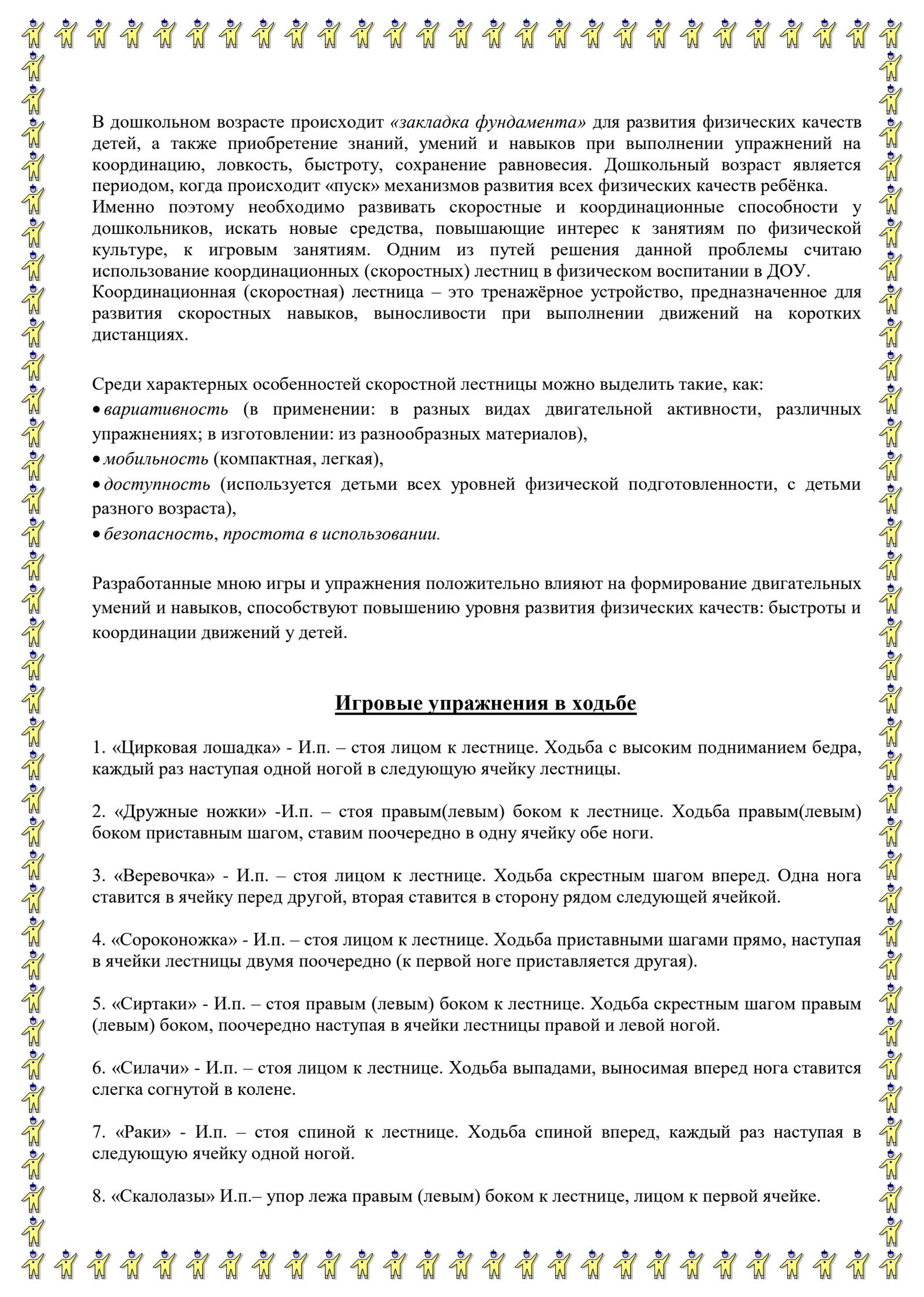


Методическая разработка

Из опыта работы: «Игровые упражнения и подвижные игры с использованием координационной лестницы».



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**



В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития физических качеств детей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию, ловкость, быстроту, сохранение равновесия. Дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка.

Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям. Одним из путей решения данной проблемы считаю использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании в ДОУ.

Координационная (скоростная) лестница – это тренажёрное устройство, предназначенное для развития скоростных навыков, выносливости при выполнении движений на коротких дистанциях.

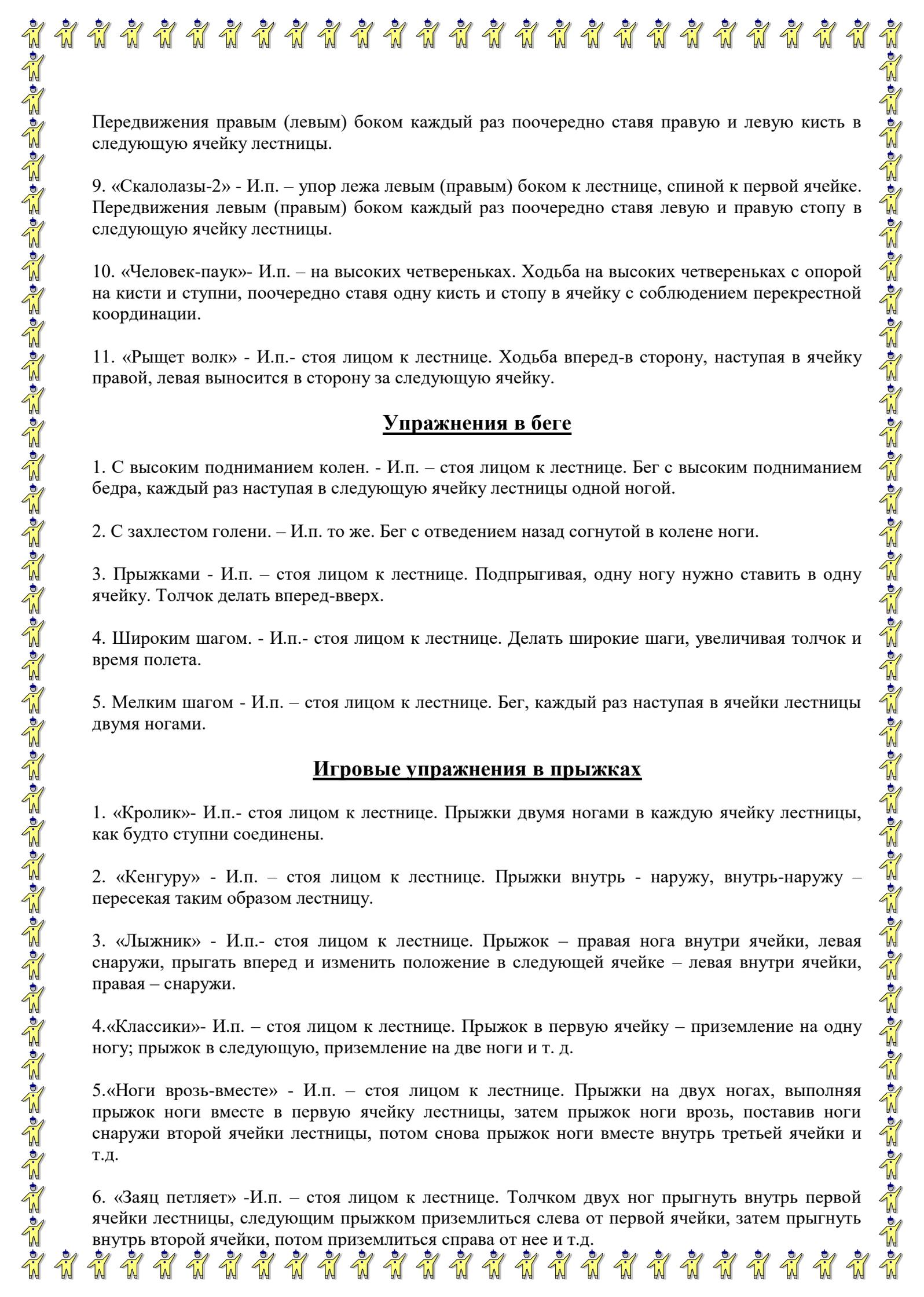
Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как:

- *вариативность* (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов),
- *мобильность* (компактная, легкая),
- *доступность* (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),
- *безопасность, простота в использовании.*

Разработанные мною игры и упражнения положительно влияют на формирование двигательных умений и навыков, способствуют повышению уровня развития физических качеств: быстроты и координации движений у детей.

Игровые упражнения в ходьбе

1. «Цирковая лошадка» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.
2. «Дружные ножки» -И.п. – стоя правым(левым) боком к лестнице. Ходьба правым(левым) боком приставным шагом, ставим поочередно в одну ячейку обе ноги.
3. «Веребочка» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба скрестным шагом вперед. Одна нога ставится в ячейку перед другой, вторая ставится в сторону рядом следующей ячейкой.
4. «Сороконожка» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба приставными шагами прямо, наступая в ячейки лестницы двумя поочередно (к первой ноге приставляется другая).
5. «Сиртаки» - И.п. – стоя правым (левым) боком к лестнице. Ходьба скрестным шагом правым (левым) боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
6. «Силачи» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба выпадами, выносимая вперед нога ставится слегка согнутой в колене.
7. «Раки» - И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку одной ногой.
8. «Скалолазы» И.п.– упор лежа правым (левым) боком к лестнице, лицом к первой ячейке.



Передвижения правым (левым) боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.

9. «Скалолазы-2» - И.п. – упор лежа левым (правым) боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения левым (правым) боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы.

10. «Человек-паук»- И.п. – на высоких четвереньках. Ходьба на высоких четвереньках с опорой на кисти и ступни, поочередно ставя одну кисть и стопу в ячейку с соблюдением перекрестной координации.

11. «Рыщет волк» - И.п.- стоя лицом к лестнице. Ходьба вперед-в сторону, наступая в ячейку правой, левая выносится в сторону за следующую ячейку.

Упражнения в беге

1. С высоким подниманием колен. - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы одной ногой.

2. С захлестом голени. – И.п. то же. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.

3. Прыжками - И.п. – стоя лицом к лестнице. Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в одну ячейку. Толчок делать вперед-вверх.

4. Широким шагом. - И.п.- стоя лицом к лестнице. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета.

5. Мелким шагом - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег, каждый раз наступая в ячейки лестницы двумя ногами.

Игровые упражнения в прыжках

1. «Кролик»- И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжки двумя ногами в каждую ячейку лестницы, как будто ступни соединены.

2. «Кенгуру» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки внутрь - наружу, внутрь-наружу – пересекая таким образом лестницу.

3. «Лыжник» - И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжок – правая нога внутри ячейки, левая снаружи, прыгать вперед и изменить положение в следующей ячейке – левая внутри ячейки, правая – снаружи.

4.«Классики»- И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжок в первую ячейку – приземление на одну ногу; прыжок в следующую, приземление на две ноги и т. д.

5.«Ноги врозь-вместе» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.

6. «Заяц петляет» -И.п. – стоя лицом к лестнице. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.

7. «Тяни – толкай» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Два прыжка вперед - один назад.

Вариант: четыре прыжка вперед – два назад.

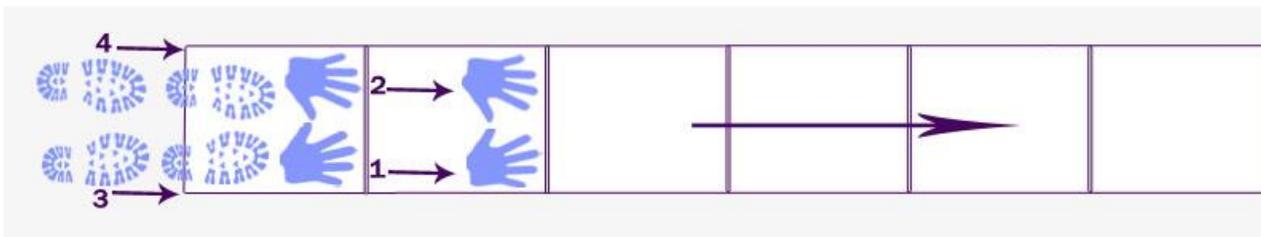
8. «Прыгаем – считаем» - И.п.- стоя лицом к лестнице, прыжки на одной в каждую ячейку. Например, четыре прыжка на правой, четыре на левой ноге.

9. «Ветер» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки с поворотами вправо-прямо-влево.

10. «Великан» - И.п.- стоя, ступни за лестницей. Широкие прыжки, каждый прыжок должен быть на уровне последующей ячейки.

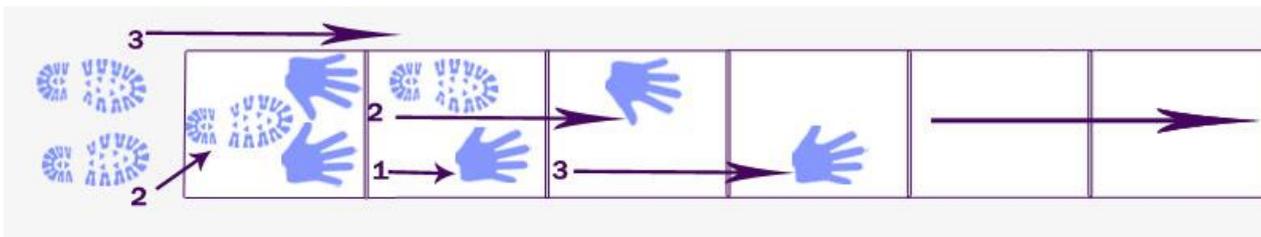
Игровые упражнения в ползании

«**Маленький паучок**» Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед. Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки. - Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya/>

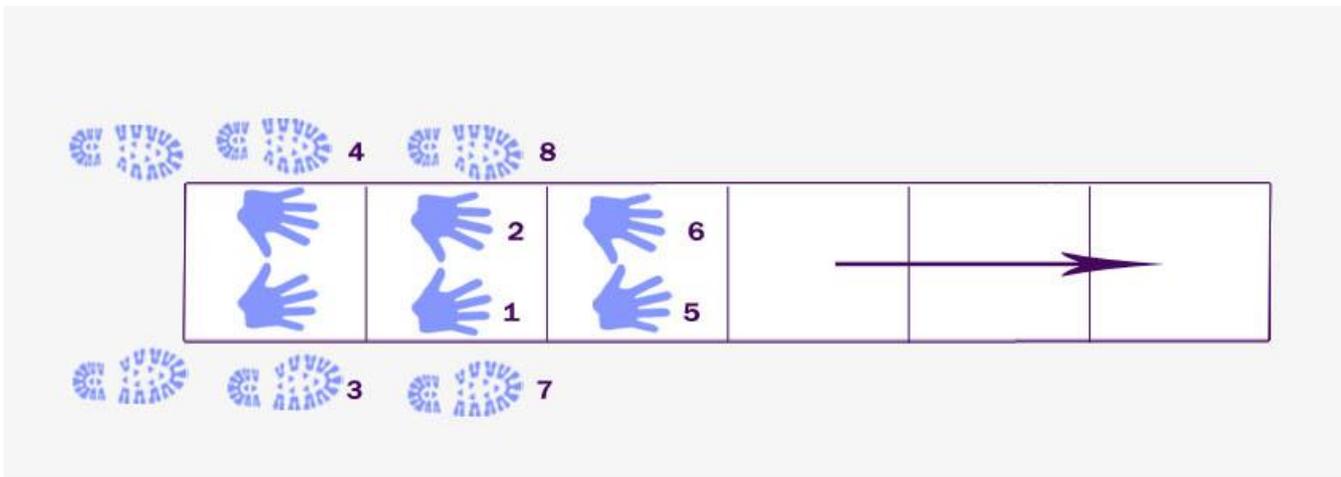


«**Ящерица**» Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять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

«**Большой паучок**» Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед. Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить в первую ячейку лестницы. Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить во вторую ячейку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



«Медвежонок» Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке 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 ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить на уровне первой ячейке сбоку от лесенки. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



«Каракатица» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — 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

Игровые упражнения с мячами

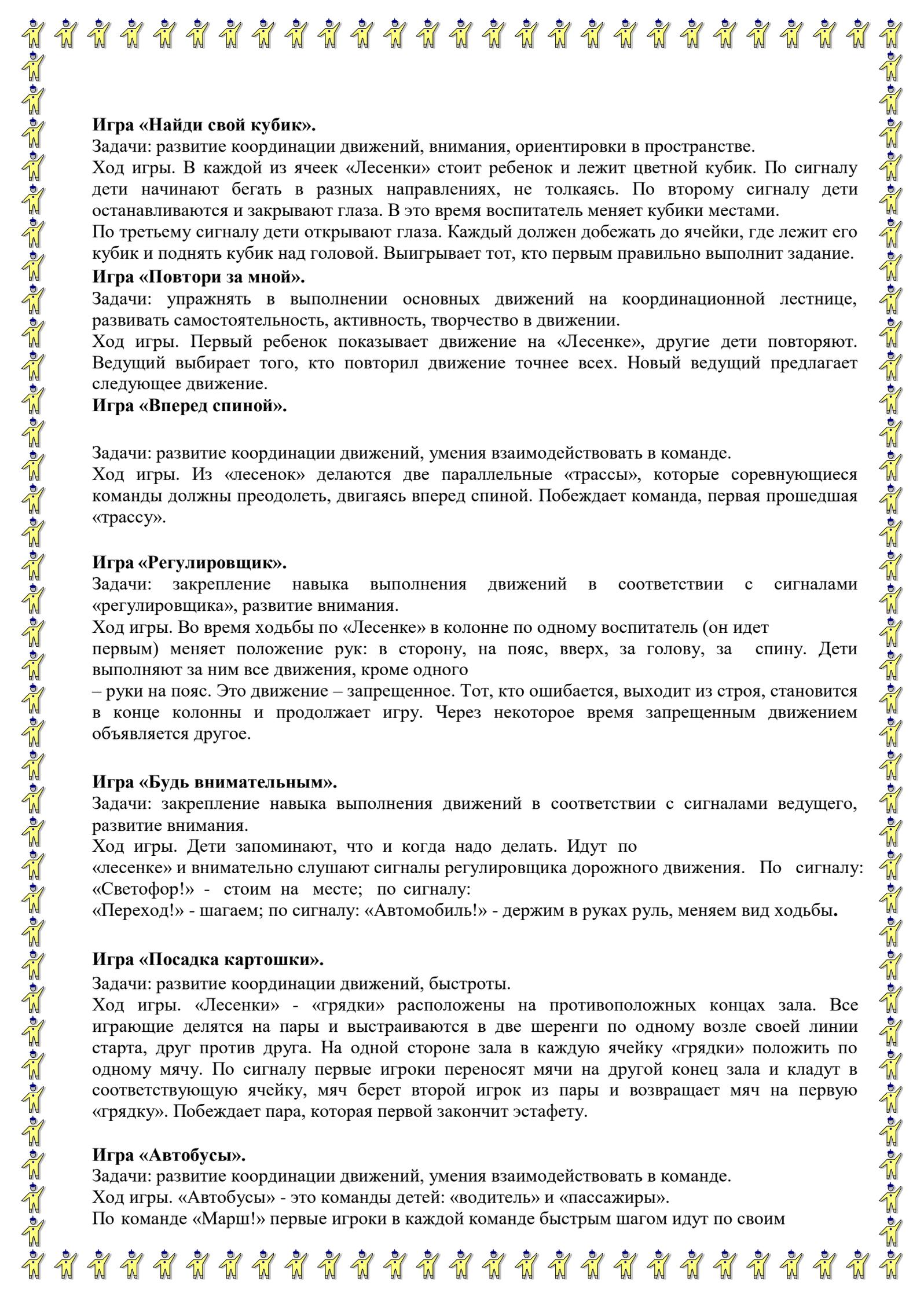
6. «Веди, не потеряй» - ходьба по лестнице, наступая одной ногой в ячейку, отбивать мяч слева и справа.
7. «Ходи, не потеряй» - ходьба по лестнице с одновременным подбрасыванием мяча. Вариант: «сороконожка» с мячом, подбрасываем и ловим с хлопком.
8. «Дружные пары» - дети в парах, передают мяч с отскоком от пола, попадая мячом точно в ячейку лестницы.
9. «Попади в цель» - бросание предметов в горизонтальную цель (с использованием лестницы на разной высоте).
10. «Не воронь, не наступи на огонь» - дети пробегают по лестнице, перепрыгивая через ячейку с ноги на ногу, где лежит предмет (в квадрате может лежать любой предмет – это и есть «огонь»), вариант: положить два – три предмета.

Подвижные игры

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.

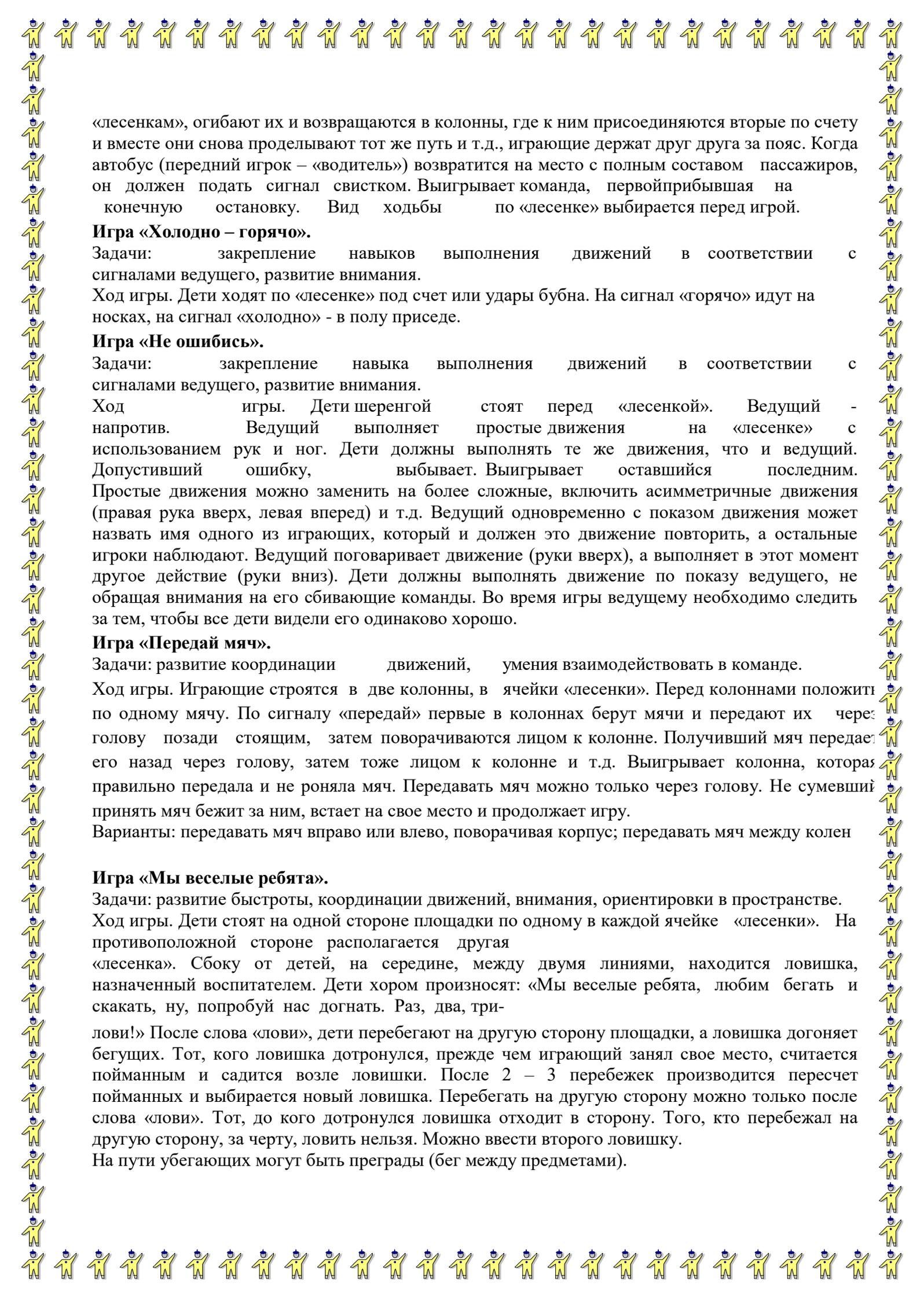
Ход игры. «Лесенки» - «грядки» расположены на противоположных концах зала. Все играющие делятся на пары и выстраиваются в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу. По сигналу первые игроки переносят мячи 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 положит 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 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 добравшийся 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 между 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».

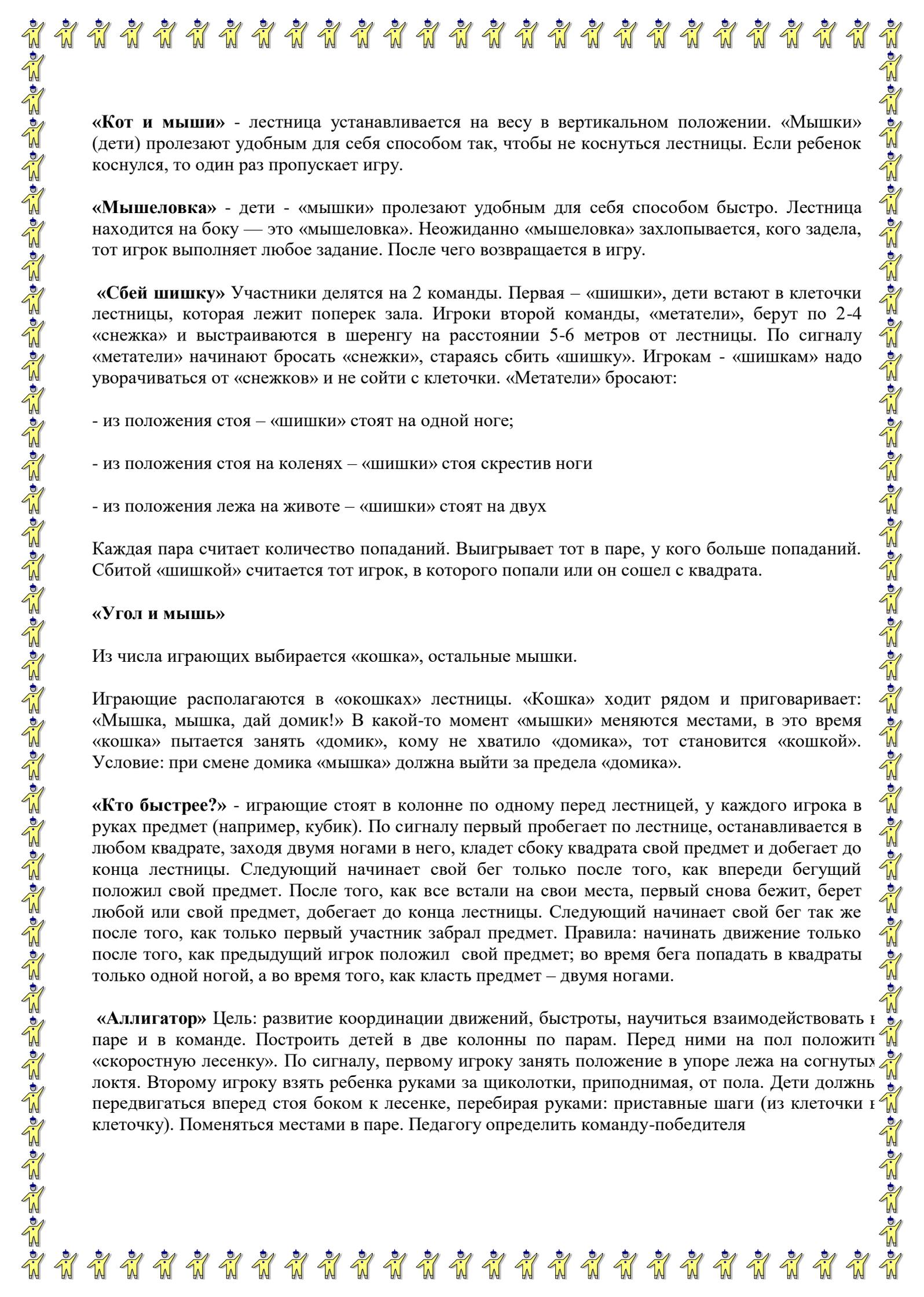
Задачи: закрепление навыка выполнения движений, развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

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.

«Не воронь, не наступи на огонь» - дети пробегают по лестнице, перепрыгивая через ячейку с ноги на ногу, где лежит предмет (в квадрате может лежать любой предмет – это и есть «огонь»), вариант: положить два – три предмета.

«Паутина» - лестница подвешивается на высоте 50-60-70 см от пола и дети преодолевают препятствие любым придуманным ими способом. Первый вариант - лестница находится в горизонтальном положении, второй вариант - лестница в вертикальном положении. Условие: при переходе стараться не касаться «паутины».



«Кот и мыши» - лестница устанавливается на весу в вертикальном положении. «Мышки» (дети) пролезают удобным для себя способом так, чтобы не коснуться лестницы. Если ребенок коснулся, то один раз пропускает игру.

«Мышеловка» - дети - «мышки» пролезают удобным для себя способом быстро. Лестница находится на боку — это «мышеловка». Неожиданно «мышеловка» захлопывается, кого задела, тот игрок выполняет любое задание. После чего возвращается в игру.

«Сбей шишку» Участники делятся на 2 команды. Первая – «шишки», дети встают в клеточки лестницы, которая лежит поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по 2-4 «снежка» и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 метров от лестницы. По сигналу «метатели» начинают бросать «снежки», стараясь сбить «шишку». Игрокам - «шишкам» надо уворачиваться от «снежков» и не сойти с клеточки. «Метатели» бросают:

- из положения стоя – «шишки» стоят на одной ноге;
- из положения стоя на коленях – «шишки» стоя скрестив ноги
- из положения лежа на животе – «шишки» стоят на двух

Каждая пара считает количество попаданий. Выигрывает тот в паре, у кого больше попаданий. Сбитой «шишкой» считается тот игрок, в которого попали или он сошел с квадрата.

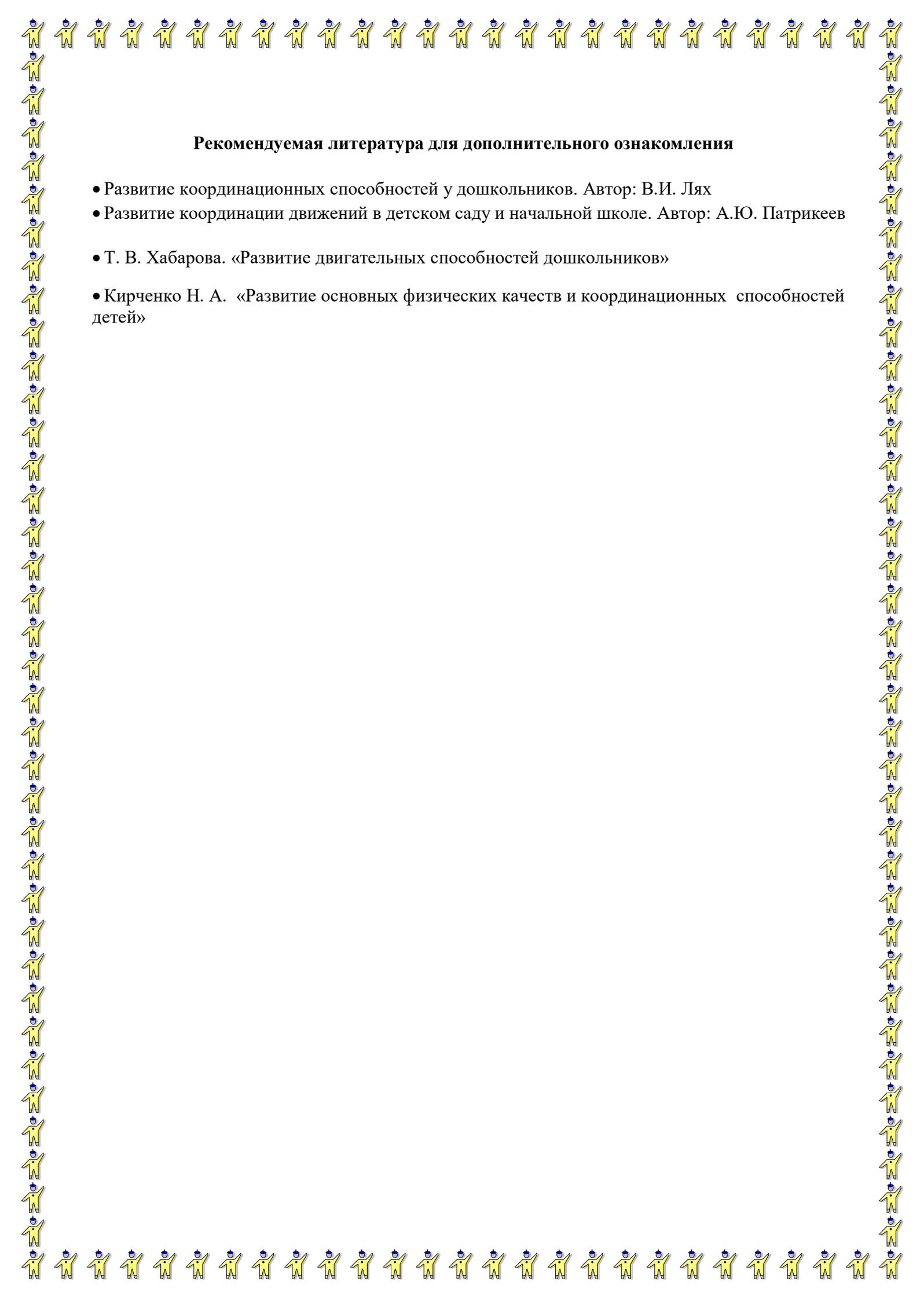
«Угол и мышь»

Из числа играющих выбирается «кошка», остальные мышки.

Играющие располагаются в «окошках» лестницы. «Кошка» ходит рядом и приговаривает: «Мышка, мышка, дай домик!» В какой-то момент «мышки» меняются местами, в это время «кошка» пытается занять «домик», кому не хватило «домика», тот становится «кошкой». Условие: при смене домика «мышка» должна выйти за предела «домика».

«Кто быстрее?» - играющие стоят в колонне по одному перед лестницей, у каждого игрока в руках предмет (например, кубик). По сигналу первый пробегает по лестнице, останавливается в любом квадрате, заходя двумя ногами в него, кладет сбоку квадрата свой предмет и добегают до конца лестницы. Следующий начинает свой бег только после того, как впереди бегущий положил свой предмет. После того, как все встали на свои места, первый снова бежит, берет любой или свой предмет, добегают до конца лестницы. Следующий начинает свой бег так же после того, как только первый участник забрал предмет. Правила: начинать движение только после того, как предыдущий игрок положил свой предмет; во время бега попадать в квадраты только одной ногой, а во время того, как класть предмет – двумя ногами.

«Аллигатор» Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре и в команде. Построить детей в две колонны по парам. Перед ними на пол положить «скоростную лесенку». По сигналу, первому игроку занять положение в упоре лежа на согнутых локтях. Второму игроку взять ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола. Дети должны передвигаться вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками: приставные шаги (из клеточки в клеточку). Поменяться местами в паре. Педагогу определить команду-победителя



Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

- Развитие координационных способностей у дошкольников. Автор: В.И. Лях
- Развитие координации движений в детском саду и начальной школе. Автор: А.Ю. Патрикеев
- Т. В. Хабарова. «Развитие двигательных способностей дошкольников»
- Кирченко Н. А. «Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей»