

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №441 «КУЗНЕЧИК»

Принято на заседании педагогического совета от 13 декабря 2018г
Протокол №1

Утверждено:
Приказом №10/1-ОД от 05.02.2019г

**Методическое пособие
по применению
«скоростной (координационной) лестницы»
в ДОУ**

Автор-составитель:
Рябова Полина Андрьяновна

г. Нижний Новгород, 2018г

Содержание

	Введение	3
1.	Основные задачи работы по обучению детей упражнениям с использованием «скоростной лестницы»	5
2.	Характеристика «скоростной (координационной) лестницы».	5
3.	Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием «скоростной (координационной) лестницы»	6
4.	Методические рекомендации по использованию «скоростной лестницы» в ДОУ	7
5.	Примерные комплексы упражнений для развития основных видов движения с использованием «скоростной лестницы» и стойки для прыжков.	10
6.	Примерные комплексы упражнений для развития координации движения с использованием «скоростной лестницы».	19
7.	Подвижные игры и игровые упражнения с использованием «скоростной лестницы»	29
8.	Игры «Классики» с использованием «скоростной лестницы»	36
	Литература	42
	Приложения №1 Примерное распределение упражнений с использованием «скоростной лесенки» для детей дошкольного возраста в ДОУ	43
	Приложение №2 Карты-схемы упражнений выполняемых с использованием «скоростной (координационной) лестницы»	45

Введение

Одной из основных задач государственной политики сегодня является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения подрастающего поколения к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития. По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, состояние здоровья детей продолжает ухудшаться. За последнее время наше общество сильно изменилось, телевидение стало главным развлечением во многих семьях. Дети все больше времени проводят за компьютерами и мало двигаются, что ведет к гиподинамии.

Под влиянием резкого снижения двигательной активности происходит атрофия мышц (уменьшается их объем и сила сокращения), изменяется структура костей. В связи с атрофией мышц увеличивается количество жировой ткани, нарушаются обменные процессы, изменяется состояние центральной нервной системы, появляется так называемый синдром астенизации, который выражается быстрой утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, в ряде случаев это сопровождается обидчивостью, склонностью к конфликтам.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы.

Предупреждение гиподинамии в повседневной жизни достигается полноценной физической активностью. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие заниматься физической культурой, играть в подвижные и спортивные игры, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

По ФГОС, образовательная работа по «Физическому развитию», строится с учетом потребностей детей и включает в себя приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных

представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

В области физической культуры ДООУ не достаточно разработано методик, помогающих преодолеть недостатки физического развития детей. Упражнения с использованием «скоростной лестницы» помогают детям быть быстрее, расторопнее, подвижнее, легко выполнять упражнения с правой (левой) ноги (руки).

«Скоростная лестница» малогабаритна, умещается в спортивную сумку. Её можно использовать при занятии физической культурой, на прогулке, в группе, дома, на пляже, турпоходе и т.д.

1. Основные задачи работы по обучению детей упражнениям с использованием «скоростной (координационной) лестницы»

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
2. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
3. Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей – ловкости.).

Образовательные:

1. Познакомить детей со «скоростной лестницей» как способ активного отдыха.
2. Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием «скоростной лестницы»
3. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков с использованием «скоростной лестницы».
4. Развивать у детей чувство ритма.

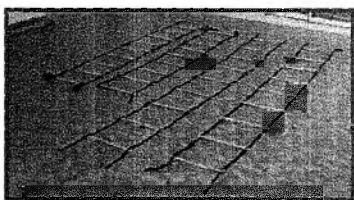
Воспитательные:

1. Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
2. Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием «скоростной лестницы».

К концу года дети могут:

- выполнять основные виды движений, играть в подвижные игры (все группы), «классики» (старшая и подготовительная к школе группа), координационные упражнения» (подготовительная к школе группа), используя «скоростную лестницу».
- подготовительная к школе группа самостоятельно пользоваться фото упражнениями, схемами упражнений и игр с использованием «скоростной лестницы».

2. Характеристика «скоростной (координационной) лестницы».



Скоростные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, т.к. это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног.

Существует несколько вариантов лестниц. В детском саду используется плоская «скоростная (координационная) лестница» (Flat Style Лестница). Лестница состоит из строп и 4, 6, 8, и т.д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладки, поэтому инструктор по физкультуре или воспитатель

может менять их положение от 37 до 50 см. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37х37 для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40х40 и более. Количество ячеек в лестнице не более 10. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест накрест.

3. Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием «скоростной (координационной) лестницы»

Применение «скоростной(координационной) лестницы в ДОУ:

- утренняя гимнастика;
- занятия по физической культуре;
- самостоятельная деятельность детей в группе на прогулке;
- физкультминутки;
- праздники, развлечения.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами следует провести небольшой инструктаж:

- правильная постановка ног, выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов;
- не наступать на планки лестницы;
- начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений. Правильная техника важнее, чем скорость.
- начинать выполнять упражнение когда первые три клетки будут свободны. При выполнении упражнения дистанция 1-3клетки (зависит от упражнения). Начинать выполнять упражнение с прыжками через клетки после выполнения впереди стоящего ребенка двух прыжков.
- обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений;
- лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них;
- избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног;

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно выполнять упражнение технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнить при выполнении этого упражнения добавляя упражнения для рук, со спортивным инвентарем.

Работа руками: При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и

активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет

Высота центра тяжести: Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых, спину всегда держать прямо, выполнять упражнение с поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой;

Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации.

Занятия могут проводиться поточно, по группам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движения выполняются первыми. Дети которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто плохо последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнения и помочь ребенку правильно выполнить его. При выполнении упражнений в подгруппах можно применить дифференцированный подход. Дети в группах могут подбираться по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности.

На занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности в группе или на прогулке можно использовать фото упражнения или карты-схемы, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.

4.Методические рекомендации по использованию «скоростной лестницы» в ДОУ

На первом занятии с использованием «скоростной (координационной)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 «скоростной (координационной) лестницы» является постепенное усложнение упражнений, меняется ведущая нога при выполнении упражнения, упражнение выполняется спиной вперед, добавляется работа руками, используется спортивный инвентарь, изменяется темп выполнения упражнений.

Младшая, средняя и старшая группы выполняют основные виды движений с применением «скоростной лестницы» по возрасту. Если ребенок 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. В месяц проводится 8 занятий по физической культуре в зале.

1 неделя: 1 занятие-упражнение разучивается и выполняется стоя лицом к «скоростной лестницы» с правой ноги. 2 занятие- упражнение выполняется с левой ноги.

2 неделя: 3 занятие-упражнение выполняется стоя спиной к «скоростной лестницы» с правой ноги. 4 занятие- упражнение выполняется спиной в перед с левой ноги

3 неделя: 5 занятие-упражнение выполняется стоя лицом к «скоростной лестницы» с правой (левой) ноги с добавлением движений для рук. 6 занятие- упражнение выполняется стоя спиной к «скоростной лестницы» с правой (левой) ноги с добавлением движений для рук.

4 неделя: 7 занятие-упражнение выполняется стоя лицом к «скоростной лестницы» с правой (левой) ноги с добавлением спортивного инвентаря. 8 занятие- упражнение выполняется стоя спиной к «скоростной лестницы» с правой (левой) ноги с добавлением спортивного инвентаря.

Применение «скоростной(координационной) лестницы» служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию ее в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель.

Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут разнообразными.

Варианты применения «скоростной (координационной) лестницы» в ДОУ.

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей подготовительной к школе группе (6-7лет)

1.Игровое упражнение «По местам» Играющие стоят в своих домиках («скоростная лестница»). Задание: запомнить свое место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место и встать. Педагог отмечает детей, которые быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2–3 раза.

Упражнения с флажками

(«скоростная лестница» лежит на полу. Дети встают в клетки «скоростной лестницы» друг за другом, через одну клетку)

2. 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).

3. 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 в другую сторону. (по 3-4 раза).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. 1– шаг правой ногой вправо, 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)

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг правой ногой вправо, 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).

6. 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.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, «зигзагом» используя «скоростные лестницы».

Фрагмент примерного комплексно-тематического планирования по физической культуре с применением «скоростной лестницы» (подготовительная к школе группа.) №1

Тема	«Международный женский день»
Задачи	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать координацию движений.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
ОРУ	с мячом (большой диаметр)
Основная часть занятия ОВД	1. Ползание на четвереньках между рейками «скоростной лестницы». («Большая змейка» см. ниже) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки, без паузы, используя взмах рук. («Лягушки маленькие» см. ниже)) 4. Координационное упражнение № 6Б (см. ниже). Стоя спиной к СЛ, начинать упражнение с правой и левой ноги.
Подвижные игры	«Жмурки».(ки№94)
Закл. часть. Игры м/п,	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».(ки№34)

Ки-картотека подвижных игр и игровых упражнений для детей подготовительной к школе группе.

Фрагмент примерного комплексно-тематического планирования по физической культуре с применением «скоростной лестницы» (подготовительная к школе группа.) №2

Тема	«Зима»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в прыжках, ползании на четвереньках; повторить упражнения в ведении мяча; развивать координацию движений.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен («Лошадки» см.ниже) ; бег с изменением направления движения.
ОРУ	«скоростная лестница» с флажками (см.выше)
Основная часть занятия ОВД	1.Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед (баскетбольный вариант). (см.ниже. II часть №3) 2.Прыжки на двух ногах, правым и левым боком, через препятствия. («Белочка» см. ниже) 3.Ползание под дугой. («Маленькая змейка» см.ниже) 4. Координационное упражнение № 8 (см.ниже)
Подвижные игры	«Машины» (см. ниже II часть №30)
Закл. часть. Игры м/п,	Ходьба в колонне по одному «зигзагом» с применением «скоростной лестницы», соблюдая дистанцию.

Применение «Скоростной лестницы» в самостоятельной деятельности детей.

1. На прогулке(см.ниже):

-подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

2. В группе(см.ниже):

-подлезание, ползание (обувь снять, чтоб не было травм);

-ходьба, прыжки, «классики» (в спортивной обуви).

Дети пользуются фото упражнениями, карты-схемами самостоятельно (подготовительная к школе группа).

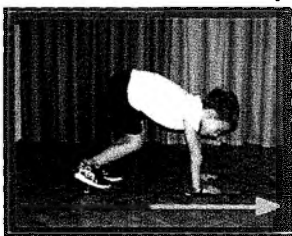
5.Примерные комплексы упражнений для развития основных видов движения с использованием «скоростной лестницы» и стойки для прыжков.

Упражнения в ползании, подлезании

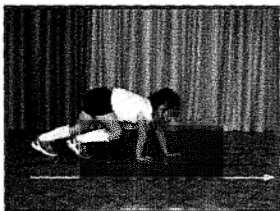
(«скоростная лестница» лежит на полу)

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. «Маленький паучок»** И.п. – лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке 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 паучок»** И.п. – лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед. 1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы.

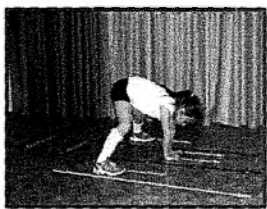


2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить в первую клетку лестницы. 3. Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться,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

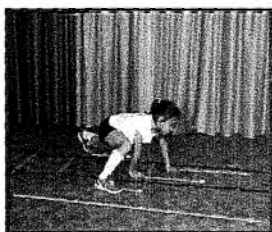
вытянутые вверх руки.

- 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 вперед. 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. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. 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 вперед. 1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы. 2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой клетки лестницы. 3. 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

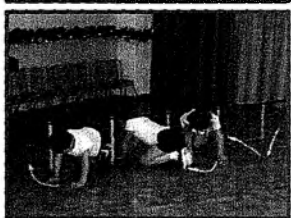
поставить на уровне первой клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

9. «Большой скорпион» И.п. – упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед. 1. 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.

(«скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки вертикально)

10. «Маленькая змейка» И.п. – лицом к лесенке, упор стоя на коленях, смотреть вперед (расстояние до лесенки 2,5м) 1. Ползание 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 вперед 1. Ползание, 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

руки.

(«скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально, на высоте от пола 10см)

12. «Сороконожка» (см.1,2,3)

13. «Колодец» И.п.-стоя в первой клетке, лицом к лесенке, руки на пояс. Спину



держать прямо, смотреть вперед. 1. Поочередно шаг правой и левой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Подлезть под рейку лестницы, выпрямится 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 вперед произвольно, упражнения 1,4.
- Ползание спиной вперед упражнения выполняется с правой руки 2,3,5,6.
- Ползание спиной вперед, 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 в перед.
- И.п. – с левой стороны от лесенки, упор стоя на коленях.

Упражнения в ходьбе

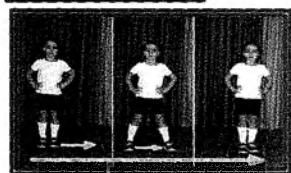
(«скоростная лестница» лежит на полу)

1. «Обычная ходьба» 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.

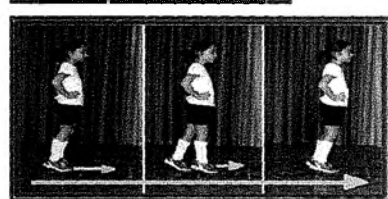
2. «Лошадка». И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



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.



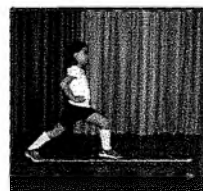
4. «Крабы» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.



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.

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.

7. «Слоник» И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



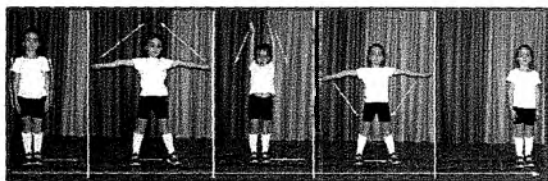
Варианты: 1,5,6,7.

- Упражнение выполняется с левой ноги.
- Ходьба спиной вперед, 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:

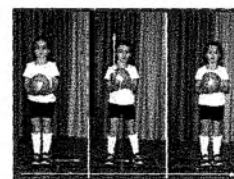


➤ выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

➤ 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

(«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 вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



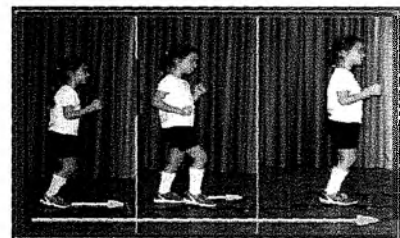
2. «Лошадка» (быстрая). И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



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 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.



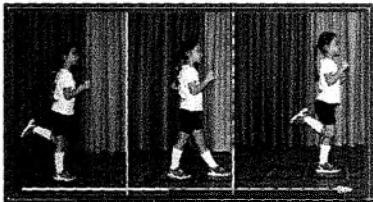
4. «Мышка» (быстрая). И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца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



5. «Журавль» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег выбрасывая прямые ноги вперед: 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 вперед. 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 вперед, упражнение выполняется с левой ноги.

➤ Бег спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги.

Варианты: 3.

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

Усложнение движений с помощью заданий:

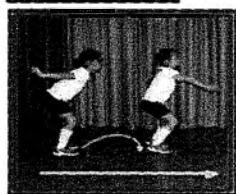
➤ выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча и т.п.);

Прыжки

(«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.



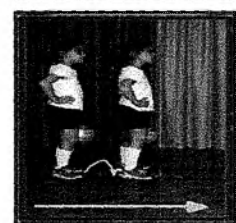
2. «Лягушки маленькие». И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.



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.



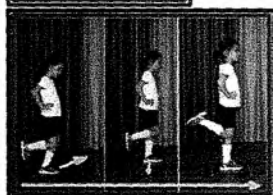
6. «Белочка» И.п. – стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.



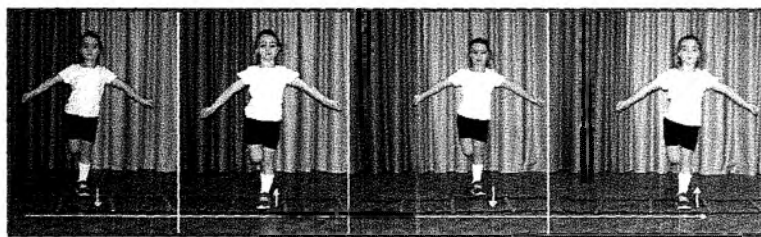
7. «Поворот» И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы с поворотом на 180 градусов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180 градусов, 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.

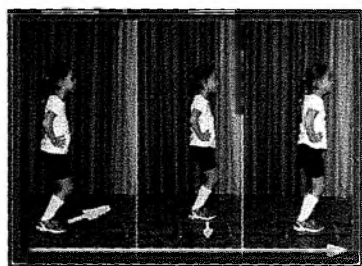


9. «Фламинго» И.п. – стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. 1. Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на правой ноге влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

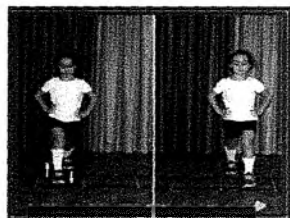


10. «Саранча» И.п. – стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. 1. Прыжок вперед на правой ноге в первую клетку лестницы. 2. Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй

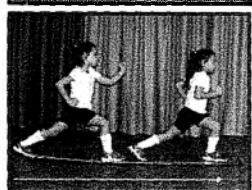
клетки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.



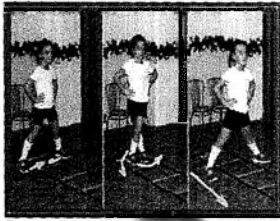
11. «Кенгуру» И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.



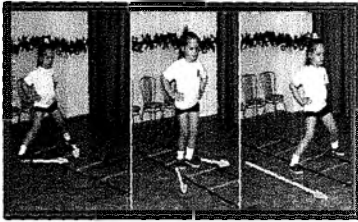
12. «Лемур» И.п. – стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног. Выполнять упражнение до конца лесенки.



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.



14. «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 в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



15. «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.

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.

Варианты: 1,5,14,15.

- Прыжки спиной вперед.

Варианты: 6

- И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

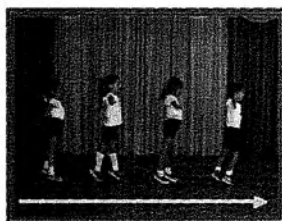
Варианты:7,11,12

- Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.
- Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.
- Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.

Варианты: 8,9,10,16

- Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.

Упражнения в равновесии («скоростная лестница» лежит на полу)



1.«Воробушки» И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. 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.

(«скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков снизу,рейки горизонтально)

2. «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:1

- Спиной в перед.

- Выполнение упражнения с перешагиванием через предметы лежащие на рейках лестницы.
- «скоростная лестница» прикреплена на высоте от пола 10-15см, 15-20см, 20-25см, 25-30см.

Усложнение движений с помощью заданий:

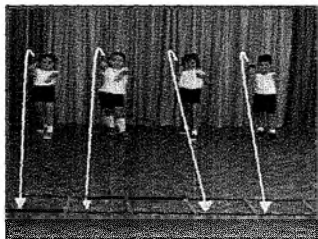
- выполнение упражнения с разным положением рук: (руки при движении свободно балансируют, на плечи, вверх, с хлопками и т.п.);
- выполнение упражнения с мешочком на голове (вес 400г.)
- выполнение упражнения с мешочком на ладони (вес 400г.)

Метание

(«скоростная лестница» лежит на полу)

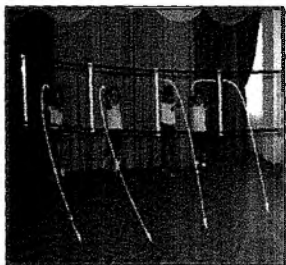
1. Метание в горизонтальную цель:

- двумя руками снизу;
- двумя руками от груди;
- правой и левой рукой;
- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).



**(«скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков сверху,
рейки вертикально
(рейки горизонтально))**

2. 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).

Владение мячом

Прокатывание мяча

(«скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки вертикально)

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).

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 в пролет между рейками лестницы и ползти дальше за мячом. Т.ж в обратную сторону.

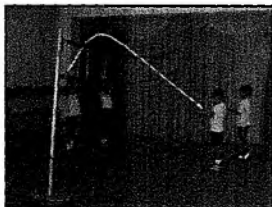
3. «Жучка» И.п.-стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени, мяч на полу. 1. Ползти на четвереньках прокатывая мяч, толкая его головой в сторону ворот (клетка

лестницы). 2. Подлезть, толкая мяч головой, в пролет между рейками лестницы и ползти дальше до ориентира. Т.ж в обратную сторону.

Бросок и ловля мяча

**(«скоростная лестница» лежит на полу;
«скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков сверху,
рейки вертикально (рейки горизонтально))**

1. См. метание №2 двумя руками снизу, от груди, из-за головы в горизонтальную и вертикальную цель (мяч).



2. «Попади в цель» Дети стоя в парах напротив друг друга. «Скоростная 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.

Ведение мяча

(«скоростная лестница» лежит на полу)

1. И.п. – стоя лицом к лестнице с правого боку, 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 и поймать мяч во вторую клетку. Выполнять упражнение до конца лесенки.

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:1

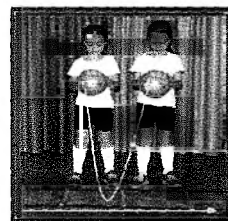
➤ И.п. – стоя лицом к лестнице с левого боку.

Варианты:2

➤ 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.



6. Примерные комплексы упражнений для развития координации движения с использованием «скоростной лестницы».

Упражнение №1



И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой, в влево, поставить ногу в первую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой, в право, 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 №1А

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку в сторону 2. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, левую руку в сторону 3. Шаг правой ногой, в влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, правую руку вверх. 4. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), левую руку вверх. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см.выше

- шаг правой ногой, левую руку в сторону

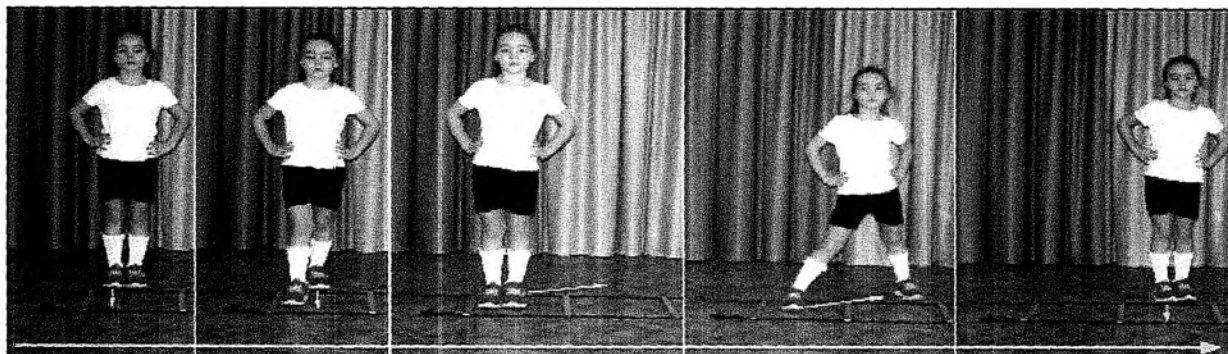
2.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

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, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, руки вверх 2. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, руки за голову 3. Шаг правой ногой, в влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, руки вверх. 4. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), руки вниз. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см.выше

Упражнение №2



И.п. – стоя, лицом к лестнице, с левого боку, 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 боку (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 №2А

И.п. – стоя, лицом к лестнице, с левого боку, ноги вместе, руки вниз. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы, руки вперед 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

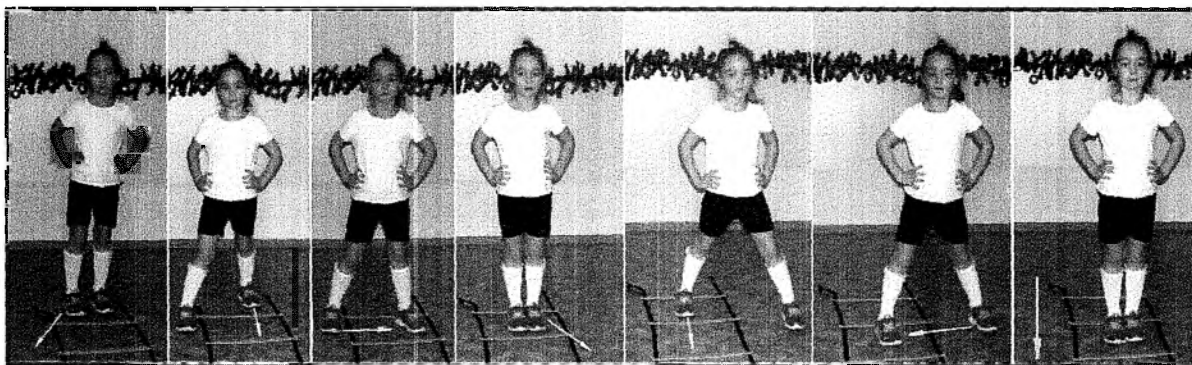
2.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

Упражнение №2Б

И.п. – стоя, лицом к лестнице, с левого боку, ноги вместе, руки внизу, в правой руке мяч. Спину держать прямо, смотреть вперед. 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.

Варианты: см.выше

Упражнение №3



И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 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 влево, 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 в перед, 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 №3А

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вниз. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку в сторону. 2. Шаг левой ногой в перед, поставить в первую клетку лестницы, левую руку в сторону. 3. Шаг правой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), руки согнуть в локтевых суставах, за голову. 4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки, левую руку в сторону. 6. Шаг правой ногой в перед, поставить во вторую клетку лестницы, правую руку в сторону. 6. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой), руки согнуть в локтевых суставах, за голову. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше

- шаг правой ногой, левую руку в сторону.

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

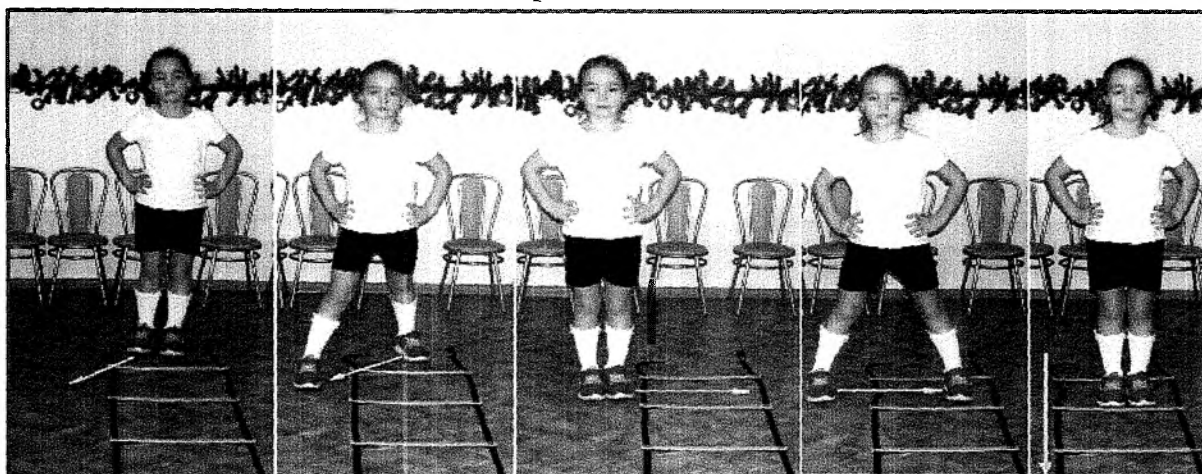
Упражнение №3Б

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, в руках теннисная ракетка с мячом. Спину держать прямо, смотреть вперед. Задача: удерживать мяч на ракетке во время выполнения упражнения. 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 влево, 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 в перед, 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: см.выше

Упражнение №4



И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой).3. Шаг левой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы. 4. Шаг правой ногой, в 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 №4А

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку на плечо. 2. Шаг левой ногой в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой), левую руку на плечо.3. Шаг левой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы, левую руку на пояс. 4. Шаг правой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), правую руку на пояс. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см.выше

- Упражнение выполняется правая нога, левая рука.

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

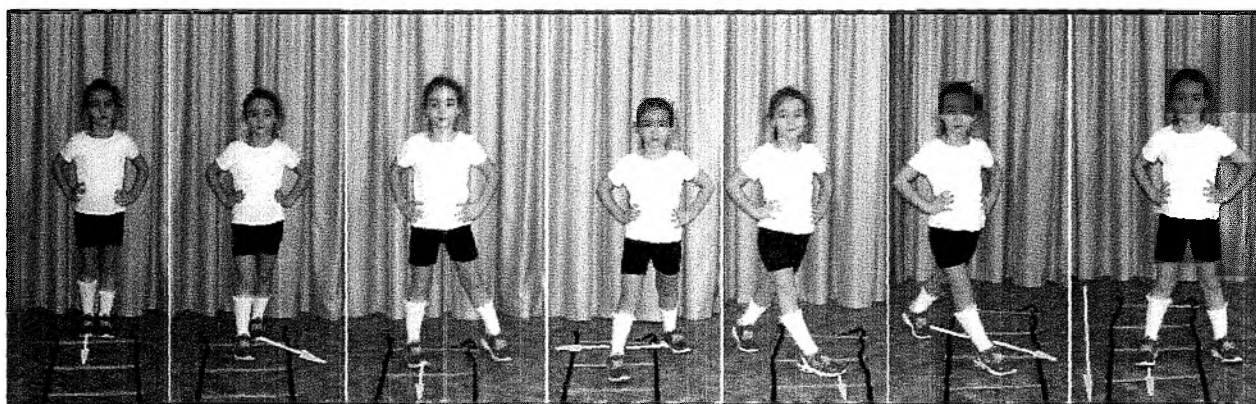
Упражнение №4Б

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки внизу, хватом сверху держат гимнастическую палку. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, палку вертикально, правая рука вверх, левая внизу. 2. Шаг левой ногой в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой), палку вниз. 3. Шаг левой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы, палку вертикально, левая рука вверх, правая внизу. 4. Шаг правой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), палку вниз. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше

- Упражнение выполняется правая нога шаг вправо, палка вертикально левая рука вверх, правая внизу и т.д.

Упражнение №5



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 в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой, в право сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, в лево 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.

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 №5А

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, правую руку вперед. 2. Шаг левой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, левую руку вперед. 3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы, правую руку на пояс. 4. Шаг левой ногой, в право 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, в лево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки, левую руку вперед. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы, правую руку на пояс. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше

➤ Упражнение выполняется правая нога шаг вперед, левую руку вперед.

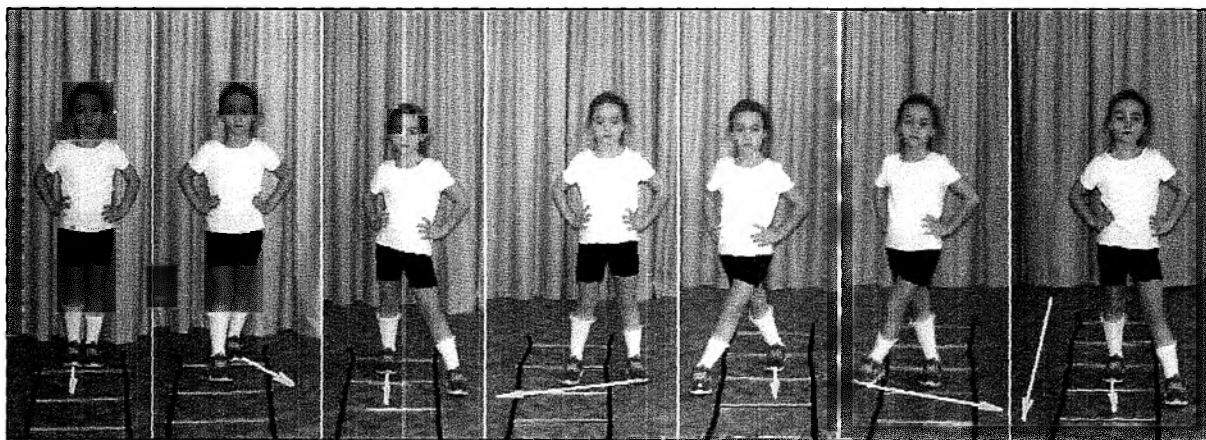
2. Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

Упражнение №5Б

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вниз, в правой руке *массажный мяч*. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы, перед собой переложить мяч в левую руку. 2. Шаг левой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку. 3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку. 4. Шаг левой ногой, в право сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку. 6. Шаг левой ногой, в лево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше

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 в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой в право, 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 в лево, 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 в право, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне пятой(шестой) клетки.

Варианты:

- Упражнение выполняется с правой 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 №6А

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки согнуты у груди (бокс). Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы, правую руку разогнуть вперед. 2. Шаг левой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, левую руку разогнуть вперед.3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы, правую руку согнуть к груди. 4. Шаг левой ногой в право, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей(четвертой) клетки, левую руку согнуть к груди. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы, правую руку разогнуть в сторону.6. Шаг левой ногой в лево, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне четвертой (пятой) клетки, левую руку разогнуть в сторону. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы, правую руку согнуть к груди. 8. Шаг левой ногой в право, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне пятой(шестой) клетки, левую руку согнуть к груди. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см.выше

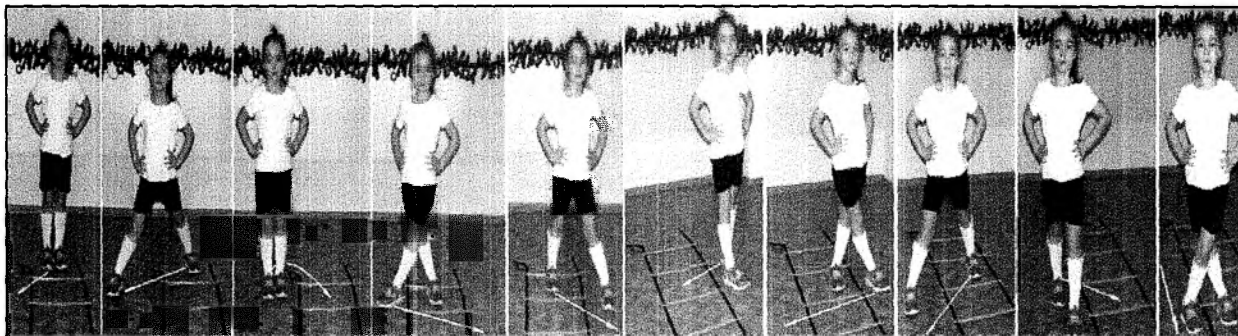
2.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

Упражнение №6Б

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки согнуты на уровне талии, в руках мяч. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. 2. Шаг левой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. 3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. 4. Шаг левой ногой в право, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей(четвертой) клетки, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. 6. Шаг левой ногой в лево, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне четвертой (пятой) клетки, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. 8. Шаг левой ногой в право, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне пятой(шестой) клетки, двумя руками бросить мяч вверх и поймать. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см.выше

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. 5. Шаг правой ногой в лево, 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. 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 №7А

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 вверх. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне 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 в лево, 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 вверх. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше

- упражнение выполняется правая нога, левая рука.
- упражнение выполняется правая рука на пояс, левая рука на пояс, руки вниз и т.д. до конца упражнения.

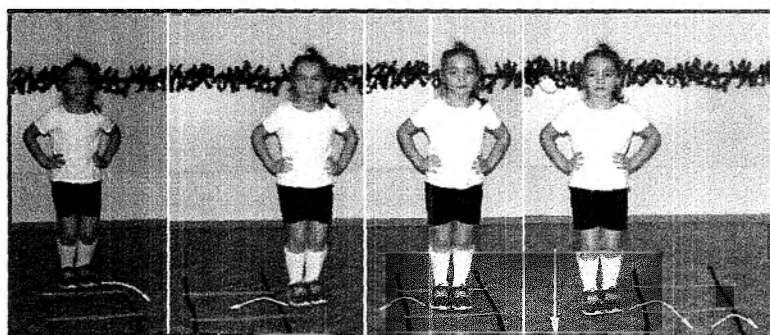
2.выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

Упражнение №7Б

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, мяч переложить в левую руку. 4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, мяч 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. 6. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы, мяч переложить в правую руку. 7. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки, мяч переложить в левую руку. 8. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей клетки, поставить перед левой ногой, мяч переложить в правую руку. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см.выше

Упражнение №8.

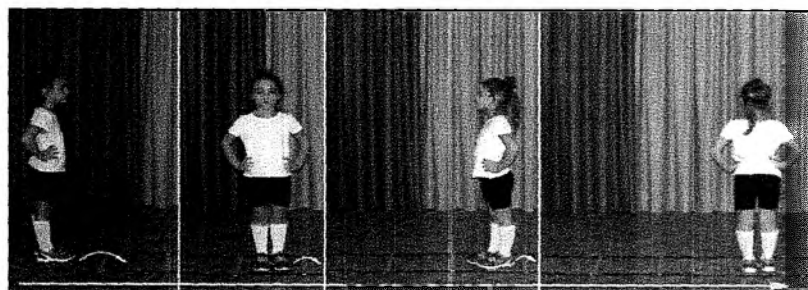


И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1.Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы. 3. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы

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

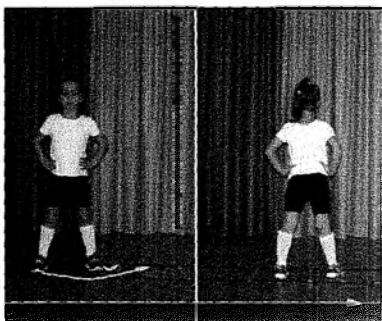


И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1.Прыжок на двух ногах вперед, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 90 градусов, во вторую клетку лестницы (стоит правым

боком к началу лестницы). 3. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 90 градусов, в третью клетку лестницы (стоит лицом к началу лестницы). 4. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 90 градусов, в четвертую клетку лестницы (стоит левым боком к началу лестницы) 5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы

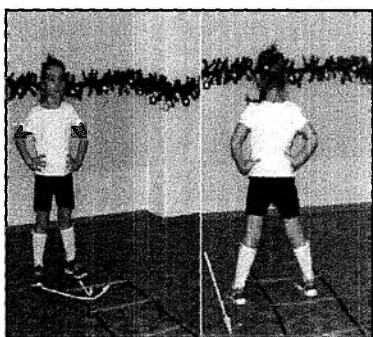
лестницы, на уровне второй клетки (стоит спиной к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнение №10



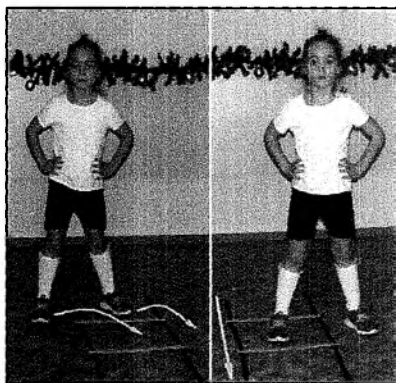
И.п. – стоя, лицом к лестнице, левая нога между веревками лестницы, правая на уровне левой за пределами лестницы, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 180 градусов, правую ногу во вторую клетку лестницы, левую за пределами лестницы на уровне правой ноги. (стоит лицом к началу лестницы). 2. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 180 градусов, левую ногу в третью клетку лестницы, правую за пределами лестницы на уровне левой ноги (стоит спиной к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнение №11



И.п. – стоя, левым боком к лестнице, левая нога в первой клетке, правая перед лестницей, руки на пояс. 1. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 180 градусов, левую ногу в первую клетку лестницы, правую во вторую клетку лестницы. (стоит правым боком к началу лестницы). 2. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 180 градусов, правую ногу во вторую клетку лестницы, левую в третью клетку лестницы. (стоит левым боком к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнение №12



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 вперед-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.

7. Подвижные игры и игровые упражнения с использованием «скоростной лестницы»

1. «Ведение мяча». (зигзаг)(1)

Ход игры: Играющие строятся в 2–4 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: Ходьба с левой стороны от «скоростной лестницы». Ведение мяча: 1. Правой рукой в первую клетку «скоростной лестницы». 2. С левой стороны за пределами «скоростной лестницы», на уровне второй клетки. 3. Во вторую клетку «скоростной лестницы». 4. С левой стороны за пределами «скоростной лестницы», на уровне третьей клетки и т.д. до конца «скоростной лестницы».

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

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи по количеству детей.

2. «Ведение мяча». (2)

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

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

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

3. «Ведение мяча». (3)

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

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

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

4. «Ведение мяча». (Угол) (4)

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

Вариант: ведение спиной вперед, эстафеты.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

5. «Ловля мяча».

Ход игры: «Скоростные лестницы» расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку «скоростной лестницы». Задание: Стоя лицом к «скоростной лесенке» (СК) *Вариант№1:* 1. Шаг правой ногой в первую клетку (СК) бросить мяч вверх. 1. Шаг левой ногой в первую клетку (СК) поймать мяч. *Вариант№2:* 1. Шаг правой ногой в первую клетку (СК) бросить мяч вверх. 1. Шаг левой ногой во вторую клетку (СК) поймать мяч. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Вариант: ведение спиной вперед, эстафеты, добавить координационные упражнения для ног.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

6.«Передача мяча» (вертикальная цель)(1).

Ход игры: В середине зала стоят стойки для прыжков, к ним прикреплены «скоростная 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 «скоростной лестницы» натянутой на

высоту роста ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи и таким же способом бросают его своему партнеру.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2шт.; большие стойки для прыжков-2шт.; мячи.

7.«Передача мяча» (горизонтальная цель)(2).

Ход игры: Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. Между ними расположены «скоростные лестницы». В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мячи двумя руками от груди в свою клетку «скоростной лестницы» лежащей на полу. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

8. «Эстафета с мячом».(1)

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 «скоростной 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.

Вариант: броски мяча ,способом из-за головы, через сетку(стойки для прыжков к ним прикреплены «скоростная лестница»)

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; большие стойки для прыжков-2шт.; мячи-2-4шт.

9. «Эстафета с мячом».(2)

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 «скоростная лестница». По сигналу игроки первой половины команды бросают мяч в клетку «скоростной 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.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 1шт.

10. «Два мяча»

Ход игры: Дети делятся на две команды. На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута «скоростная лестница». По обе стороны размещаются играющие. У каждой команды по одному мячу. По сигналу, команды перебрасывают через сетку («скоростную лестницу»). 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 сетку.

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

Инвентарь: «скоростная лестница» натянута выше головы ребенка -2-3шт.; стойки для прыжков-2шт.; мячи-2шт.

11. «Снайпер»

Ход игры: На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута «скоростная лестница» горизонтально на вытянутую руку ребенка. Каждая клетка лестницы помечена ленточками разного цвета.

У каждого ребенка свой цвет. Расстояние от лестницы до играющих 1,5метр. По сигналу дети бросают мяч в свою клетку «скоростной 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.

Инвентарь: «скоростная лестница» -2-3шт.; стойки для прыжков-2шт.; гимнастические палки; мячи.

12. «Самый меткий»

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

Инвентарь: «скоростная лестница» -2-3шт.; мешочки с песком.

13. «Метко в цель»

Ход игры. «Скоростные лестницы» лежат крест на крест. Дети стоят за чертой. Каждый ребенок по очереди бросает мешочком с песком в клетки «скоростной 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).

Инвентарь: «скоростная лестница» -2-3шт.; мешочки с песком.

14. «Метко в цель» (заказной)

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

Инвентарь: «скоростная лестница» -2-3шт.; мешочки с песком.

15.«Пас ногой в парах»

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

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; стойки для прыжков-2шт.

16.« Прыгуны».

Ход игры: По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают четыре «скоростные 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 обозначены в какие клетки прыгать детям. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.(дистанция 2 прыжка).

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.

17.«Ловкие кузнечики» (эстафета).

Ход игры: Играющие строятся в 2–4 колонны. Перед колоннами положить на пол «скоростную лестницу». На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: 1. Прыжок в первую клетку «скоростной лестницы». 2. Прыжок в правую сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне второй клетки. 3. Прыжок во вторую клетку «скоростной лестницы». 4. Прыжок в правую сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне третьей клетки и т.д. до конца «скоростной 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.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; обручи-2-4шт; мячи-2-4шт.

18.«Пингвины» (эстафета)

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 1. Прыжок в первую клетку «скоростной лестницы». 2. Прыжок в правую сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне второй клетки. 3. Прыжок во вторую клетку «скоростной лестницы». 4. Прыжок в правую сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне третьей клетки и т.д. до конца «скоростной 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 «скоростной лестницы»..

Инвентарь: «скоростная лестница»-2-4шт.; мешочки с песком-2-4шт.

19.«Кто быстрее».(эстафеты)

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

Инвентарь: «скоростная лестница»-2-4шт.

20.«Лошадки».

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).

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.

21. «Быстро в дом»

Ход игры: На полу положить «скоростные лестницы» в виде квадрата». Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у «скоростной 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

Инвентарь: «скоростная лестница»- 4-5шт.

22. «Пилоты»

Ход игры: «Скоростные лестницы» расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке «скоростной 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 свое место -«ангаре» («скоростная лестница»).

Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт.

23.«По местам».(1)

Ход игры: Играющие стоят в своих домиках («скоростная лестница». Задание: запомнить свое место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место . Педагог отмечает детей, которые быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2–3 раза.

Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт

24.«По местам».(2)

Ход игры: «Скоростная лестница» расположена по краям зала. Играющие встают в клетки «скоростной 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 «скоростной лесенки». Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.

Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт.

25. «Северный ветер»

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

Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт.

26. «Догонялки с ленточками»

Ход игры: По краям площадки расположены «скоростные лестницы». Дети встают в клетки «скоростной лестницы»; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу : «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Водящий бегаёт за играющими, стараясь вытянуть у кого-

нибудь ленточку. По сигналу : «В домики беги!» — все встают в «домики» (любые клетки «скоростной 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.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 4-5шт.; ленточки.

27. «Поезд»

Ход игры. Дети встают в клетки «скоростной лестницы», поднимают ее, и держат двумя руками с боков- это поезд. В первой клетке стоит машинист. Водящий- светофор, он говорит цвета: зеленый-дети бегут, желтый-дети идут, красный- дети встают. Дети по сигналу светофора выполняют движения, не натываясь друг на друга.

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

Инвентарь: «скоростная лестница»- 4 шт.

28. «Машины»

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

Варианты: можно использовать флажки трех цветов для сигнала; ездить объезжая предметы расставленные по всему залу.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 4 шт.

29. «Аллигатор»

Ход игры: Дети строятся в две колонны по парам. Перед ними на полу лежит «скоростная лесенка». По сигналу, первая игрок занимает положение в упоре лежа на согнутых локтя, второй игрок берет ребенка руками за щиколотки, приподнимая от пола. Дети передвигаются вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками как приставные шаги (из клеточки в клеточку). Затем ребята меняются местами. Педагог определяет команду-победителя.

Инвентарь: «скоростная лестница»-2-4шт.

30. «Волк и кролики»

Ход игры: Выбирается с помощью считалки волк. Остальные играющие «кролики». «Кролики» стоят в своих «домиках» («скоростная лестница»). По сигналу: «Гулять»- «кролики» бегают, прыгают по всей площадке. В это время педагог складывает одну клеточку «скоростной 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» (самый ловкий); кого «волк» поймал, становятся «волками» и ловят «кроликов» вместе с ним;

Можно складывать по 2-4 клеточки у «скоростной лестницы».

Инвентарь: «скоростная лестница»- 4-5шт.

31. «Гномики все в домики»

Ход игры: Дети «гномики» располагаются в своем «домике» («скоростная лесенка»). 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 ведет 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». Вода тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2–3 раза

Инвентарь: «скоростная лестница»- 4-5шт.

32. «Заказной»

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

Инвентарь: «скоростная лестница»- 1 шт.

8. Игры «Классики» с использованием «скоростной лестницы»

Виды прыжков:

- прыжки на одной ноге (правой, левой);
- прыжки на двух ногах;
- прыжки боком (правым, левым, на одной, на двух ногах);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь ;
- прыжки с поворотом на 180 градусов;
- прыжки в каждую клетку;
- прыжки через клетку.
- прыгать то справа, то слева от линии (на одной , на двух ногах)

Общие правила игры в классики:

Ошибкой считается:

- заступ ногой на любую часть «скоростной лестницы»;
- касание земли согнутой ногой (если прыгают на одной ноге);
- попадание шайбы на любую часть «скоростной лестницы» или не в тот класс.

Все по очереди пытаются пройти все классы. Если ребенок играет один, то при ошибке он возвращается и начинает всё сначала. Если играет группа игроков, то при любой ошибке право игры переходит следующему по очереди игроку.

Для дошкольников «классики»– счет до 10 (« скоростная лестница» до 10 клеток)

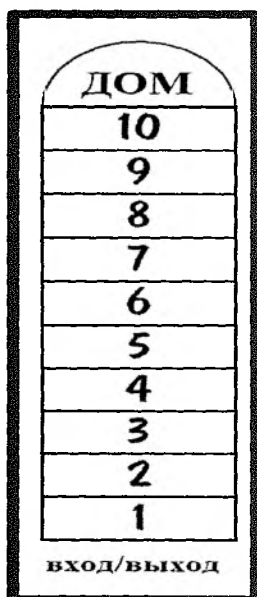
В классиках после последнего класса есть полукруглый «дом». В нем можно отдохнуть, постояв на двух ногах перед обратным путем к первому классу.

Инвентарь:

- «скоростная лестница»

Виды игр «Классики»

1.«Традиционные классики»

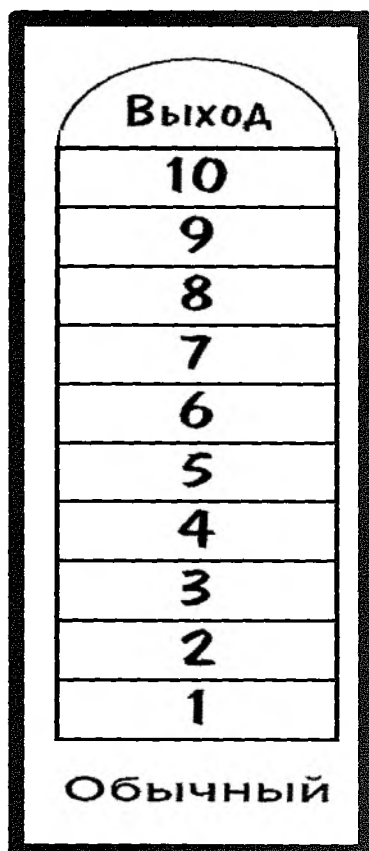


Ход игры: Первый игрок прыгает по классикам вперед и назад, попадая во все прямоугольники. Первый раз он прыгает на правой ноге. Во второй раз на левой ноге. В третий раз он прыгает, меняя ноги. Четвертый раз — на обеих ногах.

Игрок прыгает в такой последовательности, пока не сделает ошибку: заступит на линию, прыгнет на двух ногах, когда надо на одной, прыгнет не на той ноге; тогда он выходит из игры. Другие игроки прыгают таким же образом. Когда снова подойдет очередь первого игрока, он начинает прыгать с того места, где сделал ошибку. Побеждает тот, кто первым пройдет всю последовательность прыжков. Вариант: Считать вслух прыжки (1,2...10; 10,9.....1).

2.«10 прямоугольников»

Ход игры: Играйте по правилам классиков «10 и выход» (см.ниже), но первый игрок, когда ошибется, должен оставить свою битку на том месте, где он в последний раз прыгнул правильно.(можно сбоку лесенки) Игроки должны прыгать, кидая свои битки туда, где лежат битки других игроков.



3.«10 и выход»

Ход игры: Для этих классиков понадобится битка (маленькая цепь, монета или камень) — одна на каждого игрока.

Первый игрок встает перед первым прямоугольником. Он кидает свою битку в этот прямоугольник, потом прыгает в него на одной ноге, наклоняется, поднимает битку и прыгает туда и обратно на одной ноге, наступая в каждый прямоугольник.

Потом он кидает битку на второй прямоугольник, прыгает в него, поднимает битку и прыгает вперед и назад. Он продолжает прыгать таким образом, пока не промахнется (заступит на линию, прыгнет на двух ногах или не попадет на нужный прямоугольник битой).

Таким же образом по очереди прыгают все игроки. Когда опять настает очередь первого игрока, он начинает с того места, где ошибся. Побеждает тот, кто закончит все броски и прыжки. В клетке «Дом» можно поменять ногу.

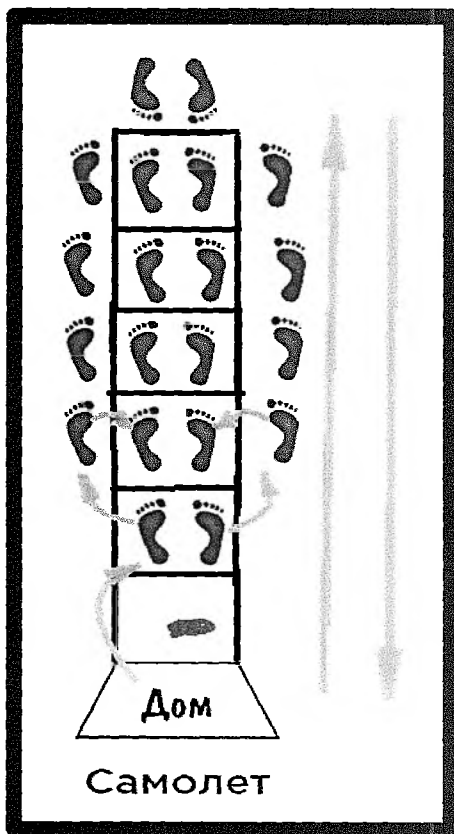
4. «Классики — имена»



Ход игры: Первый игрок прыгает вперед и назад на двух ногах, наступая в каждый прямоугольник. Если он проделает это без ошибок (не наступит на линию, не поставит две ноги), он может на любом прямоугольнике написать свое имя (либо поставить метку с боку или наклеить стикер на нижнюю рейку своей клетки). Если он ошибется, приходит очередь другого игрока.

Другие игроки продолжают прыгать так же. Игрок должен перепрыгивать прямоугольники, названные именем других игроков, но он может вставить 2 ногами на свой прямоугольник и отдыхать. Игра продолжается и когда заняты все прямоугольники, но теперь, если кто-то ошибется, он выходит из игры. Игра заканчивается, когда остается один игрок — победитель.

Условия: имена можно писать через одну клеточку, либо 2 клеточки подряд, чтоб ребенок мог перепрыгнуть. Если дети не умеют писать, то цветной стикер наклеивается снизу клетки, где должно быть написано имя ребенка.

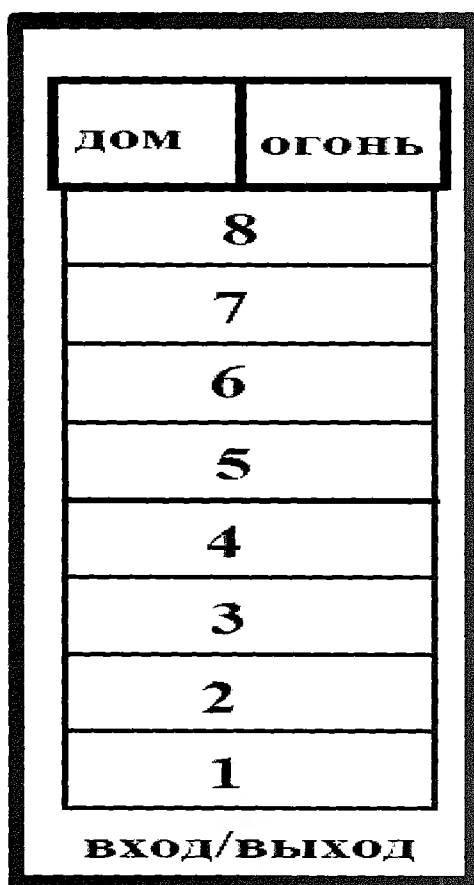


5. «8 и назад»

Ход игры: Каждому игроку понадобится бита (маленькая цепь, монета или камень).

Первый игрок стоит в доме. Он кидает свою биту в первый прямоугольник, прыгает на второй прямоугольник через первый на двух ногах, следующая клетка ноги врозь, ноги вместе и т.д. Допрыгивает до 8 клетки, разворачивается и прыгает таким же образом до прямоугольника номер 2, где подбирает свою биту, прыгает на 1 и на дом. Потом он разворачивается, кидает свою биту на прямоугольник 2 и прыгает таким же образом, пока не ошибется (наступит на линию, встанет двумя ногами, где надо прыгать на одной, неправильно бросит биту). Игроки по очереди прыгают таким же образом. Когда снова наступает очередь какого-либо игрока, он начинает прыгать с того места, где ошибся. Кто первый закончит прыжки и броски на всем поле, тот победил.

6.«Классики» с фантом



.Ход игры: Любая игра в «Классики»

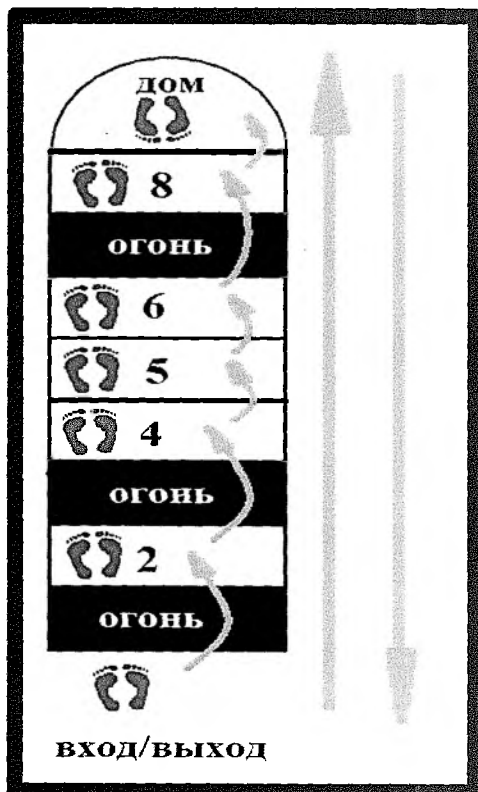
Дополнительные правила:

Схема классиков см. рисунок.

Если игрок случайно попал ногой или шайбой в «огонь», то он выполняет «фант». Какой будет этот «фант» в игре – решают сами игроки. Варианты «фантов»:

- прыгать на одной ноге все классы без ошибок, при этом другие игроки смешат – корчат рожицы, поют смешные песенки.

- зажав вещь (кепку, коробочку) под коленом согнутой ноги, прыгать все классы на другой ноге туда и обратно. Если это удалось, то дается еще одна попытка забросить шайбу в дом. Если этот не удалось, то игрок уступает ход следующему игроку.



7.«Классики – ОГОНЬ»

.Ход игры: Дети по очереди прыгают на двух ногах (на одной ноге) из клетки в клетку, перепрыгивая клетку «огонь», и заходят в «Дом». В «Доме» могут отдохнуть и продолжают прыгать обратно.

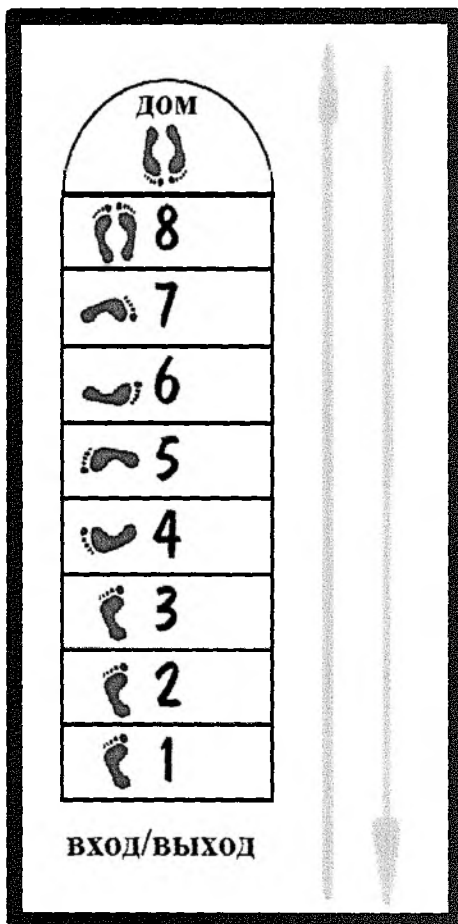
Задача игрока- без ошибок прыгать до «Дома» и обратно.

Правила игры в классики «ОГОНЬ»

- В заштрихованные клеточки нельзя наступать.

- В заштрихованные клеточки нельзя попадать камешком.

- Если нарушаешь правила, ребенок начинает игру все с начало.

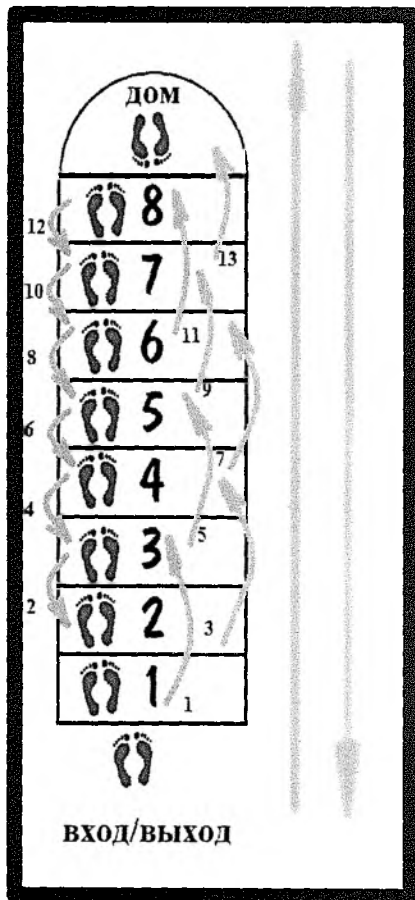


8.«Классики – ВЕРТУШКА»

Ход игры: Ребенок прыгает на одной ноге из клетки в клетку до 4 «класса»(либо до ориентира).

Далее задания изменяются. Проходим 4,5,6,7 классы. Ребенок встает так, чтобы одна его нога была в четвертом классе, а другая в пятом (стоя боком к «дому»). Далее поворачивается на 180 градусов и прыгает одна нога в шестом классе другая в седьмом классе. 8 класс прыжок на две ноги и прыжок в «Дом». Возвращаемся обратно выполняя те же движения. Теперь нашего игрока ждет «фант» «Фант» по выбору. «Фанты» придумывают сами дети. Если «фант» выполнил, то игра в классики закончена. Игрок может оставить игру (другие игроки в это время проходят разные классы) или начать играть снова.

9.«Классики – КАРАКАТИЦА»



Ход игры: Ребенок прыгает на двух (одной) ноге из клетки 1 в клетку 3, из клетки 3 в клетку 2, из клетки 2 в клетку 4 и т.д. Допрыгивает до клетки «Дом», поворачивается на 180 градусов и прыгает обратно выполняя те же движения. В «Доме» можно отдохнуть, если прыгает на одной ноге, поменять ногу.

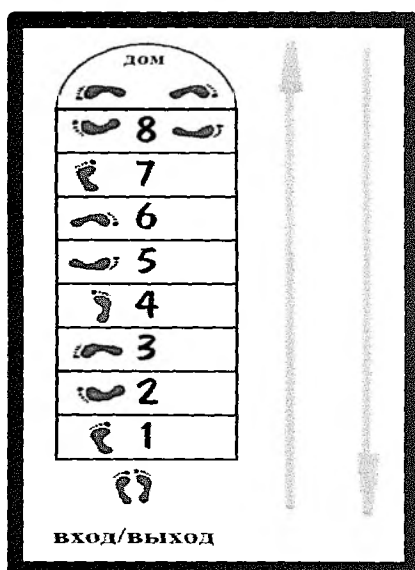
Теперь нашего игрока ждет «фант» .«Фант» по выбору. «Фанты» придумывают сами дети.

Если «фант» выполнил, то игра в классики закончена. Игрок может оставить игру или начать играть снова.

Прыгать в клетки:

- 1, 3, 2, 4, 3, 5, 4, 6 и т.д.
- можно считать прыжки
- прыжки на двух ногах
- прыжки на одной ноге

Если экзамен выполнил, то игра в классики закончена. Игрок может оставить игру (другие игроки в это время проходят разные классы) или начать играть снова.



10. «Классики –ВЕРТОЛЕТ»

Ход игры: Прыгать так:

- На клетку 1 – одной ногой.
- На клетки 2 и 3 – левой и правой соответственно.
- На клетку 4 – одной ногой.
- На клетки 5 и 6 – левой и правой соответственно.
- На клетку 7 – одной ногой.
- На клетки 8 и «Дом» – левой и правой соответственно. (если устал в «Доме» можно отдохнуть)

Потом прыжок и разворот.

- На клетки « Дом» и 8 – левой и правой соответственно.
- На клетку 7 – одной ногой.

- И т. д. до конца.

11.«Классики – «В ЗАКАЗНОГО»

Ход игры: Дети по очереди друг другу «заказывают» (показывают) любые «классики», остальные ребята должны их выполнить. Кто не выполнил встает в конец колонны или выходит из игры.

Литература

- Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И. –М, Мозаика-Синтез, 2015.
- Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И. – М,Мозаика-Синтез, 2015.
- Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И. – М,Мозаика-Синтез, 2015.
- Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И. – М,Мозаика-Синтез, 2014.
- Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.-М. Мозаика-Синтез,2016-128с.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я.Степаненкова.-М, Мозаика-Синтез, 2016.
- Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл.
- Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях.В.И.-ООО Издательство «Спорт»,2016.
- Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание.-1991.-№7.-с.16-19.
- Координационные способности: диагностика и развитие.-Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
- Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- ISBN 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero, 2017.
- Интернет ресурсы:**
<https://med-tutorial.ru/>Медицинский справочник (Гиподинамия)
<http://match-e.ru/> Руководство к пользованию «скоростной. Лестницей».
<https://www.youtube.com/> 101 упражнение на координационной лестнице.
<https://www.7ya.ru/> Как играть в «Классики». Пять вариантов игры нашего детства.
<https://yandex.ru/images/search?text=картинки>

**Примерное распределение упражнений
с использованием «скоростной лесенки» для детей дошкольного возраста в ДОУ**

**Упражнения с использованием «скоростной лесенки»
для детей младшей группы (3-4 года)**

Основные виды движений	Упражнения с использованием «скоростной лесенки» положенной на пол
Ползание на четвереньках	«Маленькая змейка», «Большая змейка» «Жуки», «Маленький паучок».
Ходьба	«Ходьба обычная», «Лошадка»
Бег	«Обычный бег»
Прыжки	«Зайчики»
Равновесие	«Воробушки»
Метание, Владение мячом	<i>Метание:</i> -метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой («скоростная лестница» лежит на полу) -метание в вертикальную цель правой и левой рукой («скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков) <i>Владение мячом:</i> «Колобок»

**Упражнения с использованием «скоростной лесенки»
для детей средней группы (4-5 лет)**

Основные виды движений	Упражнения с использованием «скоростной лесенки» положенной на пол
Ползание на четвереньках	«Маленькая змейка», «Большая змейка» «Маленький паучок», «Большой паучок», «Ящерица», «Маленький медвежонок».
Ходьба	«Ходьба обычная», «Лошадка», «Мышка», «Слоник», «Зебра».
Бег	«Обычный бег», «Мышка (быстрая)», «Слоник(быстрый)»
Прыжки	«Зайчики», «Кузнечик», «Лань».
Равновесие	«Вороны»
Метание, Владение мячом	<i>Метание:</i> -метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой («скоростная лестница» лежит на полу) -метание в вертикальную цель правой и левой рукой («скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков) <i>Владение мячом:</i> «Колобок», «Мяч в ворота».

**Упражнения с использованием «скоростной лесенки»
для детей старшей группы (5-6 лет)**


Основные виды движений	Упражнения с использованием «скоростной лесенки» положенной на пол
Ползание на четвереньках	«Маленькая змейка», «Большая змейка», «Колодец», «Маленький паучок», «Большой паучок», «Маленький медвежонок», «Большой медвежонок».
Ходьба	«Ходьба обычная», «Лошадка», «Мышка», «Слоник», «Зебра».
Бег	«Обычный бег», «Мышка (быстрая)», «Слоник(быстрый)».
Прыжки	«Зайчики», «Кузнечик», «Лань», «Сверчок», «Лемур», «Ручеек», «Белочка», «Маленькая лягушка», «Цапля»
Равновесие	«Вороны»
Метание, Владение мячом	<i>Метание:</i> -метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой («скоростная лестница» лежит на полу) -метание в вертикальную цель правой и левой рукой («скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков) <i>Владение мячом:</i> «Мяч в ворота», «Жучка», «Попади в цель». <i>Ведение:</i> «Ведение мяча №1,2»

**Упражнения с использованием «скоростной лесенки»
для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

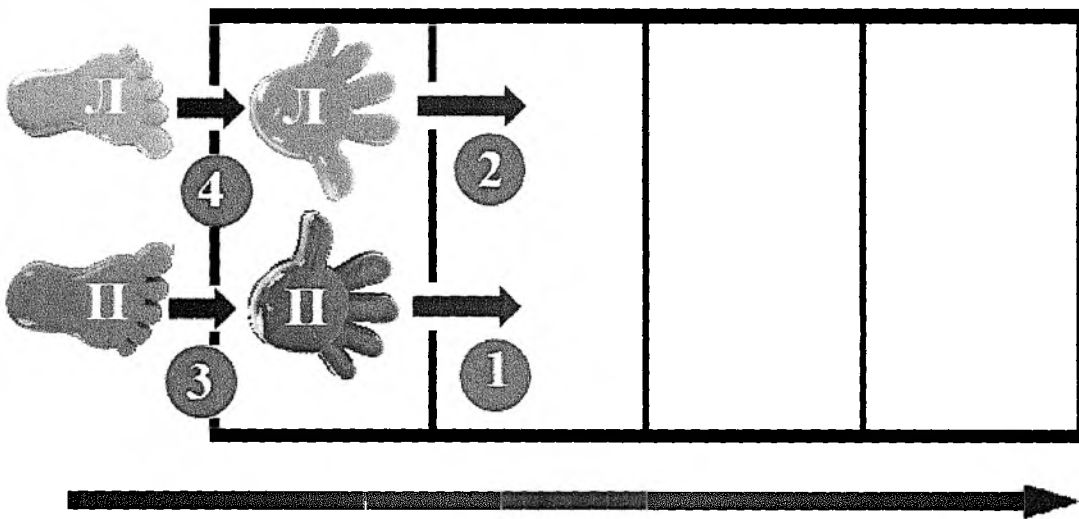
Основные виды движений	Упражнения с использованием «скоростной лесенки» положенной на пол
Ползание на четвереньках	«Маленькая змейка», «Большая змейка», «Колодец», «Маленький паучок», «Большой паучок», «Маленький медвежонок», «Большой медвежонок», «Каракатица», «Маленький скорпион», «Большой скорпион», «Жучка».
Ходьба	«Ходьба обычная», «Лошадка», «Мышка», «Слоник», «Зебра», «Крабы», «Рачки».
Бег	«Обычный бег», «Мышка (быстрая)», «Слоник(быстрый)», «Лошадка(быстрая)», «Зебра(быстрая)», «Журавль», «Аист».
Прыжки	«Зайчики», «Кузнечик», «Лань», «Сверчок», «Лемур», «Ручеек», «Белочка», «Маленькая лягушка», «Цапля», «Большая лягушка», «Поворот», «Пингвины», «Саранча», «Кенгуру», «Фламинго», «Страус».
Равновесие	«Вороны»
Метание, Владение мячом	<i>Метание в горизонтальную цель:</i> - двумя руками снизу, от груди; - правой и левой рукой из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). («скоростная лестница» лежит на полу); <i>Метание в вертикальную цель:</i> правой и левой рукой из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), («скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков) <i>Владение мячом:</i> «Мяч в ворота», «Жучка», «Попади в цель» <i>Ведение:</i> «Ведение мяча №1,2»
Упражнения для развития координационных способностей	-координационные упражнения с №1-№12 -подвижные игры :«Заказной», «Классики» -игровые упражнения: «Ведение мяча» с №1-№4 «Ловля мяча», «Ловкие кузнечики», «Пингвины»(эстафета).

Карты-схемы упражнений выполняемых с использованием «скоростной (координационной) лестницы»

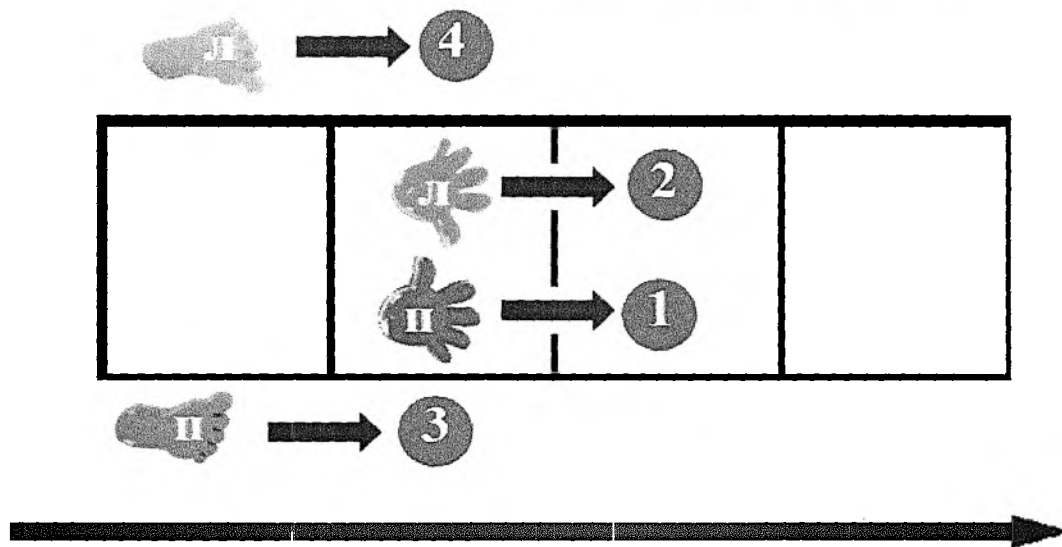
Использование обозначения:

<p>левая нога</p> 	<p>правая нога</p> 	<p>«скоростная (координационная) лестница»</p> 
<p>левая рука</p> 	<p>правая рука</p> 	<p>ориентир</p> 
		<p>направление движения</p> 
		<p>прыжки</p> 

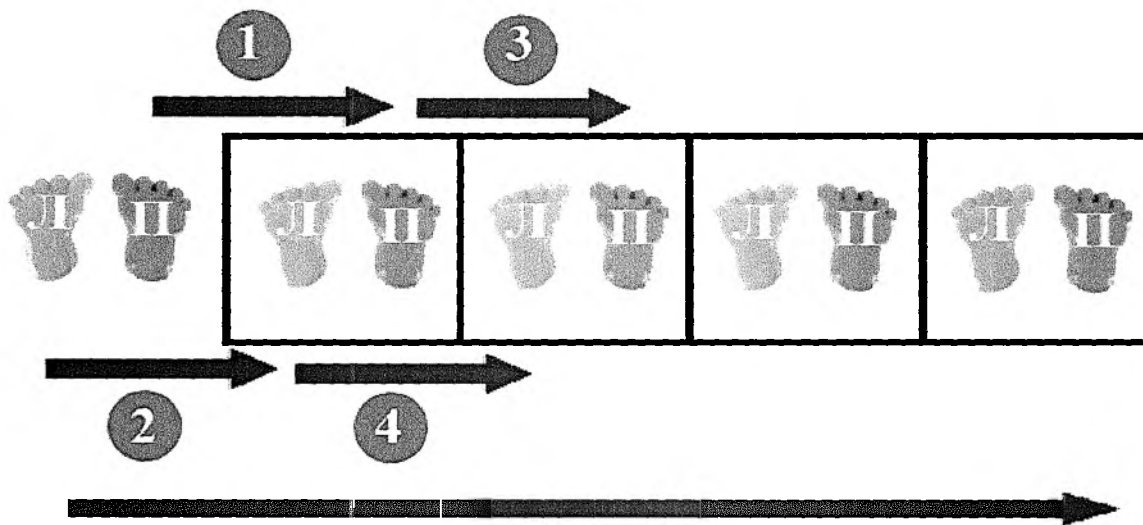
"Маленький паучок"

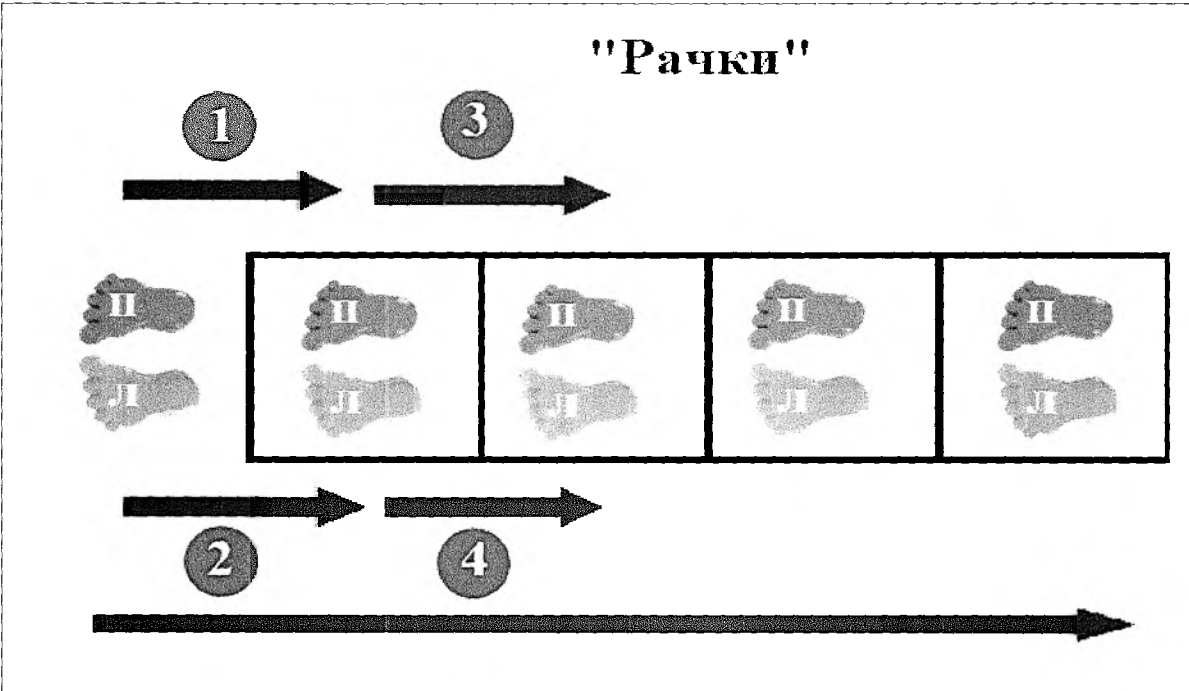
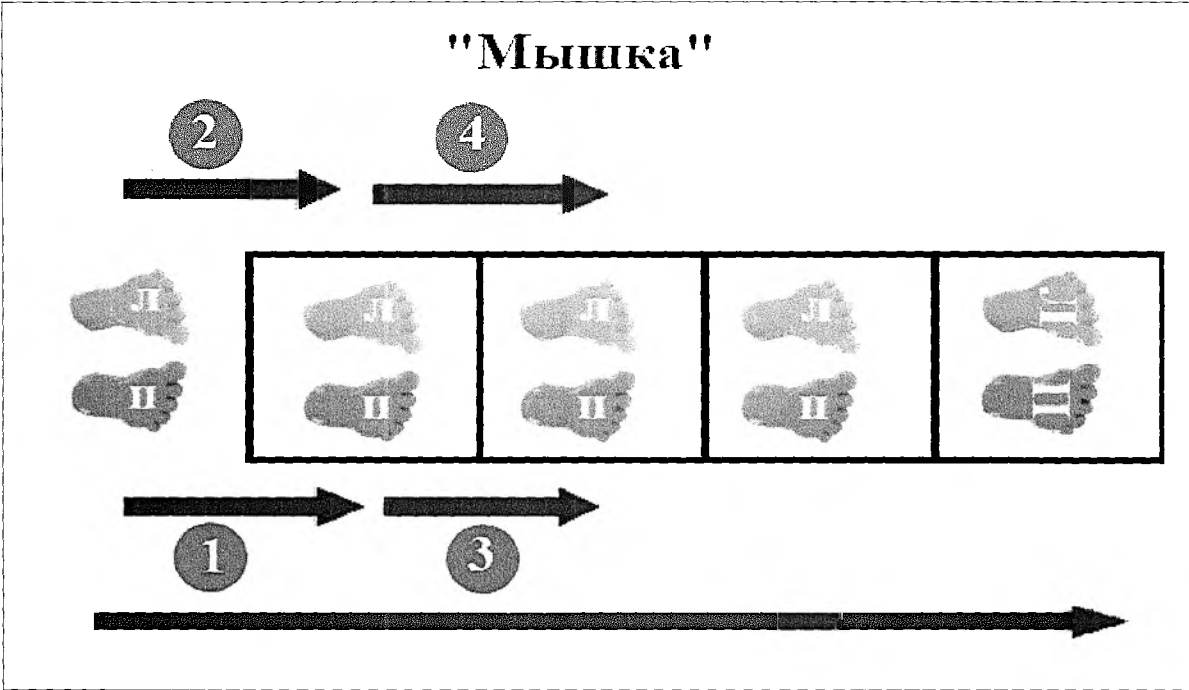


"Малеевкий медвежонок"

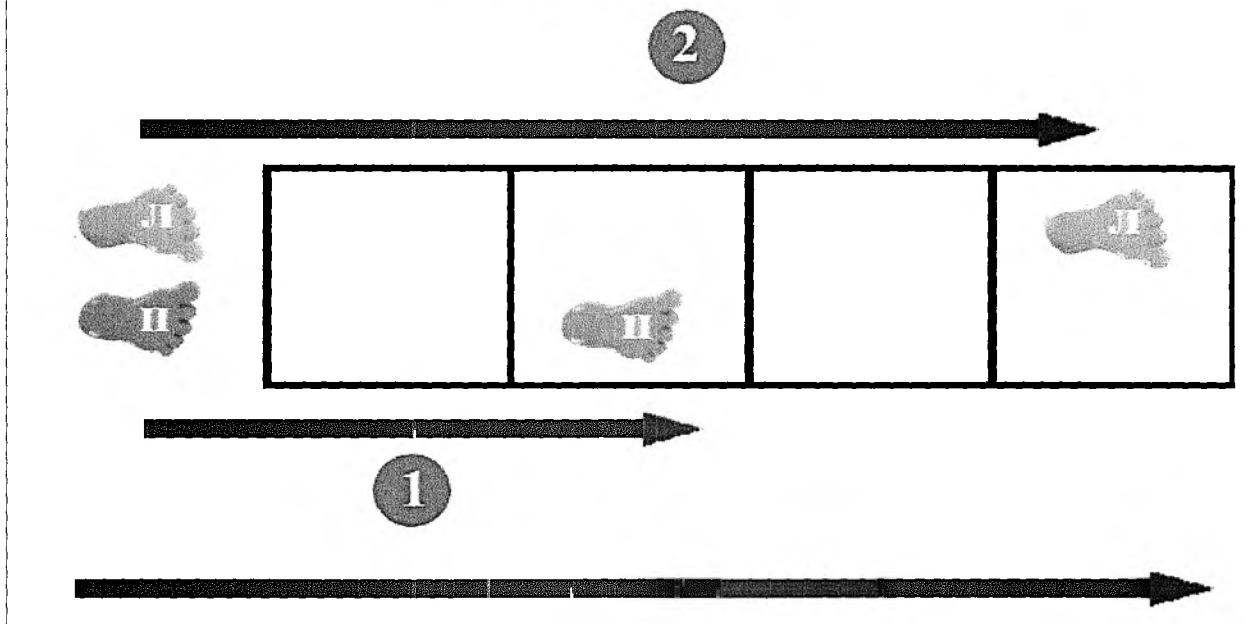


"Крабы"

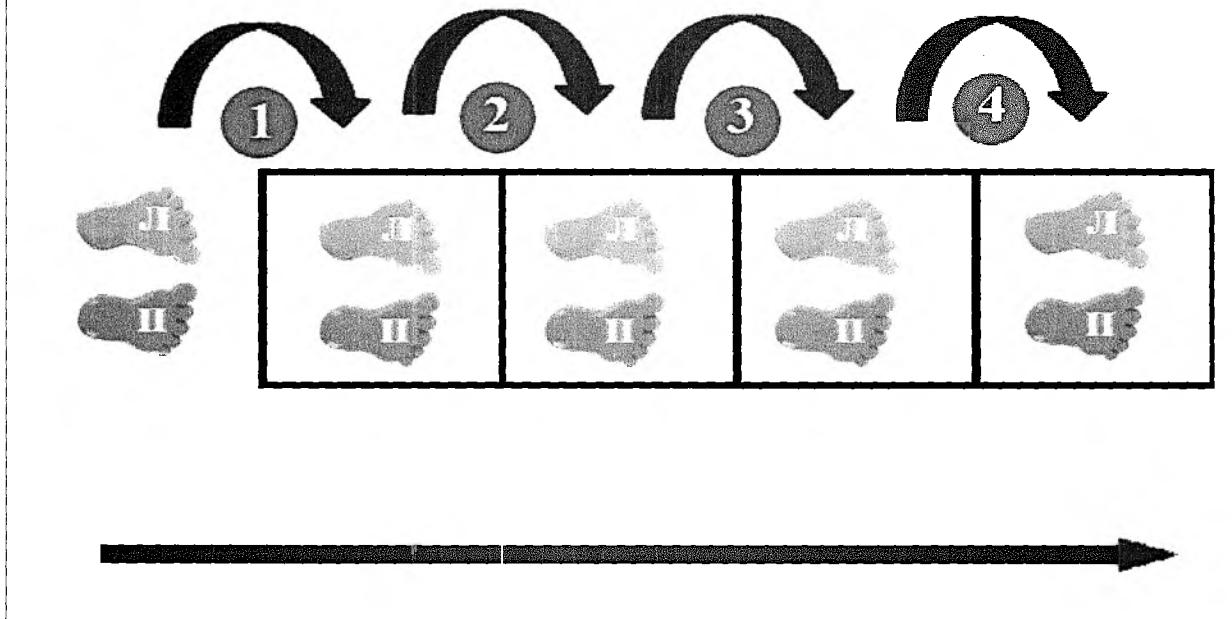




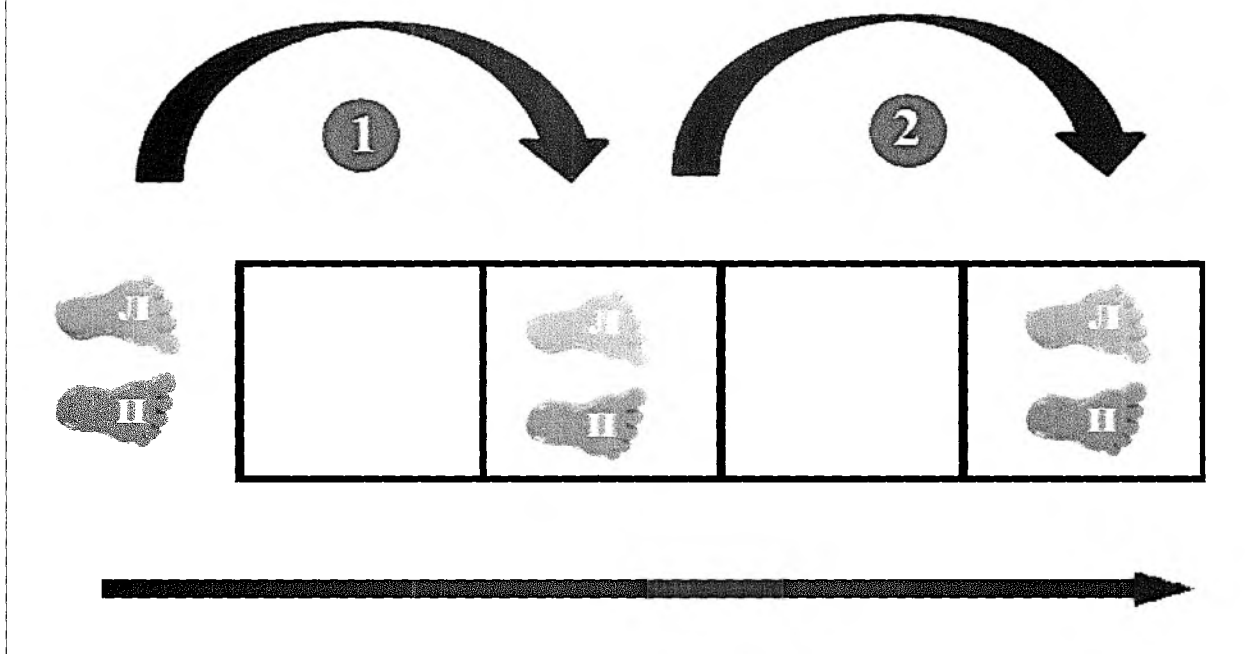
"Слоник"



"Зайчики"



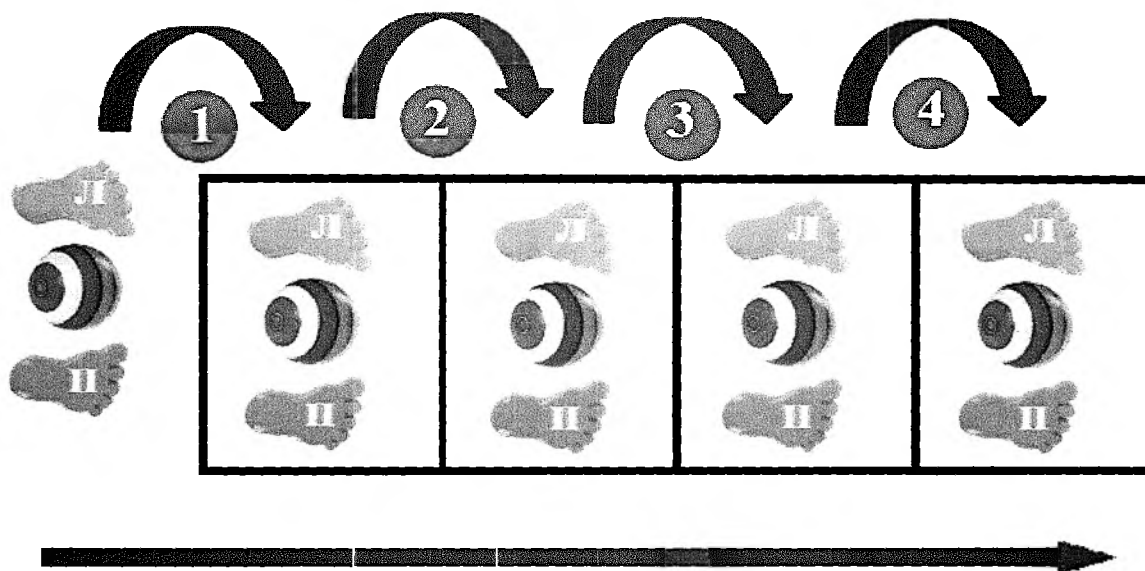
"Лягушки маленькие"



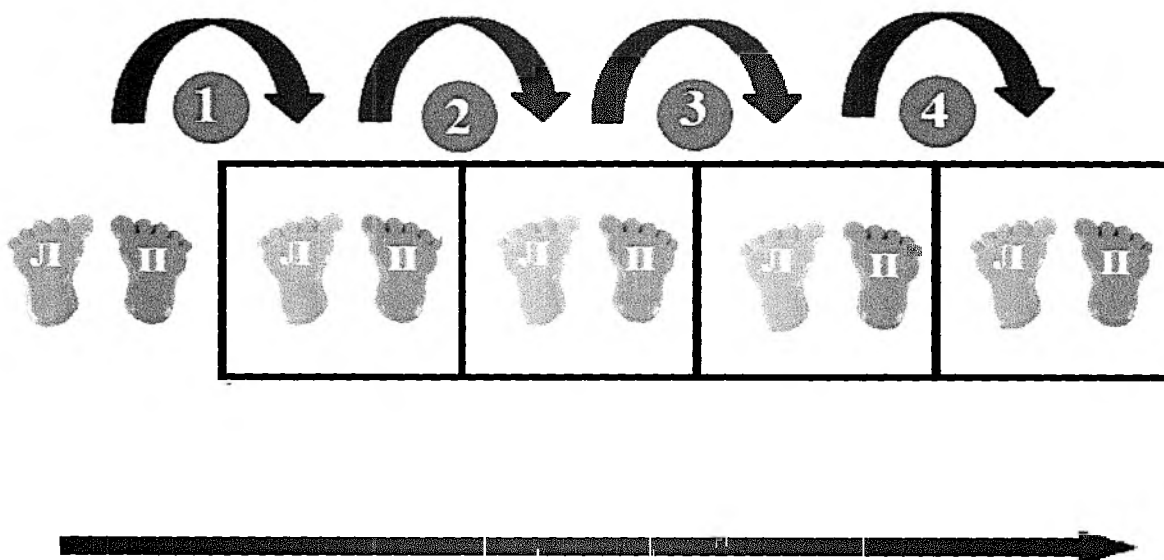
"Лягушки большие"



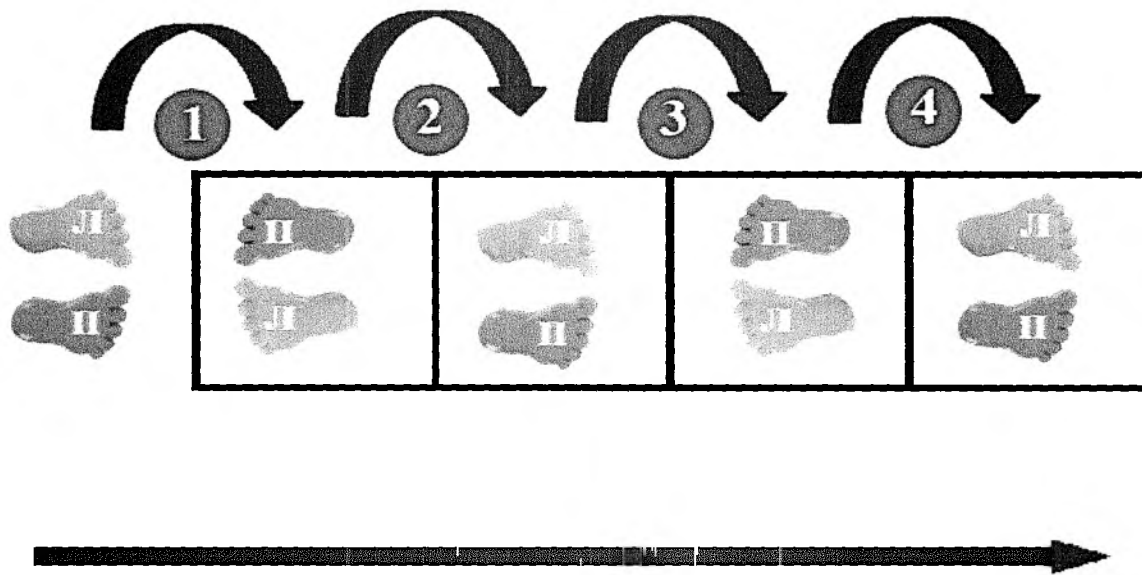
"Пингвины"



"Белочка"



"Поворот"



"Цапля" (Cuckoo)

