                                                              | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                                                                           | Подвижные игры и игровые упражнения                          | Особенности для детей с ОВЗ                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Развитие динамического равновесия. Закрепление прыжков на двух ногах.                      | 1. Равновесие: "Вороны" (2) по приподнятой лестнице (10-15 см) с поддержкой.<br>2. Прыжки: "Пингвины" (5) – с мячом/мешочком.<br>3. Координация: Упражнение №4 (в медленном темпе). | 1. "Пингвины" (18) – эстафета.<br>2. "Быстро в дом" (21).    | Обязательная страховка. Прыжки на мягком покрытии. Для детей с ДЦП – выполнение прыжков с дополнительной опорой. |
| 6-7 лет           | Совершенствование прыжков на одной ноге. Развитие статического и динамического равновесия. | 1. Прыжки: "Цапля" (8), "Кенгуру" (11).<br>2. Равновесие: "Воробушки" (1) по приподнятой лестнице (15-20 см).<br>3. Координация: Упражнение №5.                                     | 1. "Пустое место" (25).<br>2. "Гномики, все в домики!" (31). | Дозировка нагрузки на стопу. Использование дополнительной опоры для детей с нарушениями равновесия.              |

### **Февраль (Совершенствование навыков работы с мячом)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                     | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                                                   | Подвижные игры и игровые упражнения                                    | Особенности для детей с ОВЗ                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Развитие глазомера. Обучение ловле и броску мяча. | 1. С мячом: Ловля мяча после подбрасывания (5).<br>2. Бросок: Бросок мяча в горизонтальную цель (обруч).<br>3. Ведение: Ведение мяча на месте двумя руками. | 1. "Попади в цель" (27).<br>2. "Снайпер" (11) – с близкого расстояния. | Использование мячей большого размера и легких (надувных). Педагог бросает мяч с очень близкого расстояния. |
| 6-7 лет           | Развитие точности и координации при               | 1. С мячом: Ведение мяча правой/левой рукой (2, 3). "Передача                                                                                               | 1. "Два мяча" (10) – упрощенный                                        | Индивидуальный подбор мячей (размер, вес). Для детей с ЗПР –                                               |

|  |                                 |                                                                                          |                                                 |                                             |
|--|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | ведении, ловле и передаче мяча. | мяча" в парах (6).<br>2. Метание: "Метко в цель" (13).<br>3. Координация: Упражнение №7. | вариант (1 мяч).<br>2. "Меняемся местами" (24). | четкая структура игры и постоянство правил. |
|--|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|

### **Март (Комплексное развитие координации и быстроты реакции)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                                             | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                | Подвижные игры и игровые упражнения                          | Особенности для детей с ОВЗ                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Сочетание бега, прыжков и заданий на внимание.                            | 1. Бег: "Аист" (6), "Мышка" (4).<br>2. Прыжки: "Кузнечик" (15).<br>3. Координация: Повторение Упр. №1, №4.               | 1. "Холодно-горячо" (29).<br>2. "Северный ветер" (25).       | Увеличение дистанции между детьми. Частый отдых. Создание спокойной, предсказуемой атмосферы.              |
| 6-7 лет           | Развитие быстроты реакции. Сочетание бега, прыжков и метания в эстафетах. | 1. Бег: "Зебра" (3) – в быстром темпе.<br>2. Координация: Упражнение №8, №9.<br>3. С мячом: "Ведение мяча" (зигзаг) (1). | 1. "Встречные перебежки" (26).<br>2. "Эстафета с мячом" (9). | Введение элементов соревнования между подгруппами. Поощрение не только скорости, но и качества выполнения. |

### **Апрель (Творческое применение навыков. Полоса препятствий)**

| Возрастная группа | Задачи месяца                                                        | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                                                 | Подвижные игры и игровые упражнения                                                         | Особенности для детей с ОВЗ                                                           |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Закрепление пройденного в игровой форме. Развитие самостоятельности. | Полоса препятствий (упрощенная):<br>1. "Паучок" (2) -><br>2. Прыжки "Зайки" (1) -><br>3. "Воробушки" (1) по скамейке -><br>4. Прокатывание мяча в ворота. | 1. "Заказной" (32) – с простыми упражнениями.<br>2. Повторение любимых игр по выбору детей. | Предлагать детям выбор из 2-3 знакомых упражнений. Поощрять любую попытку выполнения. |
| 6-7 лет           | Закрепление сложно                                                   | Полоса                                                                                                                                                    | 1. "Аллигатор" (29) –                                                                       | Поощрение детей к придумыванию                                                        |

|  |                                                       |                                                                                                                                           |                                                              |                                                                                              |
|--|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | координационных упражнений.<br>Развитие выносливости. | препятствий:<br>1. "Большая змейка" (11) -><br>2. Прыжки "Цапля" (8) -><br>3. Бег "Журавль" (5) -><br>4. Бросок мяча в вертикальную цель. | для подготовленных детей.<br>2. "Ловишка с ленточками" (26). | своего способа передвижения по лестнице. Акцент на преодолении трудностей, а не на скорости. |
|--|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

### Май (Итоговый, диагностический и игровой)

| Возрастная группа | Задачи месяца                                           | Основные упражнения (ОВД)                                                                                                 | Подвижные игры и игровые упражнения                                                                          | Особенности для детей с ОВЗ                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6 лет           | Закрепление навыков. Выявление динамики развития.       | Выполнение комплексов упражнений в игровой форме. Проведение "Веселых стартов" с использованием всех изученных элементов. | 1. "Кто скорее до флажка" (15).<br>2. "Пилоты" (22).<br>3. Любимые игры детей.                               | Создание ситуации успеха для каждого ребенка. Акцент на участии и получении удовольствия.                       |
| 6-7 лет           | Диагностика. Проведение игр-эстафет. Подведение итогов. | Выполнение контрольных упражнений (в форме тестирования). Проведение эстафет.                                             | 1. "Веселые старты" с использованием лестницы.<br>2. "Эстафета с мячом" (8).<br>3. "Догнать соперника" (20). | Фиксация индивидуального прогресса каждого ребенка, а не сравнение его с другими. Отмечаются личные достижения. |

**Примечание:** Данный план является гибким и должен корректироваться педагогом в зависимости от физической подготовленности, интересов детей группы и их индивидуальных особенностей (особенно для детей с ОВЗ).



## Система мониторинга применения координационной лестницы

**Цель мониторинга:** оценить динамику развития координационных способностей, ориентировки в пространстве и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в результате систематического использования координационной лестницы.

Таблица 5. Диагностический блок (Критерии и показатели)

| Критерий                              | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                     | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Координационные способности</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Качество выполнения базовых упражнений на лестнице (приставные шаги, прыжки, бег с высоким подниманием бедра).</li> <li>- Умение соблюдать ритм и темп.</li> <li>- Согласованность движений рук и ног.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение за выполнением упражнений.</li> <li>- Фиксация результатов по 3-балльной шкале:<br/>3 – точное выполнение,<br/>2 – незначительные ошибки,<br/>1 – много ошибок, нарушение техники.</li> <li>- Использование видеозаписи для анализа.</li> </ul> |
| <b>2. Ориентировка в пространстве</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение перемещаться в ограниченном пространстве (в ячейках лестницы).</li> <li>- Способность менять направление движения по сигналу.</li> <li>- Точность попадания в ячейки при прыжках и шагах.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение во время игр и упражнений ("Повтори за мной", "Регулировщик").</li> <li>- Фиксация количества ошибок (заступ за пределы ячейки, нарушение дистанции).</li> </ul>                                                                                |
| <b>3. Физические качества</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скорость выполнения упражнений (сек).</li> <li>- Ловкость (способность быстро менять движения).</li> <li>- Сила ног (высота и точность прыжков).</li> <li>- Гибкость (при выполнении упражнений с наклонами и поворотами).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование:</li> <li>- Бег по лестнице на скорость (сек).</li> <li>- Прыжки через ячейки (количество за 30 сек).</li> <li>- Удержание равновесия (сек).</li> </ul>                                                                                       |
| <b>4. Интерес и мотивация</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Активность на занятиях.</li> <li>- Желание выполнять упражнения с лестницей.</li> <li>- Участие в самостоятельных играх с лестницей.</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анкетирование воспитателей.</li> <li>- Наблюдение за вовлеченностью детей.</li> <li>- Анализ самостоятельной деятельности (используют ли лестницу на прогулке).</li> </ul>                                                                                 |
| <b>5. Коррекционный эффект</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшение осанки.</li> <li>- Снижение скованности движений.</li> <li>- Уверенность при выполнении упражнений.</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение за детьми с ОВЗ.</li> <li>- Фиксация динамики (сравнение результатов "до" и "после").</li> </ul>                                                                                                                                                |

## 2. Организация мониторинга

Периодичность:

Стартовая диагностика (сентябрь) – определение исходного уровня.

Промежуточный мониторинг (январь) – оценка динамики.

Итоговая диагностика (май) – оценка результатов за год.

Методы сбора данных:

Наблюдение – фиксация выполнения упражнений по картам-схемам.

Тестирование – выполнение контрольных упражнений (например, "Змейка", "Пингвины").

Опрос воспитателей – оценка интереса детей к занятиям.

Анализ продуктов деятельности – фото и видеоотчеты.

## 3. Оценочные шкалы

Для количественных показателей (скорость, количество повторений):

Высокий уровень – выполнение норматива без ошибок.

Средний уровень – незначительные ошибки, небольшое отставание от норматива.

Низкий уровень – много ошибок, невыполнение норматива.

Для качественных показателей (техника, интерес):

Высокий уровень – точное выполнение, активность, творческий подход.

Средний уровень – выполнение с помощью педагога, умеренная активность.

Низкий уровень – отказ от выполнения, пассивность.

### Таблица 6. Пример карты мониторинга для ребенка

ФИ ребенка: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Дата стартовой диагностики: \_\_\_\_\_

| Показатель                                                      | Уровень<br>(в баллах) | Примечания |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| <b>Координация:</b> выполнение приставных шагов                 | 3 2 1                 |            |
| <b>Скорость:</b> бег по лестнице (сек)                          | 3 2 1                 |            |
| <b>Ловкость:</b> прыжки через ячейки (кол-во за 30 сек)         | 3 2 1                 |            |
| <b>Интерес:</b> активность на занятии                           | 3 2 1                 |            |
| <b>Ориентировка в пространстве:</b> точность попадания в ячейки | 3 2 1                 |            |
| <b>Итоговый уровень:</b> высокий / средний / низкий             |                       |            |

Такой мониторинг позволит не только оценить эффективность методики, но и своевременно корректировать процесс обучения, обеспечивая индивидуальный подход к каждому ребенку.

## **Аналитический отчет по результатам мониторинга применения координационной лестницы за 2024/2025 учебный год.**

### **1. Введение**

В течение учебного года в системе физического развития детей старшего дошкольного возраста систематически применялась координационная лестница. Целью мониторинга была объективная оценка динамики развития координационных способностей, ориентировки в пространстве, физических качеств, а также интереса и мотивации воспитанников к двигательной активности. Мониторинг проводился трижды: в сентябре (стартовый), в январе (промежуточный) и в мае (итоговый). В диагностике приняли участие 25 детей старшей и подготовительной групп.

### **2. Методы и организация мониторинга**

Сбор данных осуществлялся в соответствии с диагностическим блоком (Таблица 4) через:

- Систематическое наблюдение за выполнением упражнений с фиксацией по 3-балльной шкале.
- Контрольное тестирование физических качеств (бег на скорость по лестнице, прыжки через ячейки, тест на равновесие).
- Анализ видеоматериалов для детальной оценки техники.
- Опрос и анкетирование воспитателей об интересе и активности детей.
- Наблюдение за свободной деятельностью на прогулке.
- Для каждого ребенка была заведена индивидуальная карта мониторинга, где фиксировались баллы и качественные характеристики по всем критериям.

### **3. Результаты мониторинга (сравнительный анализ)**

#### **3.1. Координационные способности**

**Стартовая диагностика (сентябрь):** у 60% детей выявлен низкий уровень. Основные трудности: несогласованность движений рук и ног, нарушение ритма, скованность при выполнении приставных шагов и бега с высоким подниманием бедра.

**Промежуточная диагностика (январь):** наметилась положительная динамика. Количество детей с низким уровнем сократилось до 32%. У большинства (52%) сформировался устойчивый навык выполнения базовых упражнений (средний уровень).

**Итоговая диагностика (май):** высокий уровень показали 45% детей, средний – 50%, низкий – 5% (дети с особыми образовательными потребностями). Движения стали точными, ритмичными и согласованными.

Вывод: систематические упражнения на координационной лестнице значительно улучшили межмышечную координацию и чувство ритма у большинства воспитанников.

#### **3.2. Ориентировка в пространстве**

**Сентябрь:** 55% детей часто заступали за пределы ячеек, путали направление движения, требовали зрительного контроля за ногами.

**Май:** наблюдался значительный прогресс. 68% детей демонстрируют высокий уровень: уверенно перемещаются в ограниченном пространстве

лестницы, точно попадают в ячейки при прыжках, быстро реагируют на команды смены направления («Регулировщик»).

**Вывод:** лестница как четко структурированный визуальный тренажер эффективно развивает пространственное восприятие и точность движений.

### 3.3. Физические качества

**Скорость и ловкость:** средний результат в беге по лестнице на скорость улучшился на 25%. Количество прыжков через ячейки за 30 секунд возросло в среднем на 40%. Дети стали значительно быстрее и точнее переключаться с одного движения на другое.

**Сила ног и равновесие:** увеличилась высота и легкость прыжков, улучшились показатели в статических и динамических упражнениях на удержание равновесия.

**Гибкость:** косвенно улучшилась за счет включения в комплекс упражнений с наклонами и поворотами в движении.

**Вывод:** регулярные тренировки с лестницей комплексно развивают скоростно-силовые качества, ловкость и координацию, что является основой для многих видов спорта.

### 3.4. Интерес и мотивация

По данным анкет воспитателей и наблюдений, 90% детей проявляют высокий интерес к занятиям с координационной лестницей.

Лестница активно используется в свободной игровой деятельности на прогулке: дети самостоятельно выкладывают схемы, придумывают свои упражнения и игры («Классики», «Догонялки с правилами»).

Мотивационный компонент является ключевым: высокая вовлеченность детей напрямую коррелирует с ростом их физических показателей.

### 3.5. Коррекционный эффект

У 3 детей с признаками моторной неловкости и нарушением осанки отмечена выраженная положительная динамика.

Снизилась общая скованность движений, появилась уверенность при выполнении сложных двигательных комбинаций.

Наблюдается улучшение осанки за счет укрепления мышечного корсета и формирования правильного двигательного стереотипа.

## **4. Общие выводы и рекомендации**

### **Выводы:**

- Систематическое применение координационной лестницы в работе с детьми старшего дошкольного возраста доказало свою высокую эффективность.
- Наблюдается стабильная положительная динамика по всем диагностируемым критериям: координация, ориентировка в пространстве, развитие основных физических качеств (скорость, ловкость, сила ног).
- Координационная лестница является мощным мотивационным инструментом, превращающим процесс развития физических качеств в увлекательную игру.
- Методика имеет выраженный коррекционно-развивающий потенциал для детей с низкими стартовыми возможностями.

Рекомендации на следующий учебный год:

Индивидуализация: для детей, достигших высокого уровня, разработать более сложные комбинации и схемы упражнений (включая работу в парах, с дополнительным инвентарем).

### **Заключение**

Результаты годового мониторинга подтверждают, что координационная лестница – это современное, эффективное и доступное средство физического развития дошкольников. Ее использование способствует не только формированию конкретных двигательных навыков, но и общему повышению уровня физической подготовленности, уверенности в себе и интереса к здоровому образу жизни.

### **Список использованной литературы**

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду : кн. для воспитателя дет. сада / Э. Й. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Воротилкина, И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : метод. пособие / И. М. Воротилкина. – Москва : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.
3. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам : программа и программные требования / Л. Д. Глазырина. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
4. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А.
5. Рыжкова, М. М. Самодурова ; под ред. С. А. Козловой. – Москва : Академия, 2002. – 320 с.
6. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду : кн. для воспитателя дет. сада / Т. И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – Москва : Просвещение, 1986. – 304 с.
7. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет : пособие для воспитателя дет. сада / Л. И. Пензулаева. – Москва : Просвещение, 1988. – 143 с.
8. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкол. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Я. Степаненкова. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2007. – 368 с.
10. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 1998. – 192 с.
11. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику? : кн. для воспитателей дет. сада и родителей / В. А. Шишкина, М. В. Мащенко. – Москва : Просвещение, 1998. – 79 с.

**Варианты применения координационной (скоростной) лестницы в ДОУ.**

Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей подготовительной к школе группе (5-7лет)

**Упражнения с флажками:**

(Координационная (скоростная) лестница лежит на полу. Дети встают в клетки лестницы друг за другом, через одну клетку, в руках флажки)

1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки в стороны; 2 - шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх; 3 - шаг левой ногой влево, за пределы клетки, руки в стороны; 4 - шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение. (8 раз).

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы - клетки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону; 3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, руки согнуть в локтях у груди.; 4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, исходное положение. То же по 3-4 раза.

3. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. 1- шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть; 2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, (по 3-4 раза)

4. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, правую руку в сторону; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы клетки, приставить к правой, правую руку в сторону; 3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, левую руку вверх; 4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, правую руку вверх. То же в другую сторону (5,6,7) 8 - исходное положение, (по 3-4 раза).

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, за пределы клетки, флажки в стороны; 2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

6. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, «зигзагом» используя координационную (скоростную) лестницу.

**Примерные комплексы упражнений для развития ОВД с использованием координационной (скоростной) лестницы и стойки для прыжков.**

Упражнения в ползании, подлезании. Лестница лежит на полу

1.«Жуки»: И.п.-лицом к лестнице, упор присев. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

2.«Паучок»: И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетки лестницы, смотреть вперед.

1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы.

2. Правую и левую ноги поставить в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**3. «Большой паук»:** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперёд.

1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы.

2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить в первую клетку лестницы.

3. Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**4. «Ящерица»:** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперёд. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**5. «Маленький медвежонок»:** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетку лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы.

Правую и левую ноги поставить на уровне первой клетки сбоку от лесенки. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**6. «Большой медведь»:** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперёд.

Правую руку поставить во вторую клетку лестницы.

Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой клетки лестницы

Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй клетки лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**7. «Каракатица»:** И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**8. «Маленький скорпион»:** И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

1. Одновременно правую руку поставить в первую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне первой клетки лестницы за пределами лесенки.

2. Одновременно левую руку поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить в первую клетку лестницы (приставить к



правой руке), левую ногу поставить на уровне первой клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх рук.

**9.«Большой скорпион»:** И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

Одновременно правую руку поставить во вторую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки. 2.Одновременно левую руку поставить во вторую клетку лестницы

(приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки приставить к правой ноге).

Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

#### **Координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки вертикально**

**10. «Маленькая змейка»:** И.п. - лицом к лесенке, упор стоя на коленях, смотреть вперёд (расстояние до лесенки 2,5м)

1.Ползть в упоре стоя на коленях (на четвереньках с опорой на ладони и колени) до лесенки, подлезать в пролеты между рейками лестницы и ползти дальше до ориентира. У ориентира выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**11.«Большая змейка»:** И.п. - с левой стороны от лесенки, упор стоя на коленях смотреть вперёд.

1. Ползть на четвереньках с опорой на ладони и колени между рейками лестницы (дистанция 3 клетки) Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх рук.

#### **Координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально, на высоте от пола 10см)**

**12. «Колодец»:** И.п.-стоя в первой клетке, лицом к лесенке, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Поочередно шаг правой и левой ногой во вторую клетку лестницы.

2.Подлезть под рейку лестницы, выпрямиться и вернуться в и.п. в третьей клетке лестницы.

Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки. (Дистанция 3 клетки)

Варианты 1-6:

Упражнение выполняется с левой руки № 2,3,5,6 Ползание спиной вперёд произвольно № 1,4

Ползание спиной вперёд упражнения выполняется с правой руки № 2,3,5,6

Ползание спиной вперёд, упражнение выполняется с левой руки № 2,3,5,6.

Варианты 7-9:

И.п. - упор присев, левым боком к лестнице.

Варианты: 10-13

## Ползание и подлезание спиной вперёд

И.п. - с левой стороны от лесенки, упор стоя на коленях.

### **Упражнения в ходьбе**

#### **координационная (скоростная) лестница лежит на полу**

**1. «Обычная ходьба»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**2. «Лошадка»:** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**3. «Зебра»:** И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**4. «Мышка»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**5. «Рачки»:** И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

**6. «Слоник»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,5,6,7.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Ходьба спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Ходьба спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги. Варианты: 3,4.

И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.

Усложнение движений с помощью заданий:

Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

Ходьба приставным шагом, ставя ногу в каждую клетку лестницы или через одну (упр. 4);

Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь ладоней на уровне талии (упр. 2).

### **Беговые упражнения координационная (скоростная) лестница лежит на полу**

**1.«Обычный бег»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**2. Лошадка» (быстрая):** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**3.«Зебра» (быстрая):** И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

**4.«Мышка» (быстрая):** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

**5.«Журавль»:** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**6.«Аист»:** И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, сильно сгибая ноги назад: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,2,4,5,6.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с правой ноги.

Вариант: 3. И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.

Усложнение движений с помощью заданий:

Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча и т.п.);

## **Прыжки координационная (скоростная) лестница лежит на полу**

**1.«Зайчики»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лесенки.

**2.«Лягушки маленькие»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**3.«Большие лягушки»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**4.«Ручеек» (фронтально):** И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**5.«Пингвины»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены, мяч зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**6.«Белочка»:** И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**7.«Поворот»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах в право, в первую клетку лестницы с поворотом на  $180^\circ$ , мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах в право, во вторую клетку лестницы с поворотом на  $180^\circ$ , мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**8.«Цапля»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки

**9.«Фламинго»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

1. Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

2. Прыжок на правой ноге влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**10.«Саранча»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

1. Прыжок вперед на правой ноге в первую клетку лестницы.

2. Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй клетки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**11.«Кенгуру»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1.Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

2.Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**12.Лемур»:** И.п. - стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**13.«Страус»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед.

1.Прыжок правой ногой во вторую клетку лестницы.

2.Прыжок левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**16. «Лань»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно.

1.Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы.

2.Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы.

3.Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы.

4.Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

#### **Упражнения в равновесии координационная (скоростная) лестница лежит на полу**

**«Воробушки»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1.Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2.Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы.

Выполнять упражнение до конца лесенки (координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально))

**«Вороны»:** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1.Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2.Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты выполнения:

- спиной в перед.

- с перешагиванием через предметы лежащие на рейках лестницы.

- Лестница прикреплена на высоте от пола 10-15см, 15-20см, 20- 25см, 25-30см.

Усложнение движений с помощью заданий:

- выполнение упражнения с разным положением рук: (руки при движении свободно балансируют, на плечи, вверх, с хлопками и т.п.)

- выполнение упражнения с мешочком на голове (вес 400г.)

- выполнение упражнения с мешочком на ладони (вес 400г.)

### **Метание координационная (скоростная) лестница лежит на полу**

Метание в горизонтальную цель:

- двумя руками снизу

- двумя руками от груди

- правой и левой рукой

- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)

- лестница прикреплена к стойкам для прыжков сверху, рейки вертикально (рейки горизонтально)

Метание в вертикальную цель (в парах):

- двумя руками снизу

- двумя руками от груди

- правой и левой рукой

- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)

- перебрасывание мяча через сетку (двумя руками из-за головы, правой и левой рукой).

### **Ведения мяча**

#### **Координационная (скоростная) лестница лежит на полу**

1.И.п. - стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

1.Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать.

2.Сделать приставной шаг вправо на уровне второй клетки лестницы, бросить мяч во вторую клетку, поймать его.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: И.п. - стоя лицом к лестнице с левого бока.

2. И.п. - стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

1.Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать

2.Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

3.Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

4.Бросить мяч во вторую клетку лестницы и поймать. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: выполнять упражнение спиной вперед.

Усложнение движений с помощью заданий:

- ведение мяча двумя руками

- ведение мяча правой рукой

- ведение мяча левой рукой

- ведение мяча попеременно правой и левой рукой

### **Примерные комплексы упражнений для развития координации движения**

#### **Упражнение №1**

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки.

2. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки.

3. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку лестницы.

4. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой).

Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги

- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги

- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

Упражнение № 1: И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку в сторону

1. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, левую руку в сторону

2. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, правую руку вверх.

3. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), левую руку вверх.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнение №2

И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы.

2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой).

3. Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки.

4. Шаг правой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой).

5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы.

6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой).

Выполнять упражнение до конца лестницы.

Варианты:

- упражнение выполняется с правой ноги.

- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги.

- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги.

- упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока (варианты: см. выше)

Усложнение движений с помощью заданий:

1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

### Упражнение №3

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки.

2. Шаг левой ногой вперед, поставить в первую клетку лестницы.

3. Шаг правой ногой, в лево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой).

4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки.

5. Шаг правой ногой вперёд, поставить во вторую клетку лестницы.

6. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

### Упражнение №4

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой). 3. Шаг левой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы. 4. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

### Упражнение №5

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг правой ногой вперёд, в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки.

3. Шаг правой ногой вперёд, во вторую клетку лестницы.

4. Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки.

5. Шаг правой ногой вперёд, в третью клетку лестницы.

6. Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки.



7. Шаг правой ногой вперёд, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

Упражнение №6

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки.

3. Шаг правой ногой вперёд, во вторую клетку лестницы.

4. Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей (четвертой) клетки.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с правой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Упражнение №7

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, поставить перед правой ногой.

3. Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую клетку лестницы.

4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки.

3. Шаг правой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой.

4. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы.

5. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки.

6. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей клетки, поставить перед левой ногой. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

#### Упражнение №8.

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

2.Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы.

3.Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

4.Прыжок на двух ногах влево, во вторую клетку лестницы.

5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне второй клетки.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

Упражнение выполняется спиной вперед.

#### Упражнение №9

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1.Прыжок на двух ногах вперёд, в первую клетку лестницы.

2. Прыжок на двух ногах вперёд, с разворотом на 90 градусов, во вторую клетку лестницы (стоит правым боком к началу лестницы).

Выполнять упражнение до конца лесенки.

#### Упражнение №10

И.п. - стоя, лицом к лестнице, левая нога между веревками лестницы, правая на уровне левой за пределами лестницы, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вперёд-влево, левую ногу за пределы лестницы на уровне первой клетки, правую ногу в первую клетку. 2. Прыжок на двух ногах вперед-вправо, левую ногу во вторую клетку, правую ногу за пределы лестницы на уровне второй клетки. Выполнять упражнение до конца лесенки.

### Подвижные игры и игровые упражнения

#### с использованием координационной (скоростной) лестницы

##### Игра «Догнать соперника».

**Задача:** упражнять в выполнении основных движений на координационной лестнице.

**Ход игры.** Дети выстраиваются в две колонны перед координационными лестницами. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе

выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удастся, побеждает.

##### Игра «Найди свой кубик».

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

**Ход игры.** В каждой из ячеек «Лесенки» стоит ребенок и лежит цветной кубик. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель

меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до ячейки, где лежит его кубик и поднять кубик над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

##### Игра «Повтори за мной».

Задачи: упражнять в выполнении основных движений на координационной лестнице, развивать самостоятельность, активность, творчество в движении. Ход игры. Первый ребенок показывает движение на «Лесенке», другие дети повторяют.

Ведущий выбирает того, кто повторил движение точнее всех. Новый ведущий предлагает следующее движение.

### **Игра «Вперед спиной».**

Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде. Ход игры. Из «лесенок» делаются две параллельные «трассы», которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь вперед спиной. Побеждает команда, первая прошедшая «трассу».

### **Игра «Регулировщик».**

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания.

Ход игры. Во время ходьбы по «Лесенке» в колонне по одному воспитатель (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного – руки на пояс. Это движение – запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конце колонны и продолжает игру. Через некоторое время запрещенным движением объявляется другое.

### **Игра «Будь внимательным».**

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Ход игры. Дети запоминают, что и когда надо делать. Идут по «лесенке» и внимательно слушают сигналы регулировщика дорожного движения. По сигналу: «Светофор!» - стоим на месте; по сигналу: «Переход!» - шагаем; по сигналу: «Автомобиль!» - держим в руках руль, меняем вид ходьбы.

### **Игра «Посадка картошки».**

Задачи: развитие координации движений, быстроты.

Ход игры. «Лесенки» - «грядки» расположены на противоположных концах зала. Все играющие делятся на пары и выстраиваются в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу. По сигналу первые игроки переносят мячи на другой конец зала и кладут в соответствующую ячейку, мяч берет второй игрок из пары и возвращает мяч на первую «грядку». Побеждает пара, которая первой закончит эстафету.

### **Игра «Автобусы».**

Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. «Автобусы» - это команды детей: «водитель» и «пассажиры». По команде «Марш!» первые игроки в каждой команде быстрым шагом идут по своим «лесенкам», огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д., играющие держат друг друга за пояс. Когда автобус (передний игрок – «водитель») возвратится на место с полным составом

пассажиров, он должен подать сигнал свистком. Выигрывает команда, первой прибывшая на конечную остановку. Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой.

### **Игра «Холодно – горячо».**

Задачи: закрепление навыков выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Ход игры. Дети ходят по «лесенке» под счет или удары бубна. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» - в полу приседе.

### **Игра «Не ошибись».**

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Ход игры. Дети шеренгой стоят перед «лесенкой». Ведущий - напротив. Ведущий выполняет простые движения на «лесенке» с использованием рук и ног. Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает.

Выигрывает оставшийся последним. Простые движения можно заменить на более сложные, включить асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т.д. Ведущий одновременно с показом движения может назвать имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий поговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

### **Игра «Передай мяч».**

Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. Играющие строятся в две колонны, в ячейки «лесенки». Перед колоннами положить по одному мячу. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади стоящим, затем поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч. Передавать мяч можно только через голову. Не сумевший принять мяч бежит за ним, встает на свое место и продолжает игру. Варианты: передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус; передавать мяч между колен.

### **Игра «Мы веселые ребята».**

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

Ход игры. Дети стоят на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки». На противоположной стороне располагается другая «лесенка». Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место, считается

пойманным и садится возле ловишки. После 2 – 3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Можно ввести второго ловишку. На пути убегающих могут быть преграды (бег между предметами).

### **Игра «Меняемся местами».**

Ход игры. В центр зала кладется длинный шнур. Дети делятся на две команды, каждая занимает свою лесенку на разных сторонах зала. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по своей части площадки, а по сигналу «Меняйтесь!» команды меняются местами.

Поощряется команда, которая в полном составе первой перебежала на другую сторону зала, то есть поменяла свое место.

### **Игра «Пустое место».**

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

Ход игры. Выбирается один ведущий. Остальные участники игры становятся лицом друг к другу на

«лесенки», лежащие параллельно друг другу на расстоянии 1 метр (по одному в каждую ячейку). Цель

игры пустое место — надо оказаться быстрее соперника. Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок», и определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения. Запятнанный в то же время бросается бежать в другую сторону. Участник первым добежавший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим. Меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

### **Игра «Встречные перебежки».**

Задачи: развитие координации движений, быстроты. Ход игры. Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки на «лесенках» в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами

бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. После касания бегущий возвращается на свое место и поднимает руку вверх. Побеждает тот, кто вернулся первым.

### **Игра «Пингвины».**

Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле

«лесенки». Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до конца лесенки и возвращаются обратно бегом, взяв мяч в руки. Выигрывает команда, которая первой прошла всю дистанцию.

### **Игра «Кто скорее до флажка».**

Задачи: закрепление навыка выполнения движений, развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде. Ход игры. Дети распределяются на две колонны с равным количеством играющих в каждой. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить упражнение на «лесенке» и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием.

### **Игра «Огни светофора».**

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами, развитие внимания.

Ход игры. В игре все дети – «пешеходы». Когда регулировщик движения показывает на «светофоре» желтый свет, то все дети выстраиваются в шеренгу на «лесенке», когда

«зажигается» зеленый свет – можно ходить, бегать, прыгать по всему залу; при красном свете – все замирают на месте. Ошибившийся – выбывает из игры. Сигналы светофора меняются в произвольном порядке. На светофоре – красный свет! Опасен путь – прохода нет! А если желтый свет горит, - он «приготовься» говорит. Зеленый вспыхнул впереди – свободен путь – переходи. П

### **«Ведение мяча» (зигзаг)**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи по количеству детей.

Ход игры: Играющие строятся в 2-4 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: Ходьба с левой стороны от лестницы. Ведение мяча:

правой рукой в первую клетку лестницы

с левой стороны за пределами лестницы, на уровне второй клетки

во вторую клетку лестницы

с левой стороны за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы

Вариант: ведение левой рукой, ведение спиной вперед правой и левой рукой, эстафеты.

### **«Ведение мяча»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы, ударяя мячом в каждую (следующую) клетку лестницы, одной рукой и ловя мяч двумя руками. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, подстанции 1 клетка).

Вариант: ведение левой рукой, ведение спиной вперед правой и левой рукой, эстафеты.

### **«Ведение мяча»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба с левой стороны от лестницы, ударяя мячом в каждую клетку лестницы правой рукой. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Варианты: ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

### **«Ведение мяча» (Угол)**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы. Ведение мяча в каждую (следующую) клетку лестницы, образуя угол между правой рукой, клеткой лестницы и левой рукой. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Вариант: ведение спиной вперёд, эстафеты.

### **«Ловля мяча»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы.

Задания:

1. Шаг правой ногой в первую клетку бросить мяч вверх. 2. Шаг левой ногой в первую клетку поймать мяч;

1. Шаг правой ногой в первую клетку бросить мяч вверх. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку поймать мяч.

Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Варианты: ведение спиной вперёд, эстафеты, добавить координационные упражнения для ног.

### **«Передача мяча» (вертикальная цель)**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2шт.; большие стойки для прыжков-2шт.; мячи.

Ход игры: В середине зала стоят стойки для прыжков, к ним прикреплена лестница. Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2-4 м. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мяч от груди своему партнеру, попадая в свою клетку лестницы, натянутой на высоту роста ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи и таким же способом бросают его своему партнеру.

**«Передача мяча» (горизонтальная цель)** Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи.

Ход игры: Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. Между ними расположены лестницы. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мячи двумя руками от груди в свою клетку лестницы, лежащей на полу.

Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

### **«Эстафета с мячом»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; большие стойки для прыжков-2шт.; мячи-2-4шт.

Ход игры: Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом. Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку «скоростной лестницы» стоящим первыми игрокам,

а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение. Варианты: броски мяча из-за головы, через сетку (стойки для прыжков к ним прикреплены «скоростная лестница»)

### **«Эстафета с мячом»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 1 шт., мячи.

Ход игры: Играющие становятся в 2 команды. Команды делятся пополам и встают напротив друг друга, на расстоянии 2-2,5 м. Между игроками своих команд расположена лестница. По сигналу игроки первой половины команды бросают мяч в клетку лестницы, так чтоб он отскочил от пола в руки игроку второй половине команды (стоящей напротив них). Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

### **10.«Два мяча»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница, натянутая выше головы ребенка -2-3 шт.; стойки для прыжков-2 шт.; мячи- 2 шт.

Ход игры: Дети делятся на две команды. На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута лестница. По обе стороны размещаются играющие. У каждой команды по одному мячу. По сигналу команды перебрасывают мяч через лестницу (сетку). Можно сделать 3 передачи друг другу, в своей команде. Той команде на чьей стороне будет два мяча, засчитывается гол. Играют до 10 очков. Потом меняются местами. Так играют 3 партии.

Правила: Кто первый до мяча дотронулся, тот его бросает через лестницу (сетку).

Вариант: на площадке чертят квадраты, по количеству игроков. У каждого игрока свой квадрат. Мяч ребенок ловит только в своём квадрате, (чтобы дети не отнимали мяч друг у друга).

### **11.«Снайпер»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3 шт.; стойки для прыжков-2 шт.; гимнастические палки; мячи.

Ход игры: на середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута лестница горизонтально на вытянутую руку ребенка. Каждая клетка лестницы помечена ленточками разного цвета. У каждого ребенка свой цвет. Расстояние от лестницы до играющих 1,5 метра. По сигналу дети бросают мяч в свою клетку лестницы и по сигналу забирают свои мячи. Выигрывает тот, кто быстрее наберет условленное количество попаданий (5-6).

Вариант: попал в клетку, шаг назад. Побеждает тот, кто попадет с самого дальнего расстояния в клетку.

### **«Самый меткий»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3 шт.; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат на земле. Дети стоят за чертой в шеренге. По сигналу дети бросают мешочки с песком в клетки лестницы, и по сигналу забирают их.

### **«Метко в цель»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3 шт.; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой. Каждый ребенок



по очереди бросает мешочком с песком в клетки лестницы. Попадание на пересечении

лестниц и по краям 5 очков, остальные клетки от 1-2 очка. Выигрывает тот, кто наберет первым 15 очков (кол-во набранных очков может быть любое, обговаривается заранее).

### **«Метко в цель» (заказной)**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3шт.; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой друг за другом. Первый ребенок бросает мешочком с песком в любую клетку лестницы. Если он попал, то остальные дети должны попасть в эту же клетку. Если ребенок, бросающий первым, не попал в клетку, то заказывает бросок следующий ребенок и т.д. Выигрывают те кто выполнит заказ. Заказывают броски по очереди.

### **«Пас ногой в парах»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; стойки для прыжков- 2шт

Ход игры: Играющие встают в две шеренги. Между шеренгами стоят стойки для прыжков с натянутой лесенкой, снизу. У детей первой шеренги по мячу. Дети прокатывают мяч ногой в ворота (клетка лестницы). Партнёр, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает обратно.

### **«Прыгуны»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт

Ход игры: По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают четыре лестницы.

Задание: 1. Прыжок в первую клетку лестницы (1 лестница). 2. Прыжок в первую клетку лестницы (2 лестница) 3. Прыжок в третью клетку лестницы (1 лестница) 4. Прыжок в третью клетку лестницы (2 лестница).

Прыжки выполнять через клетку. Стикером обозначается в какие клетки прыгать детям. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм. (дистанция 2 прыжка).

### **«Ловкие кузнечики» (эстафета)**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; обручи-2-4шт; мячи-2- 4шт.

Ход игры: Играющие строятся в 2-4 колонны. Перед колоннами положить на пол лестницу. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч.

Задание: 1. Прыжок в первую клетку лестницы. 2. Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне второй клетки. 3. Прыжок во вторую клетку лестницы.

Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы. Затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2 - 3 раза. 18.«Пингвины» (эстафета)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-4шт.; мешочки с песком- 2- 4шт.

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках

мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен:

прыжок в первую клетку лестницы

прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне второй клетки

прыжок во вторую клетку лестницы

прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы

Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мешочек второму игроку команды, самому встать в конец колонны. Педагог определяет команду победителя.

Вариант: прыжки в каждую клетку лестницы.

**«Кто быстрее» (эстафеты)** Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.

Ход игры: Дети строятся в две колонны. Перед ними на полу лежит лесенка. По сигналу первые в колоннах игроки начинают прыжки на двух ногах в каждую клеточку лестницы и так до конца дистанции, затем оббегают ориентир и быстро возвращаются в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает прыжки после того, как предыдущий игрок дотронется до него, передаст эстафету.

**«Лошадки»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.

Ход игры: Ходьба с высоким подниманием бедра, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное - удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию, (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

**«Быстро в дом»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: на полу положить лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на два меньше количества детей), бег, переход на ходьбу. Педагог говорит: «Быстро в дом!» Каждый ребенок должен быстро встать в домик. Тот, кто остался без домика, считается проигравшим.

**«Пилоты»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестницы расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке лестницы). По сигналу: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал:

«Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «В ангар!» дети - «пилоты» находят своё место в «ангаре» (лестница).

**«По местам» (1)**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт

Ход игры: Играющие стоят в своих домиках -лестница. Задание: запомнить своё место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок

должен найти своё место. Педагог отмечает детей, которые быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.

### **«По местам» (2)**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Играющие встают в клетки лесенки. По сигналу все дети разбегаются по залу в разные стороны, а педагог убирает одно звено клетки. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.

### **«Северный ветер»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Дети - «снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - «Северный ветер». На слова «полетели» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончания игры выбирается следующий водящий.

### **«Ловишка с ленточками»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт., ленточки.

Ход игры: По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Водящий бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики беги!» — все встают в «домики» (любые клетки лестницы). Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.

Вариант: играющие встают только в свои домики.

### **«Поезд»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4 шт.

Ход игры: Дети встают в клетки лестницы, поднимают её, и держат двумя руками с боков — это поезд. В первой клетке стоит машинист. Водящий - Светофор, он говорит цвета: зелёный-дети бегут, жёлтый-дети идут, красный- дети встают. Дети по сигналу светофора выполняют движения, не натывая друг на друга.

Варианты: можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; делать остановки; делать остановки с высаживанием пассажиров; ездить «зигзагом»; ездить объезжая предметы, расставленные по всему залу.

### **«Машины»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4 шт.

Ход игры: Выбирается «Светофор». Остальные дети - «автомобили» располагаются в своем «гараже» (лесенка). По звуковому сигналу «Светофора»: зелёный - все дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга, жёлтый дети переходят на ходьбу, красный- останавливаются, «гараж»- дети

бегут в свой «гараж». Варианты: можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; ездить, объезжая предметы, расставленные по всему залу.

### **«Аллигатор»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.

Ход игры: Дети строятся в две колонны по парам. Перед ними на полу лежит лесенка. По сигналу, первый игрок занимает положение в упоре лёжа с опорой на вытянутых руках, второй игрок берёт ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола. Дети передвигаются вперед, стоя боком к лесенке, перебирая руками. (приставные шаги из клеточки в клеточку). Затем ребята меняются местами. Педагог определяет команду- победителя.

### **«Волк и кролики»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: выбирается с помощью считалки Волк. Остальные играющие - Кролики. Кролики стоят в своих «домиках» (лестница). По сигналу: «Гулять»- Кролики бегают, прыгают по всей площадке. В это время педагог складывает одну клеточку лестницы, их становится на одну меньше, чем детей. На сигнал: «Волк»- Кролики убегают в любые «домики». Волк ловит Кроликов, кого поймал, отводит к себе в логово. Играют 2-3 раза.

Вариант: играют до тех пор, пока останется один Кролик; кого Волк поймал, становится Волком и ловит Кроликов вместе с ним; можно складывать по 2-4 клеточки лестницы.

### **«Гномики, все в домики!»**

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: Дети Гномики располагаются в своём «домике» (лесенке). Выбирается водящий. Водящий обходит «домики», собирая Гномиков в цепочку, приговаривая:

«Пошли погулять Гномики, оставили свои домики гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), и уводит их подальше от «домиков». Водящий говорит куда ведёт детей: «Пошли они в лес да заблудились, долго-долго ходили и т.д.». В любом месте рассказа, по команде «Гномики, все в домики!», все бегут в свои «домики». Водящий тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза.

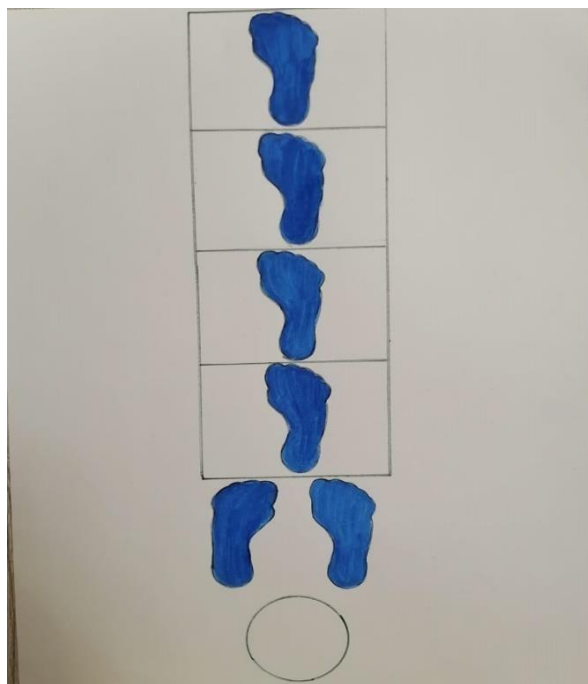
### **«Заказной»**

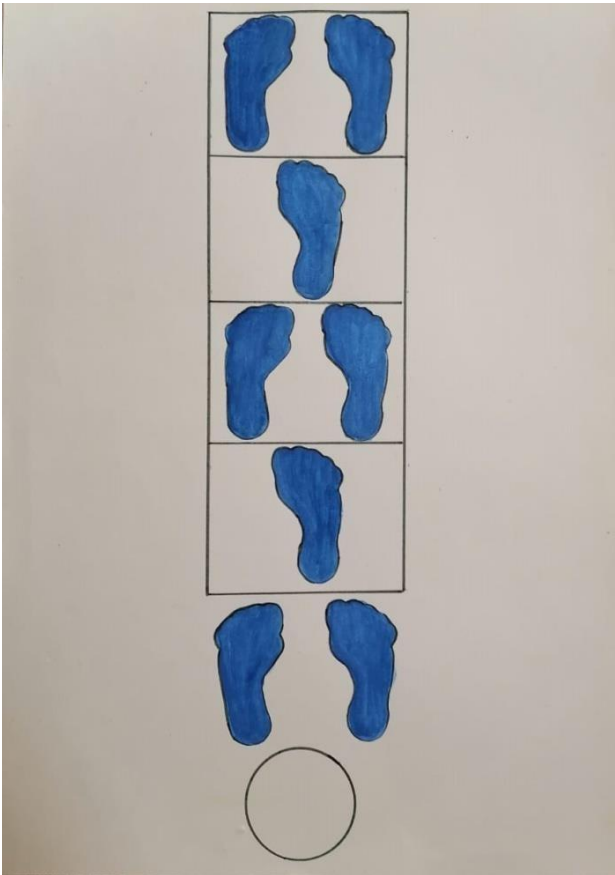
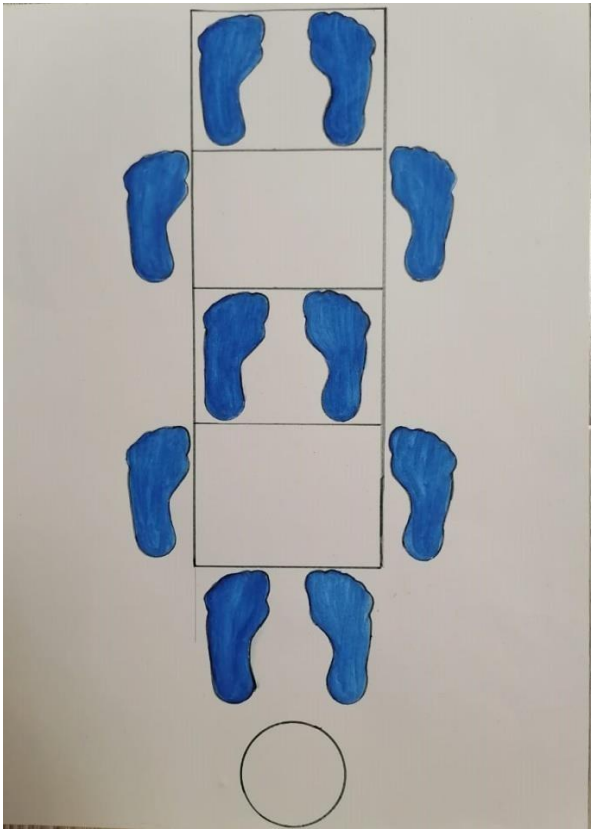
Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 1 шт.

Ход игры: Дети стоят в колонне друг за другом. Первый в очереди ребенок показывает любое упражнение (может сам придумать) на лестнице, остальные дети должны за ним повторить правильно это упражнение. Кто упражнение выполнил неправильно, встаёт в конец колонны. Когда все дети сделали упражнение, следующий ход, заказывать упражнение, переходит стоящему вторым в колонне ребенку и т.д.

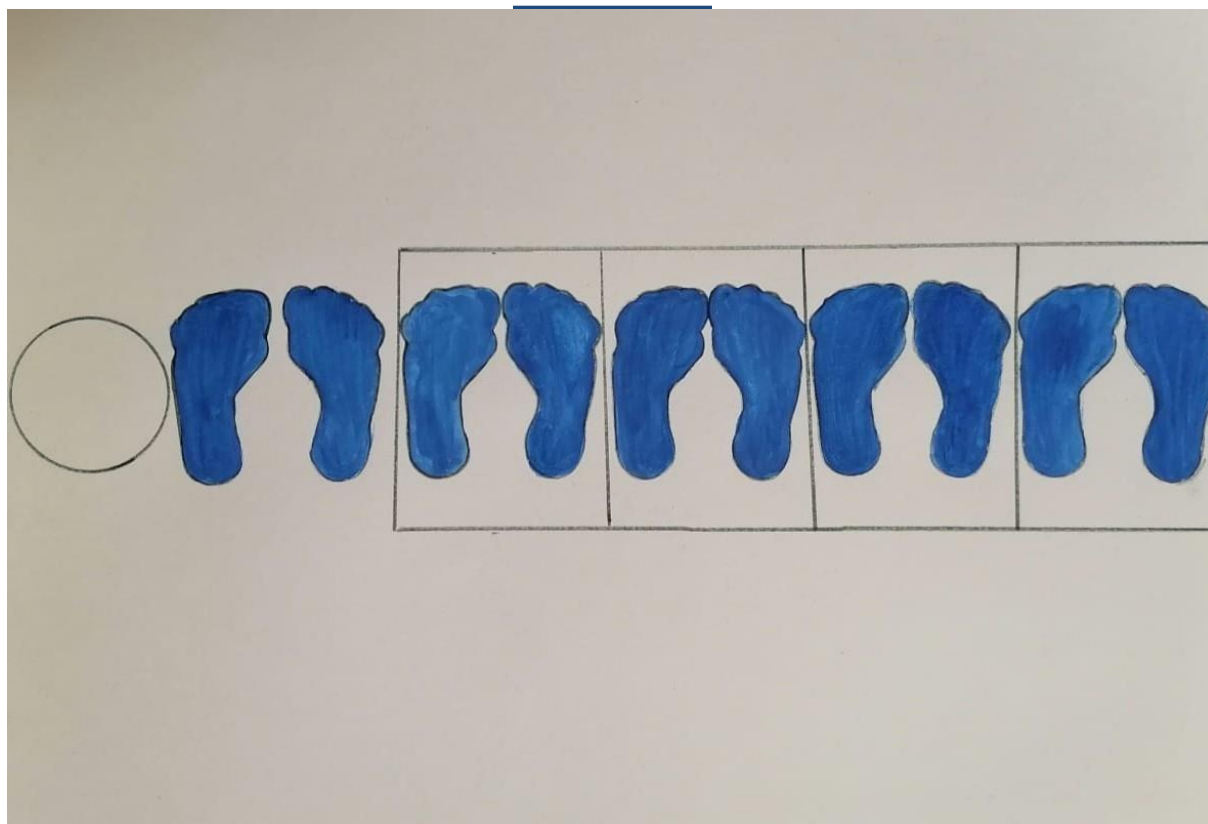
## Карты-схемы для индивидуальной работы с детьми.

### Для прыжков





# Для ходьбы



Консультация для родителей

**«Координационная лестница: Играем и развиваем ловкость дома и на прогулке»**

Уважаемые родители!

Сегодня мы хотим рассказать вам о замечательном и простом тренажере, который мы активно используем в детском саду, – о координационной лестнице. Это компактный, легкий и безопасный инструмент, который помогает превратить развитие координации, скорости и ловкости вашего ребенка в увлекательную игру!

**Что такое координационная лестница и зачем она нужна?**

Это плоская лестница из прочных строп и пластиковых перекладин, которая раскладывается на любой ровной поверхности (дома на ковре, на улице, на даче).

**Польза для ребенка:**

**Развивает координацию и ловкость:** Ребенок учится управлять своим телом, точно ставить ножки.

**Улучшает скорость и реакцию:** Мозг и мышцы начинают работать согласованно и быстрее.

**Укрепляет мышцы и суставы:** Работают не только основные мышцы ног, но и глубокие мышцы-стабилизаторы, которые отвечают за осанку и устойчивость.

**Тренирует чувство ритма и равновесие.**

**Повышает уверенность в себе:** Освоение новых упражнений – это всегда маленькая победа!

**Как начать заниматься? Главные правила безопасности.**

**Разминка обязательна!** Перед упражнениями сделайте с ребенком несколько простых разогревающих движений: поприседайте, попрыгайте, сделайте «мельницу» руками.

**Техника важнее скорости.** Сначала научите ребенка делать упражнение медленно и правильно. Только потом можно увеличивать темп.

**Следите за осанкой.** Спина должна быть прямой, взгляд – вперед, а не под ноги. Колени всегда слегка согнуты.

**Не наступать на перекладины!** Шагать и прыгать нужно в ячейки между ними.

**Игровые упражнения для начала (от простого к сложному)**

Начните с этих простых заданий, чтобы заинтересовать ребенка.

**1. «Классики» (Базовый шаг)**

**Задача:** Шагать в каждую ячейку лестницы, поочередно меняя ноги.

**Усложнение:** Делать то же самое, но спиной вперед.

**2. «Ласковые крабики» (Приставной шаг)**

**Задача:** Встать сбоку от лестницы. Шагнуть правой ногой в первую ячейку, затем приставить левую. Затем шагнуть правой во вторую ячейку, снова приставить левую. Пройти так всю лестницу.

**Усложнение:** Повторить упражнение, начав с другой ноги.

**3. «Весёлые кузнечики» (Прыжки на двух ногах)**

**Задача:** Прыгать на двух ногах вперед, приземляясь в каждую ячейку лестницы.

**Усложнение:** Прыгать через одну ячейку.

**4. «Маленький робот» (Двойной шаг)**



**Задача:** Встать в начале лестницы. Поставить обе ноги в первую ячейку, затем перепрыгнуть или перешагнуть во вторую ячейку, также ставя обе ноги вместе.

### **5. «Змейка» (Боковые прыжки)**

**Задача:** Ребенок прыгает боком: сначала в ячейку, затем из ячейки, снова в следующую ячейку и т.д.

Как сделать занятия еще интереснее?

Используйте таймер. Предложите ребенку пройти лестницу на скорость (только когда он уже хорошо освоил упражнение).

**Включите музыку.** Ритмичная музыка сделает тренировку веселее.

**Устройте эстафету.** Если детей несколько, это добавит азарта.

**Придумайте сказку.** Лестница может стать «волшебным мостом через реку» или «спасательными островками», по которым нужно перебраться.

### **Главный секрет успеха**

Самое важное – это **ваш пример и совместная игра**. Покажите упражнения сами, посмейтесь вместе над неудачами, порадитесь успехам. Не заставляйте, а вовлекайте. Пусть ребенок сам придумает новые способы пройти лестницу!

Координационная лестница – это инвестиция в здоровье, ловкость и хорошее настроение вашего ребенка. Попробуйте, и вы удивитесь, как быстро ваш малыш станет более уверенным, быстрым и координированным!

**С уважением, инструктор по физической культуре, Стихияс Людмила Дмитриевна.**

**P.S.** Координационную лестницу можно недорого приобрести в спортивных магазинах или сделать своими руками из плотной тесьмы и палочек (например, из деревянных реек или прочного картона).

### **Консультация для воспитателей**

#### **«Координационная лестница: Волшебный тренажер для ловкости и скорости»**

**Цель консультации:** Повысить профессиональную компетентность воспитателей в использовании координационной лестницы для развития физических качеств и координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

**Аудитория:** Воспитатели старших и подготовительных групп.

**Форма проведения:** Семинар-практикум.

**Оборудование:** Координационные лестницы, мячи, флажки, мешочки с песком, карточки-схемы, мультимедийная презентация (по желанию).

### **Ход консультации**

#### **1. Вводная часть (Теоретический блок)**

**«Что такое координационная лестница и зачем она нужна?»**

**Представление инструмента:** Координационная лестница — это простой, мобильный и универсальный тренажер. Она представляет собой плоскую лестницу из строп и пластиковых перекладин, которая раскладывается на полу.

#### **Основная ценность:**

Развивает **координацию, ловкость, чувство ритма и пространственную ориентацию.**

Укрепляет связочно-суставной аппарат и все группы мышц, включая глубокие мышцы-стабилизаторы.

Способствует развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

Является отличным средством для **коррекционной работы** (в том числе с детьми с ОВЗ), помогая преодолевать неуверенность, скованность и боязнь пространства.

**Преимущества для воспитателя:**

**Мобильность:** Можно использовать в зале, в группе, на улице.

**Вариативность:** Один снаряд — десятки игр и упражнений.

**Доступность:** Упражнения можно адаптировать для детей с разным уровнем подготовки.

**Безопасность:** Плоская конструкция минимизирует риск травм.

## **2. Основная часть (Практический блок)**

**«От простого к сложному: Методика работы с лестницей»**

**Золотые правила работы с лестницей (инструктаж для детей):**

**Техника важнее скорости!** Сначала учимся делать правильно и медленно, потом увеличиваем темп.

**Смотрим вперед!** Голова поднята, спина прямая, взгляд направлен вперед, а не под ноги.

**Работаем руками!** Руки помогают сохранять баланс и задают ритм.

**Соблюдаем дистанцию!** Начинаем движение, когда впереди свободны 2-3 клетки.

Три этапа обучения (принцип «от простого к сложному»):

**Этап 1: Осознание (Младший и средний дошкольный возраст)**

**Цель:** Ознакомление с лестницей, отработка базовых движений.

Что делаем:

Показ и объяснение упражнения.

Медленное выполнение без спешки.

Использование образных названий («Змейка», «Воробушки», «Лягушки»).

**Примеры упражнений:**

Ходьба приставным шагом в каждую клетку.

Прыжки на двух ногах из клетки в клетку.

Бег с высоким подниманием бедра.

**Этап 2: Усложнение (Старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Совершенствование техники, увеличение темпа, добавление новых элементов.

Что делаем:

Добавляем движения руками (хлопки, круговые вращения).

Соединяем простые движения в комбинации.

Используем спортивный инвентарь (ведение мяча, передача мяча).

**Примеры упражнений:**

«Пингвины» — прыжки с мячом, зажатым между колен.

Скрестные шаги.

Прыжки боком.

**Этап 3: Свобода и творчество (Подготовительная группа)**

**Цель:** Закрепление навыков, применение в игровых и соревновательных ситуациях.

**Что делаем:**

Придумываем собственные комбинации.

Активно используем лестницу в эстафетах и подвижных играх.

Работаем с карточками-схемами для самостоятельной деятельности.

**Примеры упражнений:**

Сложные координационные связки (например, шаг в клетку, два шага вне лестницы).

Эстафеты «Кто быстрее», «Посадка картошки».

**Практикум для воспитателей (интерактивная часть):**

Воспитателям предлагается разделить на подгруппы.

Каждая подгруппа получает лестницу и карточки с упражнениями из **Приложения** методички (например, «Зебра», «Кенгуру», «Паучок»).

Задача: опробовать упражнения на себе, обсудить возможные трудности для детей и варианты упрощения/усложнения.

Совместно с инструктором по ФК разбирается техника выполнения и типичные ошибки.

**3. Использование лестницы в режимных моментах**

**«Лестница не только для физкультуры!»**

**На утренней гимнастике:** Включите 2-3 простых упражнения с лестницей в разминку.

**На прогулке:**

Организуйте подвижные игры («Мы веселые ребята», «Огни светофора»).

Предложите детям самим придумать игру, используя лестницу как домики, мостик или «классики».

**В группе в свободной деятельности:**

Разложите лестницу и предоставьте детям карточки-схемы.

Поощряйте самостоятельные игры и упражнения.

**4. Заключительная часть**

**«Итоги и результат»**

**Систематическое** использование координационной лестницы дает ощутимые результаты: дети становятся более ловкими, быстрыми, уверенными в своих движениях.

Этот инструмент делает процесс физического развития **увлекательным и современным**, отвечая требованиям ФГОС ДО.

**Ваша роль, как воспитателя,** — быть проводником в этом увлекательном мире движения, поддерживать интерес детей и творчески применять предложенные игры и упражнения.

**Вопросы для рефлексии:**

Какие упражнения показались вам наиболее интересными и полезными?

В какой из режимных моментов вы готовы опробовать лестницу уже на следующей неделе?

Какие вопросы по технике выполнения упражнений у вас остались?

**Раздача раздаточного материала:** Воспитателям можно вручить памятки с краткими правилами безопасности и 5-7 самыми эффективными упражнениями для их возрастной группы

Эта консультация позволит воспитателям не только познакомиться с теорией, но и на практике ощутить потенциал координационной лестницы, что является ключевым для успешного внедрения этой методики в ежедневную работу с детьми.

### **Конспект физкультурного занятия с использованием координационной лестницы для детей старшей группы (5-6 лет)**

**Тема:** «Веселое путешествие на поезде»

**Месяц:** на основе перспективного плана на месяц **октябрь**

**Блок:** Развитие базовых координационных навыков.

**Цель:** Развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** Способствовать укреплению мышц ног и стопы, формированию правильной осанки.

**Образовательные:**

Упражнять в разных способах ходьбы по координационной лестнице («Лошадка», приставные шаги).

Учить согласовывать движения рук и ног при выполнении ОРУ с флажками.

Закреплять умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.

**Воспитательные:** Воспитывать интерес к занятиям, умение слушать сигнал и действовать сообща.

**Коррекционные (для детей с ОВЗ):** Развивать зрительно-моторную координацию и пространственную ориентацию. Для детей с ЗПР – сопровождать действия речевыми командами.

**Оборудование:** Координационные лестницы (2-3 шт.), флажки по количеству детей, цветные кружки-метки, бубен, игрушка-паровозик.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть (4-5 минут) – «Отправляемся в путь!»**

**Задача:** Организовать детей, подготовить организм к нагрузке.

**Построение, приветствие.**

Инструктор: «Ребята, сегодня мы с вами отправимся в веселое путешествие на поезде! Но для начала нам нужно размяться».

Дети встают на свои цветные метки-«вагончики».

**Разминка «Поезд» (ходьба и бег в колонне).**

**Ходьба обычная** («Поезд трогается медленно»). – 1 круг.

**Ходьба на носках** («Едем по высокому мосту»). – 1 круг.

**Ходьба «Лошадка»** (с высоким подниманием бедра) («Перешагиваем через шпалы»). – 1 круг. *Инструктор обращает внимание на высокие колени.*

**Бег «Обычный бег»** в медленном темпе («Поезд поехал быстрее!»). – 1-1.5 круга.

**Ходьба с восстановлением дыхания** («Поезд подъезжает к станции и останавливается»). Дети берут флажки и перестраиваются для ОРУ.

**II. Основная часть (15-17 минут) – «Станция Спортивная»**

**Задача:** Решение основных образовательных и коррекционных задач.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с флажками.**

*Дети строятся в шахматном порядке перед инструктором.*

**«Сигналы машиниста».** И.п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – поднять флажки вперед; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – и.п. (5 раз).

**«Смотрим в окошко».** И.п.: ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо, руки выпрямить; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

**«Чиним вагончики».** И.п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вниз, постучать флажками по полу; 2 – выпрямиться, поднять флажки в стороны; 3 – наклон вниз; 4 – и.п. (5 раз).

**«Колесики крутятся».** И.п.: сидя на полу, ноги врозь, флажки у плеч. 1-4 – наклон к правой ноге, прокатить флажок вдоль ноги к стопе; 5-8 – вернуться в и.п. То же к левой ноге. (по 2 раза к каждой ноге).

**«Прыжки на станции».** И.п.: основная стойка, флажки на полу перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг флажков. (8-10 прыжков).

**Основные виды движений (работа по станциям).**

*Дети делятся на 2 подгруппы и выполняют упражнения, затем по сигналу меняются местами.*

**Станция 1: «Горка» (Координационная лестница лежит на полу).**

**Задание:** Ходьба по лестнице способом «Лошадка» (2) (с высоким подниманием бедра). *Инструктор: «Идем как лошадки, высоко поднимая колени, чтобы не задеть перекладины».*

**Адаптация для ОВЗ:** Для всех детей темп медленный.

**Станция 2: «Тоннель» (Координационная лестница лежит на полу).**

**Задание:** Ходьба приставными шагами («Зебра» (3)). И.п. – правым боком к лестнице. Шаг правой ногой в ячейку, приставить левую. Пройти так всю лестницу.

**Адаптация для ОВЗ:** Использование зрительных ориентиров (цветной кружок в каждой ячейке).

**Подвижная игра «Регулировщик» (25).**

**Правила:** Дети («машины») бегают по залу («дороге»). Инструктор («регулировщик») стоит с флажками. Если поднят зеленый флажок – дети бегают, красный – останавливаются, желтый – идут на месте.

**Адаптация для ОВЗ:** Сигналы дублируются бубном (зеленый – частые удары, красный – один удар). Для детей, которым сложно быстро остановиться, дается дополнительное время.

**III. Заключительная часть (3-4 минуты) – «Возвращение домой»**

**Задача:** Восстановить дыхание, снизить физиологическое возбуждение, подвести итоги.

**Игра малой подвижности «Поезд» (27) (спокойный вариант).**

Дети берутся за плечи впереди стоящего, «паровозик». Под спокойную музыку или счет инструктора «паровозик» медленно едет по залу, замедляя ход.

**Дыхательное упражнение «Паровоз дает пар».**



И.п. – ноги на ширине плеч. Медленный вдох через нос, на выдохе через рот со звуком «п-ф-ф-ф-ф», имитируя выпускаемый пар.

**Построение. Подведение итогов.**

Инструктор: «Вот мы и вернулись из путешествия! Вы сегодня были внимательными машинистами и ловкими путешественниками. Особенно здорово у вас получалось шагать «лошадкой» через лесенку!»

Отмечаются положительные моменты в действиях всех детей.

Организованный уход из зала.

**Методические рекомендации к занятию:**

**Индивидуальный подход:** Следить за осанкой детей во время ходьбы по лестнице. Детям, которые легко справляются, можно предложить идти быстрее или добавить движение рук. Детям с трудностями – уделить больше времени, оказать физическую помощь.

**Безопасность:** Следить за дистанцией между детьми во время бега и выполнения упражнений на лестнице.

**Наглядность:** Все упражнения инструктор показывает сам, стоя лицом к детям.

**Регуляция нагрузки:** Следить за признаками усталости. Если дети устали, сократить количество повторов в ОРУ или сделать дополнительную паузу для отдыха.

**Конспект физкультурного занятия для старшей группы (5-6 лет)**

**Тема:** «Веселые мячики в гостях у Лесенки-Спортивной»

**Месяц:** на основе перспективного плана на месяц **февраль**

**Цель:** Развитие координационных способностей, глазомера и точности движений при работе с мячом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Упражнять в ловле мяча после невысокого подбрасывания.

Совершенствовать умение прокатывать мяч в горизонтальную цель (обруч).

Закреплять навык ведения мяча на месте двумя руками.

**Развивающие:**

Развивать глазомер, координацию «глаз-рука», ловкость.

Развивать мышечную силу рук и ног.

**Воспитательные:**

Воспитывать умение слушать инструкцию, действовать по сигналу.

Воспитывать терпение, умение ждать своей очереди и доброжелательное отношение друг к другу.

**Коррекционные (для детей с ОВЗ):**

Корректировать зрительно-моторную координацию.

Снижать психоэмоциональное напряжение через успешное выполнение заданий с мячом.

**Оборудование:**

Координационная лестница (2-3 шт., лежат на полу).

Мячи среднего диаметра (по количеству детей, включая несколько больших и легких надувных).

Обручи (4-5 шт.).

Корзина или большая коробка для мячей.

Цветные кружки-метки (по количеству детей).

Игрушка-помощник (например, Петрушка или Обезьянка).

Бубен или погремушка.

**Ход занятия:**

### **I. Вводная часть (4-5 минут) – «Разминка с мячиком»**

**Задача:** Организовать детей, подготовить организм к нагрузке, создать положительный настрой.

**Построение, приветствие.**

Дети встают на свои цветные метки. «Здравствуй, ребята! К нам сегодня на занятие прискакали веселые мячики! Они хотят с вами поиграть, но для начала предлагают размяться».

**Ходьба и бег в колонне по одному (с мячиками в руках).**

«Пронеси, не урони»: Обычная ходьба, мяч в двух руках перед собой.

«Мяч над головой»: Ходьба на носках, мяч в поднятых руках.

«Прячем мячик»: Ходьба в полуприседе, мяч прижат к груди.

«Мячики побежали»: Легкий бег, мяч в руках (следить, чтобы дети не толкались).

**Ходьба с восстановлением дыхания:** Медленная ходьба, поднимание мяча вверх на вдохе, опускание на выдохе.

**Перестроение для ОРУ.**

Дети кладут мячи рядом со своей меткой и встают врассыпную.

### **II. Основная часть (15-17 минут) – «Играем с мячом и лесенкой»**

**Задача:** Решение основных образовательных и коррекционных задач.

#### **1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) «Мяч со мной» (без предметов, с имитацией)**

«Покажи мяч другу»: И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять прямые руки вперед («показываем мяч»), 2 – и.п. (5-6 раз).

«Догони мяч»: И.п. – то же. 1- наклон вниз, коснуться пола («поднять укатившийся мяч»), 2 – и.п. (4-5 раз).

«Прокати мяч вокруг ножек»: И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем (по 3 раза в каждую сторону).

«Попрыгаем, как мячики»: И.п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах на месте (10-12 раз). Чередовать с ходьбой на месте.

#### **2. Основные виды движений (работа по станциям)**

\*Дети делятся на 3 подгруппы и по очереди, под руководством воспитателя, выполняют упражнения. Через 4-5 минут – смена станций по сигналу. \*

**Станция 1: «Ловкие пальчики» (ловля мяча)**

**Задание:** Ловля мяча после подбрасывания (упр. 5).

**Выполнение:** Ребенок слегка подбрасывает мяч перед собой и ловит его двумя руками.

**Адаптация для ОВЗ:** Воспитатель сначала сам бросает мяч ребенку с очень близкого расстояния прямо в руки.

**Станция 2: «Скати в обруч» (бросок в горизонтальную цель)**

**Задание:** Бросок мяча двумя руками от груди в обруч, лежащий на полу в 1-1,5 метрах от ребенка.

**Выполнение:** Ребенок берет мяч из корзины, становится у линии, бросает мяч в обруч, затем бежит за ним и кладет в корзину для следующего.

**Адаптация для ОВЗ:** Расстояние можно сократить до 0,5 м.

**Станция 3: «Пружинки»** (ведение мяча на месте)

**Задание:** Введение мяча на месте двумя руками.

**Выполнение:** Ребенок стоит рядом с лестницей (как ориентир), слегка наклонившись, и отбивает мяч об пол двумя руками, не отпуская его далеко.

**Адаптация для ОВЗ:** Использование более крупных и мягких мячей. Воспитатель может своей рукой направлять руки ребенка.

### **3. Подвижная игра «Попади в цель» (27)**

**Правила (упрощенный вариант):** Дети стоят за линией. На расстоянии 2-2,5 метров стоят обручи. В руках у детей по мешочку с песком (или маленькому мягкому мячу). По сигналу воспитателя «Бросай!» дети бросают свой мешочек, стараясь попасть в любой обруч. По сигналу «Собирай!» дети бегут, забирают свой мешочек и возвращаются на место.

**Проведение:** Игра повторяется 3-4 раза.

**Адаптация для ОВЗ:** Каждый ребенок бросает в свой большой обруч с комфортного для него расстояния. Воспитатель активно хвалит все попытки: «Умница, Катя!», «Вот это бросок, Вова!».

### **III. Заключительная часть (3-4 минуты) – «Мячики отдыхают»**

**Задача:** Восстановить дыхание, снизить физиологическое возбуждение, подвести итоги.

**Игра малой подвижности «Найди свой домик».**

На полу разложены обручи – это «домики для мячиков». Под спокойную музыку дети ходят по залу. Как только музыка останавливается, каждый ребенок должен встать в любой обруч и присесть («мячик спрятался в домике»).

**Дыхательное упражнение «Надуем большой мяч».**

Дети делают глубокий вдох через нос, разводя руки в стороны («надуваем мяч»), затем медленный выдох через рот со звуком «с-с-с», опуская руки и приседая («мяч сдулся»).

**Построение. Подведение итогов.**

«Ребята, вы сегодня были такими ловкими! Здорово ловили мячи, метко бросали в цель. Наши мячики очень довольны и хотят с вами еще поиграть на прогулке». Отмечаются позитивные моменты в действиях всех детей, особенно тех, кто старался, но у кого не все сразу получалось.

**Организованный уход из зала.** Дети помогают собрать мячи в корзину.

### **Методические рекомендации для воспитателя:**

**Индивидуальный подход:** Следите, чтобы каждый ребенок работал в своем темпе. Не торопите.

**Безопасность:** Следите за дистанцией между детьми, особенно при бросках.

**Мотивация:** Создавайте ситуацию успеха для каждого. Используйте игрушку-помощника для поощрения.



**Регуляция нагрузки:** При признаках усталости (одышка, покраснение) предложите ребенку отдохнуть, посидеть на скамейке.

**Конспект физкультурного занятия с использованием координационной лестницы для детей подготовительной группы (6-7 лет)**

**Тема месяца:** «Развитие скоростно-силовых качеств и ритмичности»

**Месяц:** на основе перспективного плана на месяц **ноябрь**

**Тема занятия:** «Скоростная тропа индейцев»

**Цель:** Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств и чувства ритма.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра («Лошадка»).

Закреплять технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед и боком («Лягушки маленькие», «Белочка»).

Упражнять в выполнении простейшего координационного упражнения с хлопками.

**Развивающие:**

Развивать скоростно-силовые качества (быстроту, прыгучесть), ловкость и ритмичность.

Развивать быстроту реакции и ориентировку в пространстве.

**Воспитательные:**

Воспитывать настойчивость, уверенность в себе и умение следовать инструкции.

Воспитывать интерес к занятиям с нестандартным оборудованием.

**Коррекционные (для детей с ОВЗ):**

Для детей с ЗПР: сопровождение движений речевыми командами.

Для детей со слабым вестибулярным аппаратом: дозировка нагрузки, прыжки с малой амплитудой.

**Оборудование:** Координационные лестницы (2-3 шт.), мячи среднего диаметра (по количеству детей), цветные кружки-метки, бубен, макет «тотема» или картинка.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть (5-6 минут) – «Следопыты на тропе»**

**Цель:** Организовать детей, подготовить организм к нагрузке, создать положительный настрой.

**Построение, приветствие.**

Инструктор: «Здравствуйте, воины племени Быстрых Ног! Сегодня нам предстоит пройти по скоростной тропе индейцев, чтобы стать самыми ловкими и быстрыми. Для начала – построение в шеренгу!»

**Разминка «По индейской тропе» (ходьба и бег в колонне по одному).**

**Ходьба обычная:** «Идем по узкой тропе» – 1 круг.

**Ходьба на носках, руки вверх:** «Тихо пробираемся, чтобы не спугнуть дичь» – 1 круг.

**Ходьба с высоким подниманием бедра («Лошадка»):** «Перешагиваем через высокие корни деревьев» – 1 круг.

**Бег «Лошадка» (в среднем темпе):** «Бег с высоким подниманием колен! Мчимся по равнине!» – 1,5 круга.

**Бег «Журавль» (с захлестом голени назад):** «Бежим, стараясь пятками коснуться ягодиц» – 1 круг.

**Ходьба с восстановлением дыхания:** «Мы у цели. Глубоко вдыхаем лесной воздух (вдох через нос), выдыхаем (выдох через рот)».

**Перестроение для ОРУ.**

Дети перестраиваются в колонны напротив разложенных координационных лестниц.

**II. Основная часть (18-20 минут) – «Испытания племени»**

**Цель:** Развитие скоростно-силовых качеств, координации и ритмичности через основные виды движений.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) «Ритуал воина» (без предметов).**

**«Индеец смотрит вдаль»:** И.п. – основная стойка. 1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, посмотреть на ладони; 3-4 – и.п. (6 раз).

**«Натягиваем лук»:** И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – руки дугами через стороны вперед, имитация натяжения лука; 3-4 – вернуться в и.п. (6-8 раз).

**«Гибкая лиана»:** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 – пружинистые наклоны вправо; 4 – выпрямиться. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

**«Сильный воин»:** И.п. – основная стойка. 1-2 – присесть, руки вперед («замах tomahawk'ом»); 3-4 – вернуться в и.п. (6-8 раз). Спину держать прямо.

**«Прыжки через костер»:** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед-назад (10-12 прыжков).

**Основные виды движений (работа по станциям).**

\*Дети делятся на 2-3 подгруппы и по очереди выполняют задания. Инструктор координирует процесс, дает четкие указания и страхует.\*

**Станция 1: «Бег бизона» (Бег «Лошадка»).**

**Задание:** Бег с высоким подниманием бедра по координационной лестнице. Ставить ногу в каждую ячейку.

**Акцент:** Высоко поднимать колено, работать руками энергично, как при беге.

**Метод:** Поточный, друг за другом (дистанция 2 ячейки).

**Станция 2: «Прыжки кенгуру» (Прыжки «Белочка»).**

**Задание:** Прыжки на двух ногах боком, продвигаясь вдоль лестницы. Прыгать в каждую ячейку.

**Акцент:** Отталкиваться и приземляться на обе ноги одновременно, мягко, на слегка согнутые ноги.

**Метод:** Поточный. Выполнить в одну сторону, затем обратно.

**Станция 3: «Ритм барабана» (Координационное упражнение №1 с хлопками).**

**Задание:** И.п. – стоя лицом к лестнице.

Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки.

Шаг левой ногой влево, за пределы клетки.

Шаг правой ногой влево, в первую клетку лестницы.

Шаг левой ногой вправо, в первую клетку лестницы (приставить к правой).

На счет «1» и «3» – выполнить хлопок.

**Акцент:** Соблюдать ритм, согласовывать шаги и хлопки.

**Метод:** Инструктор показывает и считает вслух. Дети выполняют по очереди.

**Подвижная игра «Ловкие кузнечики» (17).**

**Инвентарь:** Координационные лестницы, обручи, мячи.

**Ход игры:** Играющие строятся в 2 колонны. Перед колоннами лестница. На расстоянии 2-3 м от конца лестницы лежит обруч с мячом.

**Задание:**

Прыжок в первую клетку лестницы.

Прыжок в правую сторону за пределами лестницы.

Прыжок во вторую клетку лестницы.

Прыжок в правую сторону за пределами лестницы и т.д. до конца лестницы.

Подбежать к обручу, встать в него и поднять мяч над головой.

**Правило:** Побеждает команда, игроки которой быстрее и правильнее выполняют задание.

**Проведение:** 2-3 раза.

**III. Заключительная часть (4-5 минут) – «Танец у тотема»**

**Цель:** Восстановить дыхание, снизить физиологическое возбуждение, подвести итоги.

**Малоподвижная игра «Огни светофора» (34).**

Инструктор показывает цветные круги (или называет цвета).

**Красный** – дети стоят.

**Желтый** – хлопают в ладоши.

**Зеленый** – шагают на месте.

Игра проходит в спокойном темпе, помогает успокоить детей.

**Дыхательное упражнение «Задуваем костер».**

Медленный вдох через нос, длительный выдох через рот, сложив губы трубочкой. (3-4 раза).

**Подведение итогов.**

Инструктор: «Воины племени Быстрых Ног, вы с честью прошли все испытания! Вы были быстрыми, как бизоны, прыгучими, как кенгуру, и ритмичными, как барабанная дробь! Особенно хвалю... (перечисляет положительные моменты в действиях детей)».

**Рефлексия:** «Какое испытание на тропе вам понравилось больше всего?»

**Организованный уход из зала.**

**Методические рекомендации к занятию:**

**Индивидуальный подход:** Для детей с ЗПР инструктор на станциях сопровождает движения речевыми командами («Шаг-хлоп», «Прыг-прыг»). Для детей, которым сложно даются прыжки, разрешается делать их с меньшей амплитудой или перешагивать.

**Безопасность:** Следить за дистанцией между детьми при выполнении упражнений поточным методом. Обеспечить мягкое приземление при прыжках.

**Дозировка нагрузки:** Следить за признаками усталости. После интенсивных прыжков и бега дать время на восстановление в заключительной части.

**Конспект физкультурного занятия для подготовительной группы (6-7 лет)**

**Тема месяца:** «Творческое применение навыков. Полоса препятствий»

**Месяц:** на основе перспективного плана на месяц **апрель**

**Тема занятия:** «Путешествие по джунглям к затерянному сокровищу»

**Цель:** Закрепление сложно координационных упражнений и развитие выносливости в условиях полосы препятствий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Закреплять навыки выполнения усложненных способов передвижения (ползание, прыжки на одной ноге, бег с высоким подниманием бедра) на координационной лестнице и другом оборудовании.

Совершенствовать умение точно метать в вертикальную цель.

**Развивающие:**

Развивать общую выносливость, силовые качества, ловкость, координацию и равновесие.

Развивать быстроту реакции, внимание и ориентировку в пространстве.

**Воспитательные:**

Воспитывать настойчивость, уверенность в себе, умение преодолевать трудности.

Воспитывать умение работать в команде, соблюдать правила эстафеты.

**Коррекционные (для детей с ОВЗ):**

Стимулировать самостоятельность и творческий подход к выполнению заданий. Создавать ситуацию успеха, акцентируя внимание на преодолении трудностей, а не на скорости.

**Оборудование:**

Координационные лестницы (2-3 шт.).

Гимнастические скамейки (2 шт.).

Дуги для подлезания или стойки с натянутой лестницей (2 шт.).

Маты (2-3 шт.).

Мячи среднего размера (по количеству детей).

Вертикальная цель (щит с нарисованной мишенью или обруч на стене).

Цветные ленточки (по количеству детей).

Карта-схема «полосы препятствий».

Бубен.

Музыкальный центр и веселая, ритмичная музыка.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть (5-7 минут) – «Разминка в джунглях»**

**Цель:** Организовать детей, подготовить организм к предстоящей нагрузке, создать эмоциональный настрой.

**Построение. Приветствие.**

Инструктор: «Ребята, сегодня нас ждет увлекательное путешествие по джунглям! Мы отправимся на поиски затерянного сокровища. Но путь будет трудным, нас ждут испытания. Давайте как следует разомнемся!»

**Разминка в движении «По тропинкам джунглей»:**

Дети двигаются в колонне по одному.

**«Идем по узкой тропе»** – ходьба по лежащей координационной лестнице («Воробушки»), руки в стороны для равновесия.

**«Пробираемся сквозь лианы»** – ходьба с высоким подниманием бедра («Лошадка»), руками делаем движения, как будто раздвигаем ветки.

**«Прыгаем по кочкам»** – прыжки на двух ногах с продвижением вперед через воображаемые кочки.

**«Пробежка от обезьянки»** – легкий бег в среднем темпе.

**«Привал у ручья»** – ходьба с восстановлением дыхания (руки вверх – вдох, вниз – выдох).

**Перестроение для ОРУ «Проснись, джунгли!»:**

Дети встают врассыпную.

**«Пальма тянется к солнцу»** – И.п.: основная стойка. 1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – и.п.

**«Обезьянка срывает банан»** – И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – и.п.; 5-6 – наклон к левой ноге; 7-8 – и.п.

**«Попугай машет крыльями»** – И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – назад.

**«Удав готовится к прыжку»** – И.п.: упор присев. 1-2 – выпрямить ноги (не отрывая рук от пола); 3-4 – вернуться в и.п.

**«Лягушка прыгает»** – И.п.: основная стойка. 1-2 – присесть, руки вперед; 3-4 – прыжком выпрямить ноги, вернуться в и.п.

**II. Основная часть (18-20 минут) – «Испытания джунглей»**

**Цель:** Выполнить комплекс сложнокоординационных упражнений в составе полосы препятствий для развития выносливости и закрепления навыков.

**ОБУЧАЮЩЕ-ЗАКРЕПЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ «Полоса препятствий»:**

Инструктор показывает карту-схему и объясняет этапы: «Чтобы найти сокровище, нам нужно преодолеть все препятствия!»

Дети делятся на 2-3 команды и проходят полосу препятствий поточным способом.

**Этапы полосы препятствий:**

**«Туннель удава» (Лазание):** Пролезть на четвереньках под дугой или под лестницей, натянутой на низких стойках («Большая змейка»).

**«Скала цапли» (Равновесие и прыжки):** Пройти по гимнастической скамейке (или приподнятой лестнице), сохраняя равновесие, в конце спрыгнуть на мат. Затем выполнить 3-4 прыжка на одной ноге («Цапля») до следующего этапа.

**«Сквозь водопад» (Бег):** Пробежать «зигзагом» между конусами или выполнить бег с высоким подниманием бедра («Журавль») по лежащей лестнице.

**«Обезьянья переправа» (Метание):** Добежать до линии и бросить мяч в вертикальную цель (попасть в мишень или обруч).

**Методические рекомендации:**

После прохождения полосы ребенок возвращается в конец своей колонны.

**Индивидуальный подход и коррекция для детей с ОВЗ:**

Для детей с нарушениями ОДА: на этапе «Скала цапли» предложить ходьбу по лежащей лестнице; на этапе «Туннель удава» использовать самую широкую дугу.

Поощрять детей придумать свой безопасный способ преодоления одного из этапов (например, как пройти «Скалу цапли»).

Акцент на словах: «Ты справился!», «Какой ты ловкий!», «Главное – дойти до конца!».

### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Ловишка с ленточками» (26):**

**Правила:** Каждому ребенку сзади, за пояс, заправляется цветная ленточка («хвост обезьянки»). По сигналу бубна дети разбегаются по залу (джунгли). «Ловишка» (выбранный ребенок) догоняет играющих и старается вытянуть у них ленточку. Тот, кто остался без ленточки, отходит в сторону. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего подсчитываются пойманные и выбирается новый «ловишка».

**Адаптация для детей с ОВЗ:** «Ловишка» не салит детей, а просто дотрагивается. Можно создать зону «безопасного дерева», где нельзя осалить.

### **III. Заключительная часть (3-4 минуты) – «На привале у сокровищ»**

**Цель:** Восстановить дыхание и пульс, снизить физиологическое возбуждение, подвести итоги.

#### **Игра малой подвижности «Запрещенное движение»:**

Инструктор: «Мы нашли сокровище! И это – наше здоровье, ловкость и сила! Давайте отдохнем». Дети идут спокойным шагом по кругу. Инструктор выполняет простые движения (руки вверх, в стороны, на пояс), а дети повторяют. Одно движение (например, «руки за голову») – запрещенное. Кто ошибся – улыбается и делает комплимент соседу.

#### **Дыхательное упражнение «Подуем на цветок»:**

Дети останавливаются. Медленный вдох носом, представляя, что нюхают экзотический цветок, длительный выдох ртом.

#### **Рефлексия. Построение.**

Инструктор: «Молодцы, путешественники! Вы были ловкими, как обезьянки, устойчивыми, как цапли, и меткими, как лучшие охотники! Какое испытание вам показалось самым интересным? А какое – самым трудным?»

Дети делятся впечатлениями. Инструктор хвалит всех детей, отмечая не скорость, а старание, взаимовыручку и творческий подход: «Сегодня я видел, как каждый из вас преодолел себя! Кто-то смело прошел по скамейке, а кто-то придумал новый способ проползти через туннель. Вы – настоящая команда!»

#### **Организованный уход из зала.**

**Итог:** Данный конспект полностью соответствует задачам апреля для подготовительной группы, данным в вашем перспективном плане. Он делает акцент на закреплении сложных навыков через полосу препятствий, развивает выносливость и поощряет творческую активность детей, что является ключевым в данном месяце.