

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 385**

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385

620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: (343) 295-83-32; эл. адрес: mdou385@eduekb.ru, сайт: <http://385.tvosadik.ru>

**Развитие познавательных процессов детей 5-7 лет
посредством координационно-скоростной лестницы**

Творческий коллектив педагогов:

Коновалова Наталья Владимировна, старший воспитатель
Торопова Светлана Васильевна, инструктор по физическому воспитанию
Хабибулина Наталья Сергеевна, воспитатель
Матюшева Анастасия Владимировна, музыкальный руководитель

Екатеринбург, 2021 г.

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.
Пусть он бежит, работает, действует – пусть он находится в движении»
Ж.-Ж. Руссо.*

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте немаловажна познавательная активность ребенка, различные формы общения и обучения, в следствии чего совершенствование всех психических процессов. Старший дошкольный возраст играет особое значение в развитии ребенка, настоящий период жизни является этапом интенсивного развития. Познавательное развитие неразрывно связано с проблемой сенситивных этапов и становлением личности дошкольника. К познавательным процессам детей дошкольного возраста относятся: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, а также речь.

Эффект деятельности для формирования познавательных процессов детей зависит от педагогически правильной ее организации, использования ее объективных условий и внутренних возможностей личности ребенка. Таким образом, формирование познавательных процессов и активности личности - процессы взаимообусловленные. Познавательный интерес зарождает активность, но, в свою очередь, повышение активности укрепляет и углубляет познавательный процесс.

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность. В последние годы в силу развития технологий, появления компьютера, высокой учебно-воспитательной нагрузки в детском саду и дома у большинства дошкольников отмечается недостаточная двигательная активность, что может вызвать ряд серьезных изменений в организме дошкольника.

Одним из путей увеличения двигательной активности возникает повышение интереса дошкольников к физкультурным занятиям. По данным Е.Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств, следует использовать упражнения в быстром и медленном беге; развитие ловкости связано с развитием координации. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям.

Одним из средств развития, является включение в образовательную деятельность по физическому воспитанию, координационно-скоростной лестницы в физическом воспитании в ДОУ, мы её назвали «Лесенка — чудесенка». Что же такое координационная-скоростная лестница — это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения.

Цель и задачи:

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

Задачи:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
2. Воспитывать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.
4. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
5. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
6. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.
7. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурной, дружеские взаимоотношения.
8. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.
9. Формировать основные движения, физические качества (быстроту, прыгучесть, выносливость, равновесие, ловкость), ориентировку в пространстве, координацию движения и др.

Планируемые результаты:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
4. Дети могут играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
5. Дети могут выполнять серию упражнений с использованием карточек, использовать их в самостоятельной деятельности.

Характерные особенности координационной лестницы:

- Вариативность – в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов;
- Доступность – используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста;
- Безопасность – простота в использовании;
- Мобильность – компактная, легкая.

Рекомендация по работе на координационно-скоростной лестнице:

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений.
2. Соблюдение дистанции.
3. Коррекция осанки.
4. Не заступать на планки лестницы.
5. Чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
6. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

Технологичность

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время — быстро.

Работа руками

При выполнении упражнений на скорость 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 желательнее с необходимой амплитудой.

Высота центра тяжести

Упражнения выполняются не на прямых ногах, а на согнутых — так в игре будет проще применить полученные навыки. Необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, **начиная с медленных** и контролируемых движений и постепенно **переходя к быстрым**, а также наращивая координационной сложности.

Для формирования соответствующих навыков **необходимо выполнять упражнения несколько раз**, некоторые из них со временем стоит **усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения**, включения в работу рук.

Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа:

1. **На первом этапе** *разучиваются упражнения* с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе уделяется не скорости, а правильности выполнения движений.
2. **На втором этапе** *совершенствуется техника* выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.
3. **На третьем этапе** используются знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

Координационно-силовая лестница используется, как для разминок (утренняя гимнастика, вводная часть ОД), так и для развития основных видов движений, как элемент полосы препятствий используются упражнения с лестницей в игры – эстафеты, спортивные досуги. Для закрепления упражнений, проводится индивидуальная работа преимущественно на прогулке, через подвижные игры. На прогулке в теплый период возможно использовать лестницу, как выносной материал или рисовать её мелом на асфальте.

Размеры ячейки:

Для занятий с дошкольниками используется плоская лестница, состоящая из гибких пластиковых перекладин. Возможно самостоятельно поменять положение перекладин.

Оптимальные размеры ячейки:

- 37 x 37 см — для выполнения упражнений;
- 40 x 40 см — для ползания, подлезания, метания;
- количество ячеек не более 10

Основные правила при использовании координационной лестницы:

- Обеспечить сводное пространство с обоих концов и по обе стороны лестницы.
- Дистанция между детьми во время выполнения упражнения — 1-3 ячейки.
- Особенно важно соблюдать дистанцию во время прыжков (3 ячейки).
- Провести разминку перед выполнением основных упражнений.
- Наблюдать за состоянием детей. Не допускать переутомление.
- Чтобы дошкольники не сталкивались во время выполнения упражнений, детей, которые хорошо справляются с заданием, рекомендуется ставить первыми, у кого плохо получается — последними.
- Для занятий детей можно поделить по уровню физической подготовки, по состоянию здоровья, так будет легче дозировать физическую нагрузку.
- Упражнения усложнять постепенно. К упражнениям ходьба добавить спортивный инвентарь и движения руками: хлопки, круговые движения, руки на поясе, взмахи. Из спортивного инвентаря можно использовать мяч, гимнастическую палку, мешочек с песком, теннисную ракетку с мячиком, детские булавы, флажки.
- На каждом занятии напоминать воспитанникам, что на пластины наступать нельзя, спину держать прямо, необходимо соблюдать дистанцию.

Координационную лестницу могут использовать воспитатели, специалисты образовательного учреждения.

Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям. Учитель-логопед даёт рекомендации (на закрепление звуков, деление слов на слоги и т.д.).

Проводятся интегрированные занятия, включающие в себя развитие речи детей, движения, ритма, музыкальных способностей, познавательной деятельности с оздоровительной направленностью.

При работе с лестницей активно применяется социоиговая технология – развитие ребенка в игровом общении со сверстниками. Основа социоиговой технологии по В. М. Букатову: «Не учить, а налаживать ситуацию. Налаживать для того, чтобы всем участникам захотелось доверять друг другу и своему собственному опыту. В результате такого налаживания у обучаемых детей происходит эффект добровольного и обучения, и научения, и тренировки».

Для развития детей большое значение имеет формирование личного опыта для оценки ребенком своих возможностей. Шулешко Е. Е. отмечал, что оценка, выработанная собственными усилиями ребенка, гораздо эффективнее способствует дальнейшей активации, чем оценка со стороны воспитателя. Детей увлекает сама возможность проявить свою инициативу и направлять ее формирование новых представлений или на применение тех, что уже были сформированы. Социоиговые технологии стимулируют развитие у детей свободно обсуждать интересующие их вопросы, следить за ходом общего дела, оказывать друг другу помощь и принимать ее, когда это нужно. Дружеские связи детей, их склонность играть и действовать вместе, оцениваются положительно.

Применяя социоиговые технологии в образовательном процессе, необходимо помнить о основных правилах и условиях, актуальных для развития детей дошкольного возраста:

1. Используется работа в малых группах или как их еще называют «группах сверстников».

Оптимальны для продуктивного общения и развития объединения малыми группами: в старшем дошкольном возрасте — по 5—6 детей. Сам процесс деления на группы представляет собой интересную, захватывающую игру и способствует возникновению дружественных отношений между детьми, умению договориться.

Можно поделиться:

- по цвету волос, глаз, одежды;

- чтобы в имени хотя бы одна буква совпадала;
- кто на каком этаже живет;
- кто сегодня в детский сад приехал на машине, а кто пришел пешком и т.д.

2. «Смена лидерства». Понятно, что работа в малых группах предполагает коллективную деятельность, а мнение всей группы выражает один человек — лидер. Причем его дети выбирают сами, и он должен постоянно меняться.

3. Обучение сочетается с двигательной активностью и сменой мизансцен (обстановки), что способствует снятию эмоционального напряжения.

4. Смена темпа и ритма. Проведение занятий разного рода должно подчеркивать ритмичность работы детей, их слаженность. Это должно стать деловым фоном для всех участников. Менять темп и ритм помогает ограничение во времени, например, с помощью песочных и обычных часов. У детей возникает понимание, что каждое задание имеет свое начало и свой конец и требует определенной сосредоточенности.

5. Социоигровая технология предполагает интеграцию всех видов деятельности. Это дает положительный результат в области коммуникации, эмоционально-волевой сферы, более интенсивно развивает интеллектуальные способности детей по сравнению с традиционным обучением, способствует речевому, познавательному, художественно-эстетическому, социальному, физическому развитию. Обучение происходит в игровой форме.

6. В своей работе мы ориентируемся на принцип полифонии: «За 133 зайцами погонишься, глядишь и наловишь с десяток». Ребенку вместе со своими товарищами добывать знания гораздо интереснее, он более мотивирован. В итоге все дети открывают для себя что-то новое, только кто-то больше, кто-то меньше. Один из авторов социоигровой технологии, В.М. Букатов, писал: «У социоигровой педагогики хитрый стиль. Главное в нем — реанимация собственной интуиции... Социоигровой стиль заключается в том, чтобы сделать режиссуру занятия так, чтобы сердце радовалось и у себя, и у всех участников. Любую живую работу можно назвать работой в социоигровой стили...».

Общение детей в рамках данной технологии организуется в три этапа:

- учим правилам и культуре общения (дети могут договариваться, а значит слушать и слышать партнера, развивается речь);

- ребенок на практике осознает, как ему надо организовать свое общение в микрогруппе, чтобы выполнить учебную задачу;
- через общение мы обучаем дошкольников.

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

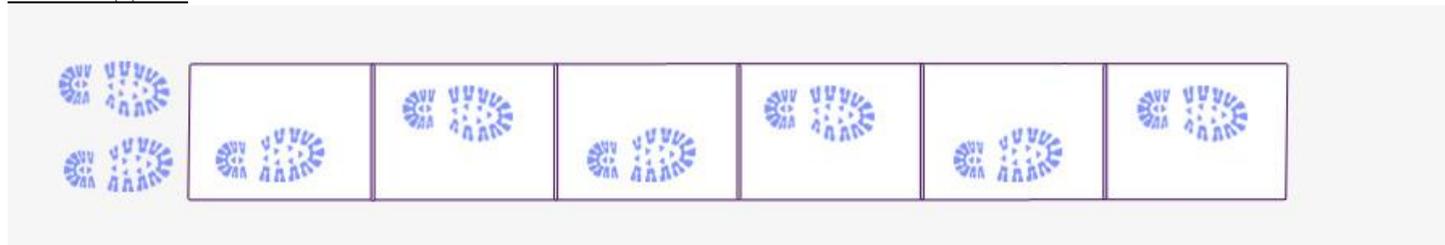
Детям необходима поддержка инициативы и самостоятельности в различных видах деятельности, в том числе и двигательной. Поэтому «Лесенка – чудесенка» находится не только в спортивном зале, но и в спортивном уголке группы, где каждый ребенок имеет возможность выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам. Комплекс игровых упражнений положительно влияет на формирование двигательных умений и навыков, способствует повышению уровня развития физических качеств: быстроты и координации движений у детей. Для выполнения упражнений дети используют карточки-схемы.

Упражнения для детей на координационной лестнице:

Упражнения в ходьбе

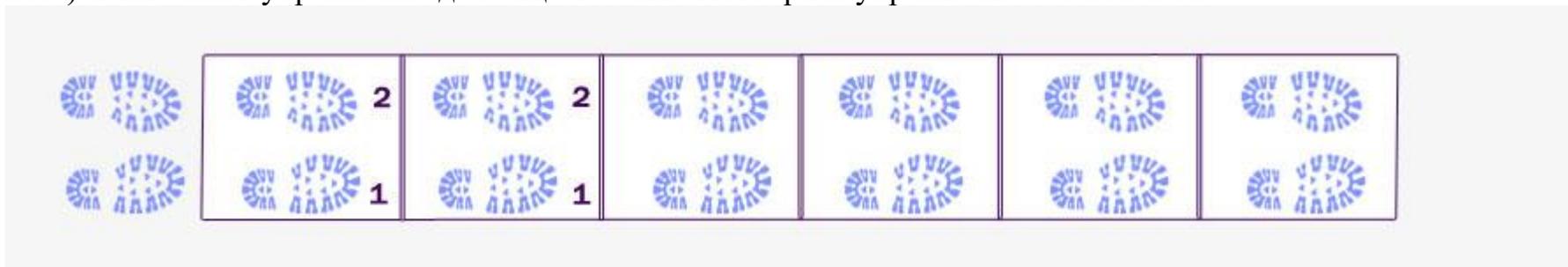
Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги.

«Лошадка»



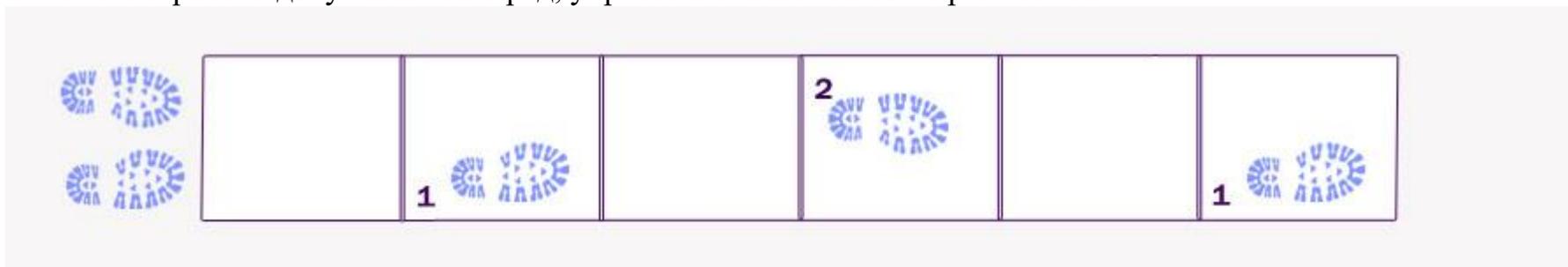
«Мышка»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги.



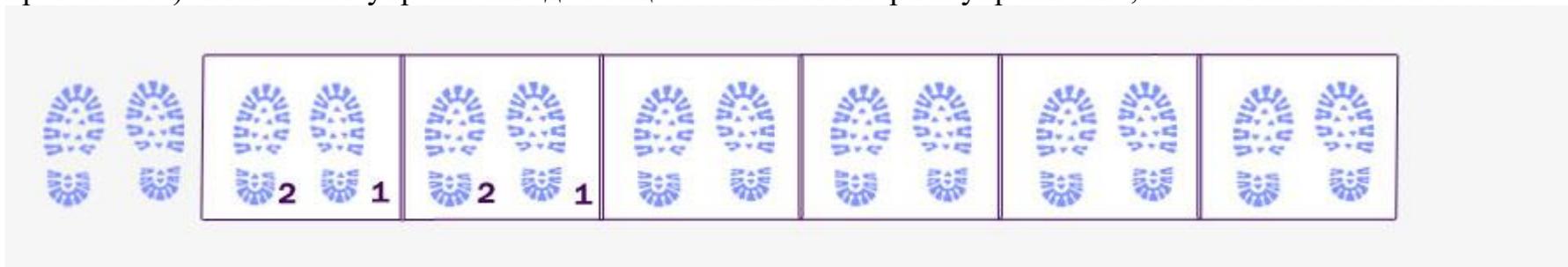
«Слоник»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги. Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.



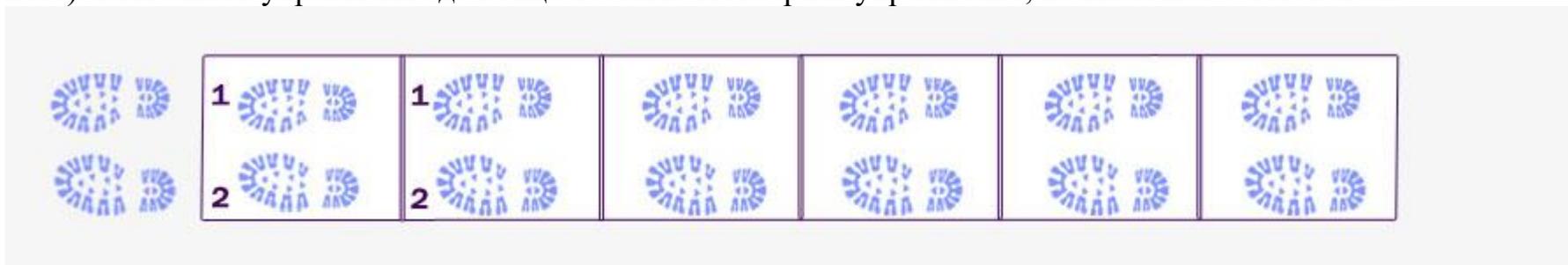
«Зебра»

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.



«Рачки»

Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги.



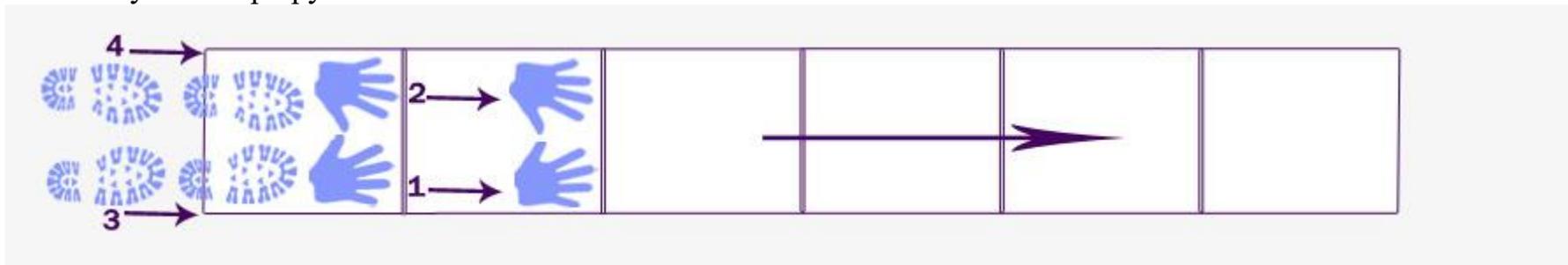
Упражнения в ползании

Координационную лестницу расположить на полу.

«Маленький паучок»

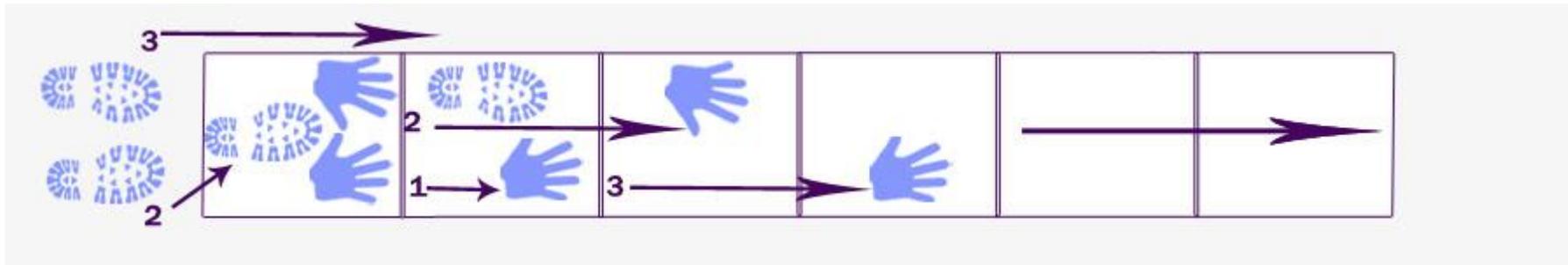
Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед.

Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



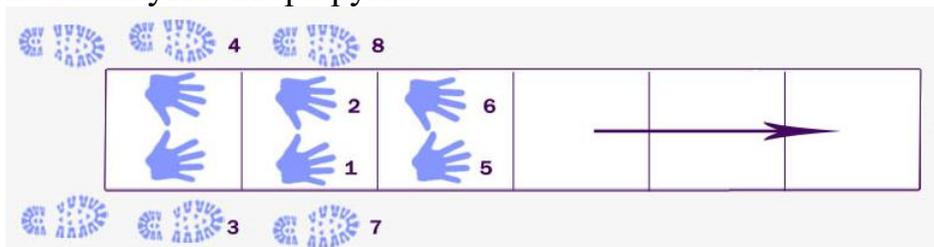
«Большой паучок»

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



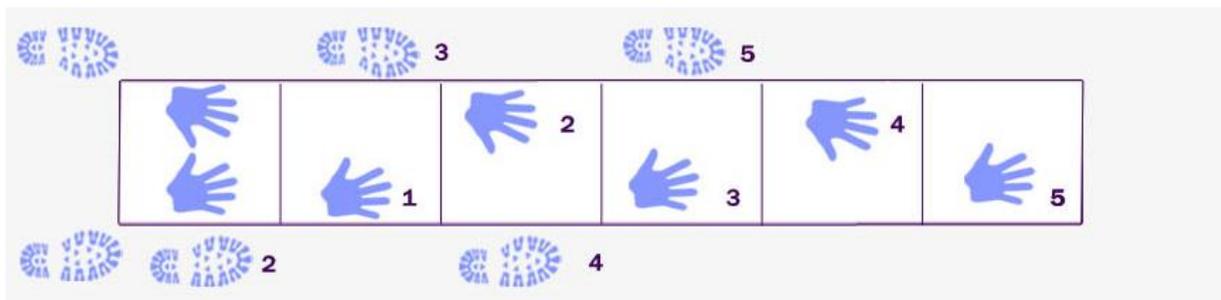
«Медвежонок»

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить на уровне первой ячейке сбоку от лесенки. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



«Большой медведь»

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой ячейке лестницы. Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй ячейке лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



Упражнения в беге

Обычный бег

Исходное положение — 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 ячейку лестницы. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.

Варианты:

«Лошадка быстрая» — бег с высоким подниманием колен.

«Журавль» — бег с выбрасыванием прямых ног вперед.

«Аист» — бег с сильным сгибанием ноги назад.

«Мышка быстрая»

Исходное положение — 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 ячейку лестницы. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги.

«Крабы быстрые»

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

Варианты: «Зебра» — бег с высоким подниманием колен.

Упражнения в прыжках

«Зайчики»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

«Зайчики» — выполнить прыжки спиной вперед.

«Лягушки маленькие» — прыжки на двух ногах через ячейку лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

«Большие лягушки» — прыжки на двух ногах через две ячейки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

«Кузнечик»

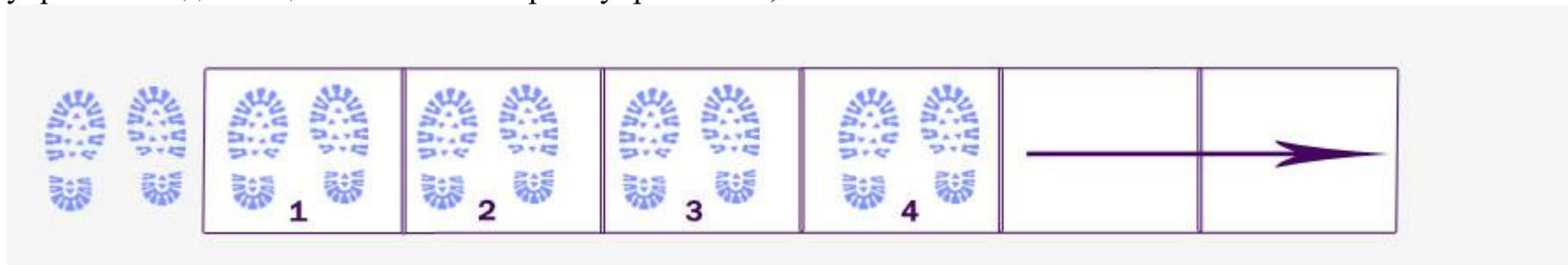
Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить прыжки спиной вперед.

«Ручеек»

Исходное положение — 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. Выполнить упражнение до конца лесенки.

«Белочка»

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.



«Кенгуру»

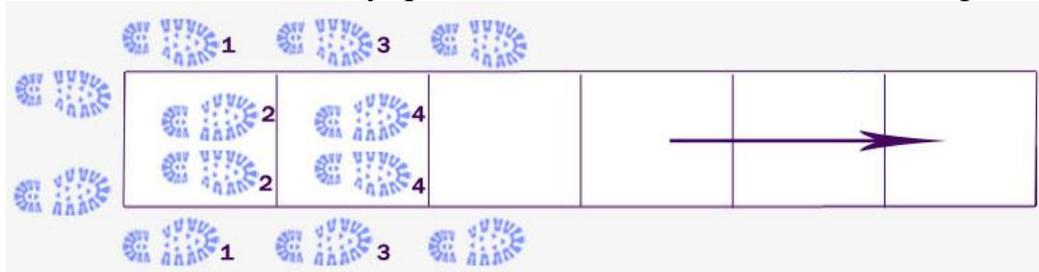
Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

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

«Сверчок»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком поставить ноги скрестно в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить прыжки спиной вперед.

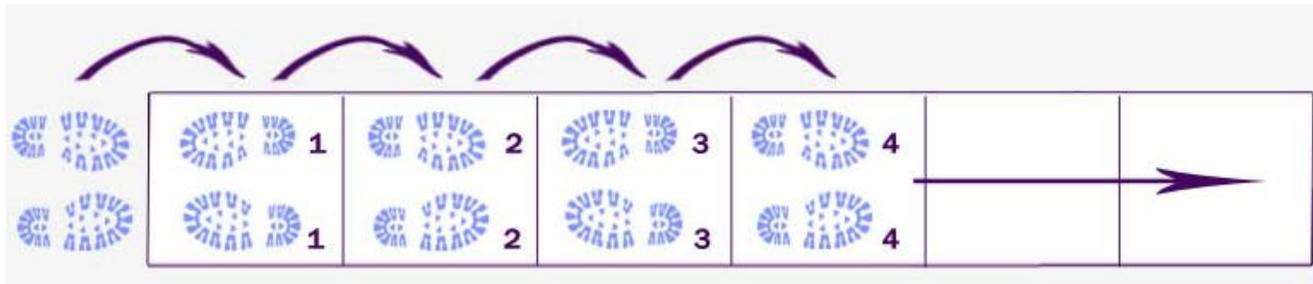


«Поворот»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжок на двух ногах вправо, в первую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

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



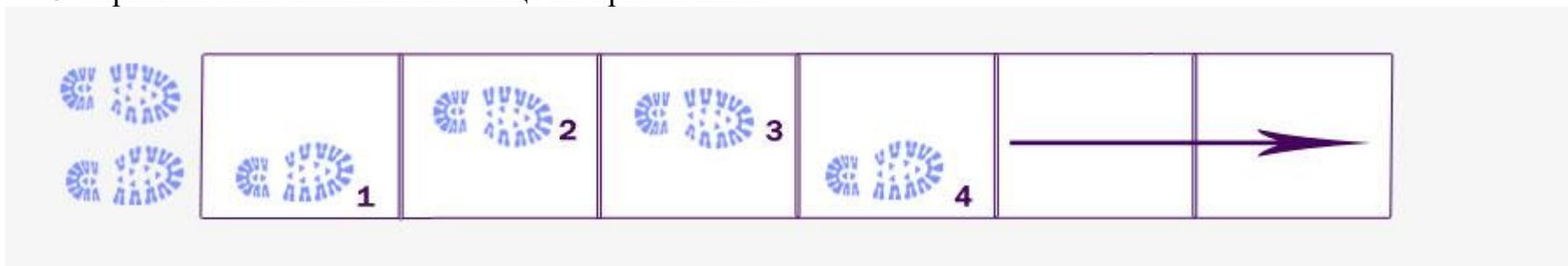
Прыжки на одной ноге

«Лань»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно. Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы. Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

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



«Цапля»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки.

«Страус»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед. Прыжок правой ногой во вторую ячейку лестницы. Прыжок левой ногой в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

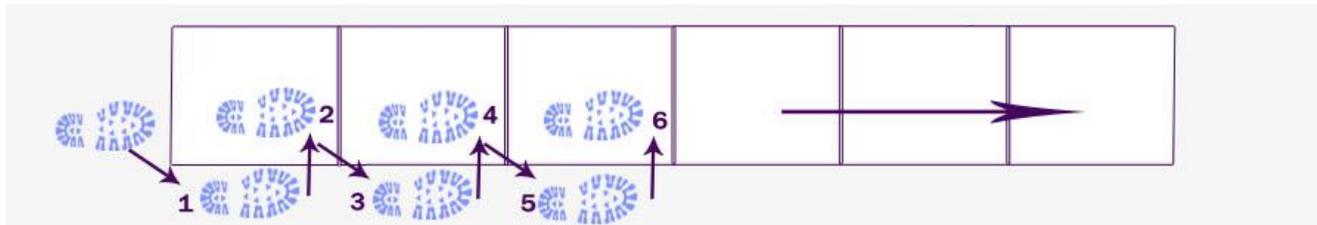
- Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.

«Фламинго»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на правой ноге влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение на левой ноге.

Варианты:

- 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 с добавлением движений рук

Расставить детей в шеренгу на «скоростной лестнице» через одну ячейку.

1. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:

Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки в стороны.

Шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх.

Шаг левой ногой влево, за пределы ячейки, руки в стороны.

Шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:

Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью.

Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону.

Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, руки согнуть в локтях у груди.

Шаг правой ногой влево, в ячейку лестницы, приставить к левой, исходное положение.

Сделать упражнение в другую сторону.

Повторить в каждую сторону 3-4 раза.

3. Исходное положение — основная стойка, ноги слегка расставлены, руки внизу. Сделать:

Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть.
Вернуться в исходное положение.
То же в другую сторону.
Сделать упражнение в другую сторону.
Повторить в каждую сторону 3-4 раза.

4. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:
Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, правую руку в сторону.
Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, правую руку в сторону.
Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, левую руку вверх.
Шаг правой ногой влево, в ячейку ячейки, приставить к левой, правую руку вверх.
Сделать упражнение в другую сторону.
Повторить в каждую сторону 3-4 раза.

5. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:
Прыжком ноги врозь, за пределы ячейки, руки в стороны.
Исходное положение.
Упражнение выполнять на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Упражнения с мячом

Ведение мяча

Варианты введения мяча:

- двумя руками;
- правой рукой;
- левой рукой;
- попеременно правой и левой рукой.

1. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

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

Бросить мяч во вторую ячейку лестницы и поймать.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение спиной к лестнице.

2. Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать.

Сделать приставной шаг вправо на уровне второй ячейки лестницы.

Бросить и поймать мяч во вторую ячейку.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение, стоя лицом к лестнице с левого бока.

3. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх.

Шаг левой ногой в первую ячейку поймать мяч.

4. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх.

Шаг левой ногой во вторую ячейку поймать мяч.

Упражнения с мячом в прыжках

«Пингвины»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Выполнить прыжки спиной вперед.

Подвижные игры с координационной лестницей

Игры для команды (дети делятся на команды самостоятельно)

Игра «Догнать соперника»

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде.

Задача команды: перегнать вторую команду.

Каждой группе встать перед координационной лестнице.

По сигналу воспитателя выполнить задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба.

Игра «Вперед спиной»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

Из «лесенок» сделать две параллельные «трассы».

Команде пройти «трассу» вперед спиной.

Определить победителя.

Игра «Посадка картошки»

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.

Задача: в паре первыми закончить эстафету.

Расположить «лесенки»-«грядки» на противоположных концах зала.

Играющим встать в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга.

На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу.

По сигналу первым игрокам перенести мячи на другой конец зала и положить в соответствующую ячейку, второму игроку из пары взять мяч и вернуть мяч на первую «грядку».

Победитель — пара, которая первой закончит эстафету.

Игра «Автобусы»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача перед командой: первыми прибыть на остановку.

Выбрать вид ходьбы по «лесенке».

«Автобусы» — это команды детей: «водитель» и «пассажиры».

По команде «Марш!» первым игрокам в каждой команде идти быстрым шагом по своим «лесенкам», огибать их и возвращаться в колонны.

Втором по счету присоединиться к первому и вместе снова проделать тот же путь и т. д.

Играющим держать друг друга за пояс.

Автобусу (передний игрок — «водитель») возвратиться на место с полным составом пассажиров, подать сигнал свистком.

Победитель — команда, первая прибывшая на конечную остановку. Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой.

Игра «Передай мяч»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

Играющим построиться в две колонны, в ячейки «лесенки».

Перед колоннами положить по одному мячу.

По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне.

Получившему мяч передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д.

Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч.

Передавать мяч можно только через голову.

Не сумевшему принять мяч необходимо поднять его, встать на свое место и продолжить игру.

Варианты:

- передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус;
- передавать мяч между колен.

Игра «Передача мяча»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание, поймать мяч.

Расстояние между шеренгами 4 м.

Между ними расположить «скоростные лестницы».

Первой шеренге взять мячи в руки и по сигналу бросить мячи двумя руками от груди в свою ячейку «скоростной лестницы», лежащей на полу.

Игроки второй шеренги должны поднять мячи после отскока от пола.

Игра «Пингвины»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и первым пройти дистанцию.

Построиться в колонну по одному возле «лесенки».

Первым игрокам зажать мяч коленями и по сигналу начать двигаться до конца лесенки и возвратиться обратно бегом, взяв мяч в руки.

Игра «Кто скорее до флажка»

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.

Построиться в колонну по одному возле «лесенки».

Дать задание: по сигналу воспитателя выполняется упражнение на «лесенке»

Выполнив упражнение, бегом возвратиться в конец своей колонны.

Воспитателю отметить тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием.

Игра «Аллигатор»

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре и в команде.

Построить детей в две колонны по парам.

Перед ними на пол положить «скоростную лесенку».

По сигналу, первому игроку занять положение в упоре лежа на согнутых локтях.

Второму игроку взять ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола.

Дети должны передвигаться вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками: приставные шаги (из клеточки в клеточку).

Поменяться местами в паре.

Педагогу определить команду-победителя.

Индивидуальные игры

Игра «Найди свой кубик»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: первым добежать до своей ячейки и поднять свой кубик над головой.

За каждым ребенком закрепить ячейку «Лесенки» и цветной кубик.

По сигналу детям разбежаться, не толкаясь, в разные направления.

По второму сигналу остановить и закрыть глаза.

В это время воспитателю поменять кубики местами.

По третьему сигналу детям открыть глаза, бежать в свою ячейку и поднять кубик над головой.

Определить победителя.

Игра «По местам»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: сориентироваться в пространстве и добежать до своей ячейки.

Детям занять ячейку на скоростной лестнице и запомнить свое место.

Воспитатель подает сигнал.

Играющие должны разбежаться.

По второму сигналу воспитателя дети должны найти свое место и встать.

Воспитатель отмечает ребятшек, справившихся с заданием.

Игру повторить 2-3 раза.

Игра «Повтори за мной»

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, развить самостоятельность, активность, творчество в движении.

Задача ребенка: правильно повторить движение за ведущим.

Первому ребенку показать движение на «Лесенке».

Всем детям повторить движение.

Ведущему выбрать ребенка, который лучше остальных повторил движение.

Дать каждому ребенку стать ведущим.

Игра «Регулировщик»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания.

Установить одно запрещенное движение на выбор: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину, руки на пояс
Воспитателю идти первым по координационной лесенке и менять положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину.

Детям идти колонной за воспитателем и повторять за ним все движения, кроме одного — запрещенного, например, руки на пояс.

Тому, кто ошибется, выйти из строя, встать в конце колонны и продолжить игру.

Через некоторое время поменять запрещенное движение.

Игра «Будь внимательным»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Выбрать регулировщика дорожного движения.

Детям запомнить, что и когда надо делать.

Играющим идти друг за другом по «лесенке» и внимательно слушать сигналы регулировщика дорожного движения.

Сигналы: «Светофор!» — стоять на месте; «Переход!» — шагать; «Автомобиль!» — держать в руках руль, менять вид ходьбы.

Игра «Холодно — горячо»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Передвигаться по «лесенке» под счет или удары бубна.

На сигнал «горячо» идти на носках, на сигнал «холодно» — в полу приседе.

Игра «Не ошибись»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Детям шеренгой встать перед «лесенкой», ведущему — напротив.

Ведущему выполнить простые движения на «лесенке» с использованием рук и ног.

Играющим повторить те же движения, что и ведущий.

Допустившему ошибку необходимо выйти из игры.
Победитель — оставшийся последний.

Варианты:

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

Игра «Мы веселые ребята»

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

Детям встать на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки».

На противоположной стороне расположить другую «лесенку».

Ловишке встать сбоку от детей, на середине, между двумя линиями.

Хором произнести: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»

После слова «лови», детям необходимо перебежать на другую сторону площадки, а ловишке догнать бегущих.

Считать пойманным того, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место.

Пойманный садится возле ловишки.

После 2-3 перебежек произвести пересчет пойманных и выбрать нового ловишку.

Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови».

Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону.

Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты:

- Ловишек может быть несколько.
- На пути убегающих поставить преграды.

Игра «Пустое место»

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

Задача ребенка: занять пустое место быстрее соперника.

Выбрать ведущего.

Лесенки поставить параллельно друг другу на расстоянии 1 метр.

Участникам игры встать лицом друг к другу по одному в каждую ячейку.

Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок» и в определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения.

Запятнанный должен сразу бежать в другую сторону.

Участник первым добежавший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим.

Новый ведущий меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

Игра «Синхронное плавание»

Цель: формировать умение ориентироваться в движении.

Задача ребенка: правильно сделать движение.

Дети встают на «лесенке» на одинаковом расстоянии друг от друга.

Воспитатель дает инструкции по передвижению в пространстве одновременно всем детям.

Например, все сделали шаг вперед, шаг вправо, два шага влево, повернулись вправо, сделали шаг назад и т. д.

Игра «Метко в цель»

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

Задача ребенка: набрать наибольшее количество очков.

Положить лестницы крест на крест.

Детям встать за чертой.

Каждый ребенок по очереди должен бросить мешочком с песком в ячейку лестница.

Подсчитать очки: попадание на пересечении лестниц и по краям — 5 очков, остальные клетки — 1-2 очка.

Победитель тот, кто первым наберет, например, 10 очков.

Вариант игры: каждый ребенок должен попасть в установленную ячейку лестницы.

Игра «Прыгуны»

Цель: развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: набрать наибольшее количество очков.

По двум сторонам зала в шахматном порядке разложить 4 четыре «скоростные лестницы».

Дистанция между детьми — 2 прыжка.

Стикером обозначить клетки, в которые необходимо прыгать детям.

Прыжки выполнять через ячейку.

Прыжок в первую ячейку первой лестницы.

Прыжок в первую ячейку второй лестницы.

Прыжок в третью ячейку первой лестницы.

Прыжок в третью ячейку второй лестницы.

Используемые источники литературы:

1. 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., ил.
2. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.
3. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание. -1991.-№7.-с. 16-19.
4. Координационные способности: диагностика и развитие. -Лях В.И.- М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
5. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- 18VK 978-5-4474-6146-1- Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017 г.
6. Развитие координации движений в детском саду и начальной школе Автор: А.Ю. Патрикеев
7. Ершова А.П., Букатов В.М. Возвращение к таланту. СПб.; М., 2008.
8. Ершова А.П., Букатов В.М. Карманная энциклопедия социоигровых приемов обучения дошкольников: Справочно-метод. пособие. СПб.; М., 2014.