

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №6

**Методическое пособие по применению
координационной лестницы в ДОУ**

Разработала:
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной
категории
Кукина Ольга Сергеевна

2023 год
СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Актуальность.....	3
Цель и задачи.....	3
Характеристика координационных способностей	5
Определение координационно-скоростной лестницы.....	6
Вид координационной(скоростной) лестницы.....	6
Направленное совершенствование специфических координационно (скоростных) способностей	7
Применение координационной (скоростной) лестницы в самостоятельной деятельности детей.....	7
Перспективное планирование по использованию координационной лестницы в ДОУ	8
Вывод.....	8
Список литературы.....	10
Приложение	

Введение

Данная методическая разработка соответствует Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования. Не секрет, что занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка – его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Интерес к проблеме влияния различных видов двигательной и физической активности на психическое развитие человека возник давно, отражая стремление ученых к целостному познанию человека в единстве его физического и умственного развития.

Предлагаемые варианты упражнений и игровых заданий наиболее эффективно решают одну из важнейших задач – формировать у детей умение владеть своим телом. В этом помогает уникальный тренажер, который используется при работе с дошкольниками. Тренажер «Координационная лестница» прост в изготовлении, мобилен, многофункционален. Специально подобранные игры и упражнения побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям, к сознательной активной деятельности воспитанника. Все это способствует развитию успешности ребенка.

Актуальность

Тема общей характеристики особенностей координационных и скоростно-силовых способностей - одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания.

Мы убеждены, что тренировки на скоростной лестнице помогут решить ряд коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития воспитанников.

Упражнения на лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше мышечных клеток. Это помогает детям быть быстрее, ловчее, и подвижнее.

Цель:

Развитие у детей дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Оздоровительные

1. Укреплять опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Воспитывать физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).
3. Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, прыгучесть.

Образовательные

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
3. Учить различным видам прыжков (ноги вместе, ноги врозь; прыжки сбоку; удлинённый прыжок и. т.д.)

4. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физической, дружеские взаимоотношения.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Коррекционные

1. Достижение основных движений, физических качеств (быстроты, прыгучести, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений и др.

2. 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.

3. Активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

Технологичность

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре в подготовительные группы, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с беседы и показа инвентаря, а так же с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационной сложности. Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук.

Результативность

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, что очень хорошо для детей с особыми потребностями образования.

Характеристика координационных способностей

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение. Относительно двигательной деятельности человека(ребенка) употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

КООРДИНАЦИЯ – это способность ребенка рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Для характеристики координационных возможностей ребёнка при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

ЛОВКОСТЬ - это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Координационная способность дошкольника – это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий. В. И. Ляха, что координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Таким образом, координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко.

Как известно, в возрасте *четырёх-пяти* лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия. В *5-6 лет* умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота). В *7-8 лет* развивается четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Затем ускоренно развиваются основные движения (движения руками и ногами).

В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности, а так же есть дети с нарушением этих качеств.

Определение координационно-скоростной лестницы

Координационная лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток. Это помогает детям быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей.

Вид координационной(скоростной) лестницы

Координационная лестница выполнена своими руками и является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

В моей методике подходит плоская раздельная из частей лестница с перекладинами по отношению к земле. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль, тем самым развивать координационные способности у дошкольников. Лестница имеет отдельные ячейки и с разными цветными переходами для дополнительного развития познавательных процессов детей.

Направленное совершенствование специфических координационно (скоростных) способностей

Изучив литературу по развитию быстроты и координации детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров в детском саду. Инструктор по физической культуре использует её как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Таким образом, использование упражнений с координационными лестницами позволит сформировать у детей координационно-скоростные способности, интерес к занятиям подвижными играми, а также к физической культуре в целом.

Применяется основной принцип работы с лестницей - от простого к более сложному.

При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка:

- ✓ упражнения в ходьбе
- ✓ беговые упражнения
- ✓ прыжки

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Для детей с особыми образовательными потребностями я использую более лёгкую форму подхода к выполнению упражнений, учитываю психо-физическую эмоциональную и физическую способность детей.

Применение координационной (скоростной) лестницы в самостоятельной деятельности детей

- **На прогулке:** подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.
- **В группе:** подлезание, ползание, ходьба, прыжки, «классики».

Для выполнения упражнений дети используют карточки-схемы с помощью воспитателей, в старшей и подготовительной группе - самостоятельно.

Подбор упражнений к координационной лестнице

Мной были составлены комплексы упражнений на координационной лестнице: В ходьбе, в беге, в прыжковых упражнениях, в игровых упражнениях (*Приложение 1*).

Методические рекомендации по использованию координационной (скоростной) лестницы в ДОУ

На первом занятии с использованием координационной (скоростной) лестницы следует провести инструктаж. Перед каждым последующим занятием по физической культуре детям нужно напоминать:

- какая должна быть дистанция при выполнении упражнения.
- наступать на пластины лестницы нельзя.
- при выполнении упражнений спину держать прямо.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием координационной (скоростной) лестницы является постепенное усложнение упражнений. Младшая, средняя и старшая группы выполняют основные виды движений с применением координационной (скоростной) лестницы по возрасту. Если ребёнок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т.д. Подготовительной к школе группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, ловкость, быстрота, координация движения. Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут разнообразными.

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений
2. Выполнение задания по очереди
3. Коррекция осанки.
4. Чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
5. Переходить от простого задания к более сложному.

Вывод

Координационная лестница является эффективным средством развития координационно-скоростных способностей, таких, как координация, ловкость и быстрота, которые необходимы во многих видах спорта.

Ежедневная тренировка на координационных (*скоростных*) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.

В своей работе я хотела показать, что необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.

Перспективное планирование

Месяц	Тема/Задачи	Игровые упражнения
Сентябрь	<p>Знакомство с координационной лестницей и её свойствами</p> <p>Объяснить основные правила при выполнении упражнений на координационной лестнице</p>	<p>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.</p> <p>2.Ходьба приставным шагом. И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1</p> <p>3. «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.</p> <p>4. «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).</p>
Октябрь	<p>Ходьба на коррекционной лестнице</p> <p>Упражнять в ходьбе на коррекционной лестнице</p>	<p>«Крабы» И.п.- стоя, правым боком 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.</p> <p>5. «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.</p> <p>6. «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.</p> <p>7. «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.</p> <p>Упражнение выполняется с левой ноги.Ходьба спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Ходьба</p>

		спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги.
Ноябрь	<p>Бег на коррекционной лестнице</p> <p>Упражнять в беге на коррекционной лестнице</p>	<p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>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.);</p> <p>Ходьба приставным шагом, ставя ногу в каждую клетку лестницы или через одну.</p> <p>1. «Обычный бег» 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 во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2. «Лошадка» (быстрая). И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>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 вперед. 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.</p> <p>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).</p>
Декабрь	<p>Прыжки на коррекционной лестнице</p> <p>Упражнять в прыжках на коррекционной лестнице</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. «Большие лягушки» И.п. - стоя, лицом к лестнице,</p>

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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. сенки.</p> <p>7. «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</p> <p>8. «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.</p> <p>9. «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.</p> <p>10. «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.</p> <p>11. «Сверчок» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком поставить ноги скрестно</p>
--	--	---

		<p>в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>12. «Кузнечик» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>13. «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</p> <p>лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: 1,5,14,15.</p> <p>Прыжки спиной вперед.</p>
Январь	<p>Владение мячом</p> <p>Закреплять навык владения мячом</p>	<p>Прокатывание мяча</p> <p>(координационная лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки вертикально)</p> <p>1. «Колобок» (В парах) И.п.-сидя ноги врозь (стоя на коленях, стоя), мяч на полу. Прокатывать мяч, двумя руками друг другу, в ворота (клетка лестницы).</p> <p>2. «Мяч в ворота» И.п.-стоя на коленях, мяч на полу. 1. Прокатить мяч в ворота (клетка лестницы). 2. Проползти до ворот на четвереньках с опорой на ладони и колени (клетка лестницы), подлезть между рейками лестницы и ползти дальше за мячом. Так же в обратную сторону.</p> <p>3. «Жучка» И.п.-стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени, мяч на полу. 1. Ползти на четвереньках прокатывая мяч, толкая его головой в сторону ворот (клетка 18 лестницы). 2. Подлезть, толкая мяч головой, в пролет между рейками лестницы и ползти дальше до ориентира. Так же в обратную сторону.</p> <p>Бросок и ловля мяча(координационная лестница лежит на полу)прикреплена к стойкам для прыжков сверху, рейки вертикально (рейки горизонтально)</p> <p>1. Метание двумя руками снизу, от груди, из-за головы в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>2. «Попади в цель» Дети стоят в парах напротив друг друга.</p>

		<p>Лесенка лежит на полу в середине зала, между детьми. Дети бросают мяч в клетку лестницы так, чтоб мяч отскочив от пола и попал в руки партнера.</p> <p>Ведение мяча(координационная лестница лежит на полу)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча двумя руками • ведение мяча правой рукой • ведение мяча левой рукой • ведение мяча попеременно правой и левой рукой
Февраль	<p>Координация движений</p> <p>Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие</p>	<p style="text-align: center;">Примерные комплексы упражнений для развития координации движения</p> <p>Упражнение №1</p> <p>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.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений</p>

		<p>для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> <p>Упражнение № 1А: 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</p> <p>2. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, левую руку в сторону 3. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, правую руку вверх. 4. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), левую руку вверх. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);</p> <p>Упражнение № 1Б: И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки внизу, хватом сверху держат гимнастическую палку. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, руки вверх 2. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, руки за голову 3. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, руки вверх. 4. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), руки вниз. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: см. выше</p> <p>Упражнение №2</p> <p>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.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с правой ноги. • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги. • упражнение выполняется спиной вперед, с правой
--	--	--

		<p>ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока (варианты: см. выше) <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> <p>Упражнение №2А И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки вниз. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы, руки вперёд 2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой), руки вверх 3., Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки, руки вперед 4. Шаг правой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой), руки вниз 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы, руки вперед 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой), руки вперед. Выполнять упражнение до конца лестницы. Варианты: см. выше</p> <p>2.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);</p> <p>Упражнение №2Б</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки внизу, в правой руке мяч. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы, мяч переложить в левую руку, перед собой. 2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой), мяч переложить в правую руку, за спиной. 3. Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки, мяч переложить в левую руку, перед собой. 4. Шаг правой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой), мяч переложить в правую руку, за спиной. 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы, мяч переложить в левую руку, перед, собой. 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой), мяч переложить в правую руку, за спиной. Выполнять упражнение до конца лестницы.</p> <p>Упражнение №3</p> <p>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 в перед, поставить в первую клетку лестницы. 3. Шаг правой ногой, в лево,</p>
--	--	---

		<p>поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). 4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки. 6. 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги
<p>Март</p>	<p>Ползание. Подлезание.</p> <p>Упражнять в ползании и подлезании на координационной лестнице.</p>	<p>(координационная лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально)</p> <p>Упражнение №1</p> <p>«Маленькая змейка»</p> <p>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, 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. 5. Шаг правой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой. 6. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы. 7. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки. 8. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей клетки, поставить перед левой ногой.</p> <p>Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Упражнение №2</p> <p>«Большая змея »</p> <p>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, правую руку вверх. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне</p>

		<p>первой клетки, поставить перед правой ногой, левую руку вверх. 3. Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую клетку лестницы, руки вниз. 4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, левую вверх. 5. Шаг правой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой, правую вверх. 6. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы, руки вниз. 7. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки, правую вверх. 8. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей клетки, поставить перед левой ногой, левую руку вверх. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется правая нога, левая рука • упражнение выполняется правая рука на пояс, левая рука на пояс, руки вниз и т.д. до конца упражнения. <p>Упражнение №3</p> <p>«Орангутанг»</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки согнуты на уровне талии мяч в правой руке. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, мяч переложить в левую руку. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, поставить перед правой ногой, мяч переложить в правую руку. 3. Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую клетку лестницы, переложить в левую руку. 4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, переложить в правую руку. 5. Шаг правой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой, мяч переложить в левую руку.</p> <p>Упражнени№4</p> <p>«Паук»</p> <p>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:</p>
--	--	--

		<p>Упражнение выполняется спиной вперед.</p> <p>Упражнение №5</p> <p>«Павиан»</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1.Прыжок на двух ногах вперед, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 90 градусов, во вторую клетку лестницы (стоит правым боком к началу лестницы).3. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 90°, в третью клетку лестницы (стоит лицом к началу лестницы). 4. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 90°, в четвертую клетку лестницы (стоит левым боком к началу лестницы) 5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (стоит спиной к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p>
<p>Апрель</p>	<p>Координация движений</p> <p>Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие</p>	<p>Упражнение №4</p> <p>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 (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).</p> <p>Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> <p>Упражнение №4 А</p> <p>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 на плечо. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой), левую руку на плечо. 3. Шаг левой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы, левую руку на пояс. 4. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), правую руку на пояс.</p>

		<p>Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: см. выше (Упражнение выполняется правая нога, левая рука)</p> <p>2.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);</p> <p>Упражнение №4Б</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки внизу, хватом сверху держат гимнастическую палку. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, палку вертикально, правая рука вверх, левая внизу. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой), палку вниз. 3. Шаг левой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы, палку вертикально, левая рука вверх, правая внизу. 4. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), палку вниз. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты:</p> <p>(Упражнение выполняется правая нога шаг вправо, палка вертикально левая рука вверх, правая внизу и т.д.)</p> <p>Упражнение №5</p> <p>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 вперед, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений</p>
--	--	---

		<p>для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> <p>Упражнение №5А</p> <p>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, правую руку вперед. 2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, левую руку вперед. 3. Шаг правой ногой вперёд, во вторую клетку лестницы, правую руку на пояс. 4. Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки, левую руку на пояс. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы, правую руку вперед. 6. Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки, левую руку вперед. 7. Шаг правой ногой вперёд, в четвертую клетку лестницы, правую руку на пояс. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: см.выше</p> <p>Упражнение выполняется правая нога шаг вперед, левую руку вперед. 2. Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);</p> <p>Упражнение №5Б</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вниз, в правой руке массажный мяч. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой вперёд, в первую клетку лестницы, перед собой переложить мяч в левую руку. 2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку. 3. Шаг правой ногой вперёд, во вторую клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку. 4. Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку. 5. Шаг правой ногой вперёд, в третью клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку. 6. Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку. 7. Шаг правой ногой вперёд, в четвертую клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: см.выше</p> <p>Упражнение №6</p>
--	--	---

		<p>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 вперед, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей (четвертой) клетки. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой влево, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне четвертой (пятой) клетки. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. 8. Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне пятой (шестой) клетки.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с правой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p>
<p>Май</p>	<p>Итог. Спортивный досуг «Лесенка-чудесенка»</p> <p>Закрепить и обобщить пройденное.</p>	<p>Подвижные игры с координационной лестницей</p> <p>1. «Снайпер»</p> <p>Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3шт.; стойки для прыжков-2шт.; гимнастические палки; мячи.</p> <p>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)</p> <p>2. «Прыгуны»</p> <p>Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт</p> <p>Ход игры: По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают четыре лестницы. Задание: 1. Прыжок в</p>

		<p>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).</p> <p>3 «Ловкие кузнечики» (эстафета)</p> <p>Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; обручи 2-4шт; мячи-2-4шт.</p> <p>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.</p> <p>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. 4. 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.</p> <p>4«Пингвины» (эстафета)</p> <p>Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-4шт.; мешочки с песком-2-4шт.</p> <p>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.</p> <p>5 «Быстро в дом»</p> <p>Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.</p> <p>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.</p>
--	--	---

		<p>Тот, кто остался без домика, считается проигравшим.</p> <p>6 «Пилоты»</p> <p>Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.</p> <p>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).</p>
--	--	--

Список литературы

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.:// Изд. «Теория и практика физической культуры»//, 2001. - 21 с.
2. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта,1985. -56с.
3. Лях, В. И. Координационные способности школьников. - В. И. Лях. -Минск: Польша, 1989. -169 с.
4. Кравчук, Т. А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни [Текст].: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1996. -23 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М., 2002. -240 с.
6. Координационные способности: диагностика и развитие. -Лях В.И., 2006 г. - 132с.
7. Учитывалась программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Под редак. доктора пед. наук Л.Б.Баряевой и кандидата пед. наук Е.А. Логиновой. Санкт-Петербург 2010 г.