

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» с. ТАГИЛЬСКОЕ

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета № 1  
Протокол № 1 от 2.08.24

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с «Березка»  
Л.М. Челпанова  
Приказ № 80 от «29 августа 2024г.

**Программа  
дополнительного образования  
по физическому развитию детей на координационной  
лестнице «Ловкие ребята»  
6 -7 лет на 2024 - 2025 год**



Составила: инструктор по физической культуре  
Бекряева Е.Г.

с. Тагильское 2024г.

## Структура рабочей программы

### 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Условия реализации программы.....	4
1.4. Характеристика координационной (скоростной) лестницы.....	4
1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей 6-7 лет.....	5
1.6. Предполагаемые результаты освоения программы.....	7

### 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности.....	7
2.2. Перспективный план работы с воспитанниками.....	8
2.3. Оценка результатов диагностики педагогического процесса.....	15

### 3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды...	16
3.2. Заключение.....	17
3.3. Литература.....	17
3.4. Приложения .....	18

## **1.1 Пояснительная записка.**

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно- оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить координационные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием координационной лестницы.

## **1.2 Цели и задачи программы**

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

**Задачи:**

### **Оздоровительные**

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

### **Образовательные**

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

### **Воспитательные**

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

### **Коррекционные**

1. Совершенствование основных движений, физических качеств (быстроты, прыгучести, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений и др.
2. Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей:
  - укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы,
  - развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.
3. Активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

### **Технологичность**

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре в старшие и подготовительные группы, 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.

### **Результативность**

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

### **1.3. Условия реализации программы**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).  
Количество детей в группе: 10-15 человек.

- кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь - май);
- занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
- форма занятий - групповая, подгрупповая.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания, органов дыхания; пороки сердца; повышенное внутричерепное давление.

#### **Условия реализации программы.**

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание Федеральной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Организованную деятельность по дополнительному образованию «Спортивные ребята» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (кольцо, кубик и др.)
- физические упражнения на координационной лестнице.

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, стоя.

### **1.4. Характеристика координационной (скоростной) лестницы**

Координационные (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 координационная (скоростная) лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. 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.

### **1.5. Характеристика физического развития детей**

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства. В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые

возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерств

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выразить его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр, относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, координацией, переходя от медленных к более быстрым и правильным

движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется координационное восприятие разучиваемых упражнений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно

проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по картам - схемам либо самостоятельно, но также по отношению к частям тела самого ребенка.

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. Чрезвычайная биомеханическая сложность этих движений, обилие степеней свободы, многообразие и дифференцированность двигательных актов обуславливают значительные трудности в исследованиях движений человека. Поэтому в нейрофизиологическом плане лучше всего изучена координация в простейшем звене - суставе; обладающем одной степенью свободы и обслуживаемом двумя группами мышц антагонистического действия.

### **1.6. Предполагаемые результаты освоения программы**

В конце года воспитанники:

- имеют более высокие показатели развития координационных способностей, ловкости, быстроты, гибкости, силы, прыгучести, общей выносливости;
- хорошо координируют свои движения в различных исходных положениях;
- владеют навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- имеют осознанное отношение к собственному здоровью;
- владеют доступными способами выполнения различных видов основных движений, умения преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие, оптимально возрастным нормам;
- у детей сформирована потребность в ежедневной двигательной активности.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности.**

Структура занятий с использованием координационной лестницы включает вводную, основную и заключительную части.

**Вводная часть** – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

**Основная часть** – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на координационной лестнице и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, кольцами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу сначала в

медленном, затем среднем и потом быстром темпе до получения правильного результата. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на лестнице. Способ организации детей – последовательная тренировка (друг за другом, поточным способом), которая эффективна для данного вида НОД.

От занятия к занятию скорость каждого упражнения увеличивается. Так, на первой НОД дети выполняют упражнение за максимальное время, стараясь при этом выполнять его правильно. С каждым занятием время выполнения упражнения уменьшается.

По сигналу инструктора дети друг за другом приступают к упражнениям на лестнице.

По окончании выполнения каждого задания, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как НОД на лестнице скорости является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных особенностей и возможностей каждого ребенка.

После завершения тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

**Заключительная часть** занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей.

В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

## 2.2 Перспективное планирование с воспитанниками

Месяц	Цели и задачи	№ занят.	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь	Сроки
Сентябрь, Координационная лестница	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. Скоростная лестница (Прыжковые упражнения).	Массажные дорожки, гантели, скоростная лестница	

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета»	3	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Игры на формирование правильной	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, скоростная лестница.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	4	Проверка осанки. Упражнения в движении. Упражнения с использованием скамейки. Беговые упражнения. Упражнения с использованием скоростной лестницы. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, полусфер, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	Канат, скамейки, дуги, бревно, гимнастический мат, скоростная лестница.	
Октябрь, Игровой стретчинг	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	5	Проверка осанки. Упражнения в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки. Стретчинг сказка «Утенок Кряк». Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	6	Проверка осанки. Упражнения в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. «Собери платочек, Подними платочек» Стретчинг сказка «Просто так». Релаксация.	Массажные дорожки, мешочки с песком,	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	7	Проверка осанки. Упражнения в движении с мячом. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия «Поиграем с ежиком, Хорошая и злая кошечка». Стретчинг сказка «Колобок». Релаксация.	Массажные дорожки, мячи.	

<b>Ноябрь, Профилактика плоскостопия</b>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	8	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении с мячиками – ёжиками. Упражнения для стоп сидя на скамейке с использованием мячиков – ёжиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия «Барабан, Кораблик, Художник» Стретчинг сказка «Котенок Яша» Релаксация.</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.</p>	
	<p>Укрепление мышц образующих свод стопы, профилактика плоскостопия укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	9	<p>Упражнения в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием полусфер. Игры для профилактики плоскостопия «Загадки, У царя обезьян» Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики, расслабляющая музыка.</p>	
	<p>Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	10	<p>Упражнения в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для профилактики плоскостопия «Котята, Королевство птиц». Релаксация.</p>	<p>Гимнастические маты, расслабляющая музыка</p>	
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	11	<p>Упражнения в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием мяча - ежика – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, обручей, каната. Игры для профилактики плоскостопия «Со скакалкой» Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки, кегли, обручи, канат, массажные мячи, скакалки, расслабляющая музыка</p>	
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	12	<p>Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, массажные мячи, гимнастические палки (малых размеров), киндер-сюрпризы (игрушки)). Игры для профилактики плоскостопия «Веселая Тропинка». Релаксация.</p>	<p>Скакалки, стульчики Массажные мячи, гимнастические палки, платочки, киндер-сюрпризы (игрушки)</p>	

Декабрь, Формирование правильной осанки

<p>Формирование правильной осанки, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>13</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки «Самолеты, Будь устойчив»</p>	<p>Массажные дорожки, стульчики, гимнастические палки</p>	
<p>Формирование правильной осанки. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>14</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки «Не урони мешочек, Зайцы» Обучение восстановительному дыханию.</p>	<p>Канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка</p>	
<p>Формирование правильной осанки. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>15</p>	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки «Казачьи разбойники, Ровная спина» Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>	<p>Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.</p>	
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>16</p>	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки «Кошка и мыши, Совушка». Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка</p>	
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на быстроту, ловкость, реакцию. Укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>17</p>	<p>Упражнения в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, гимнастического мата. Игры «Перебежки, Кто лучше прыгает» Релаксация.</p>	<p>Скамейки, дуги, маты, канат, скоростная лестница.</p>	

<b>Январь, Скоростная лестница</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	18	Проверка осанки. Упражнения в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета». Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия с использованием скоростной лестницы «Лесенка, Повтори за мной». Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка, скоростная лестница.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие силы, быстроты, ловкости. Упражнения для расслабления мышц.	19	Проверка осанки. Упражнения в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием препятствий. Игры для формирования ловкости, быстроты. Релаксация.	Массажные дорожки, мешочки с песком, скоростная лестница.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	20	Проверка осанки. Упражнения в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием мячей. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия с использованием скоростной лестницы «Быстрый, ловкий». Упражнения на дыхание «Комар, Ворона, Гуси, Жук» Релаксация.	Массажные дорожки, Мячи, скоростная лестница.	
<b>Февраль, Игровой</b>	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для развития гибкости.	21	Проверка осанки. Упражнения в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для спины сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки, растяжки мышц и суставов «Веселый зоопарк». Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развивать гибкость. Упражнения для расслабления мышц.	22	Проверка осанки. Упражнения в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Игры для формирования правильной осанки, растяжки мышц и суставов «Нам весело, Путешествие». Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки, упражнение для развития гибкости, восстановительное	23	Проверка осанки. Упражнения в движении. Упражнения для растяжки мышц и суставов «С друзьями по реке». Различные виды бега и прыжков с	Гимнастические маты. Упражнения для расслабления	

	Упражнения для расслабления мышц.		продвижением . Релаксация.	мышц.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	24	Проверка осанки. Упражнения в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием обручей– стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, обручей, каната. Игры для формирования правильной осанки «Веселый зоопарк» Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, обручи, канат, расслабляющая музыка	
<b>Март, Формирование правильной осанки</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	25	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Игры для формирования правильной осанки «Бездомный заяц, Городки». Релаксация.	Скакалки, стульчики, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц туловища. Упражнения для расслабления мышц.	26	Проверка осанки. Упражнения в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для туловища сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки «Встань как я, Построй дом». Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	27	Проверка осанки. Упражнения в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием мяча. Игры для формирования правильной осанки «Что у нас на ножках? Морская фигура» Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, мячи, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Упражнения для расслабления мышц	28	Проверка осанки. Упражнения в движении. Упражнения для гибкости на гимнастических матах. Различные виды бега и прыжков. Игры для формирования правильной осанки «Перешагни через веревочку, Ходим боком». Релаксация.	Гимнастические маты, расслабляющая музыка	

<b>Апрель, Профилактика плоскостопия</b>	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	29	Проверка осанки. Упражнения в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием обручей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, каната, обручей. Игры для профилактики плоскостопия «Послушный мяч, Почтальон». Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, канат, обручи расслабляющая музыка	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	30	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для профилактики плоскостопия «Ходим в шляпах, Передай мяч ногами». Релаксация.	Скакалки, стульчики, платочки.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	31	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия «Нарисуй солнышко, Кто самый меткий». Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	32	Проверка осанки. Упражнения в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия «Быстрые ножки» Релаксация.	Гимнастические маты, дорожки здоровья расслабляющая музыка	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для развития гибкости.	33	Проверка осанки. Упражнения в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки, гибкости «В весеннем лесу, Морское путешествие» Обучение восстановительному дыханию.	Канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка	
<b>Май, итоговые занятия</b>	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	34	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с	Массажные дорожки, гантели, массажные	
	Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц				

Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.		гантелями. Игры на формирование правильной осанки «Качалочка, Стойкий оловянный солдатик»» Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	коврики.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	35	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. Скоростная лестница (Мы веселые ребята, Классы, Вперед спиной»).	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, скоростная лестница	
Исследование физического развития и здоровья детей.	36	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики,	

### 2.3. Оценка результатов диагностики педагогического процесса.

#### Программа выстроена по следующей схеме:

- первичная диагностика (начало учебного года);
- последовательность тем с закреплением пройденного материала;
- итоговая диагностика для выявления развития детей в соответствии с возрастом.

#### Диагностика

##### Мониторинг физической подготовленности

Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся фитнесом, медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае.

##### Антропометрия

Измерение роста и веса тестируемого.

##### Тест для определения скоростных качеств

- Задание проводится на беговой дорожке. По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша (30 м. бег).
- Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.
- Тест для определения метания на дальность. Тестируемый встает у черты и бросает мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из- за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол.
- Тест для определения выносливости (подъем туловища из положения лежа на спине). Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища

считается правильно выполнен, если поясица прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

Тест на гибкость. Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 3-х бальной шкале: пальцы касаются скамейки - 1 б., кулаки касаются скамейки - 2 б., ладони опущены ниже скамейки более 1 см - 3б.

#### Критерии оценки знаний, умений и навыков воспитанников

Низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

#### **Рекомендации по работе на координационной скоростной лестнице:**

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений
2. Соблюдение дистанции.
3. Не заступать на планки лестницы.
4. Коррекция осанки.
5. Правильная техника, 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.

### **3.Организационный раздел**

#### **3.1 Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.**

Для реализации программы в ДОУ создана развивающая предметно - пространственная среда для физического развития. Предметно-образовательная среда включает в себя: помещение для занятий и совместной деятельности детей спортивный зал и спортивное оборудование и инвентарь.

Раздаточный материал (наличие физкультурного инвентаря для каждого ребенка)

- ✓ технические средства (музыкальный центр, ноутбук)
- ✓ картотека упражнений (для работы на координационной лесенке)

Для успешной реализации программы «Ловкие ребята» необходимо следующее оснащение образовательной деятельности:

1. Координационная лестница 3м;
2. Обручи;
3. Мячи;
4. Гимнастическая палка;
5. Кегли;
6. Флажки;
7. Мешочек с песком;
8. Гантели;
9. Массажные коврики;
10. Спортивный мат;
11. Ленты.

#### **3.2. Заключение**

Координационная (скоростная) лестница является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта. Ежедневная

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

В отведенное мне время дополнительного образования необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.

### **3.3 Литература**

1. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова, Мозаика-Синтез, 2016.
2. 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;
3. Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях. В.И., Издательство «Спорт»,2016.
4. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание.-1991.-№7.-с. 16-19.
5. Координационные способности: диагностика и развитие. Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
6. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
7. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» , Н. Голицына, Москва, 2004г.
8. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников», Л.Н. Волошина, Волгоград: Учитель, 2013г.
9. «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Алямовская
10. «Оздоровительные-развивающие игры для дошкольников» О.Козырева, Москва, Просвещение 2007г.
11. Понятийный словарь по теории физической культуры. Евстафьев.Б.В. — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта,1985
12. Физическая культура. Азбука спорта. Костикова Л. В. М., 2002.
13. Мелехина Н.А., Колмыкова л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».
14. Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф.«100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».
15. Голицына Н.С.«Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

#### **Интернет ресурсы:**

1. Med-tutorial.ru Медицинский справочник (Гиподинамия)
2. Match-e.ru Руководство к пользованию «скоростной. Лестницей»
3. Youtube.com 101 упражнение на координационной лестнице.
4. 7ya.ru. Как играть в Классики. Пять вариантов игр нашего детства.

**Подвижные игры и игровые упражнения  
с использованием координационной (скоростной) лестницы**

**1. «Ведение мяча» (зигзаг)**

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

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

- правой рукой в первую клетку лестницы
- с левой стороны за пределами лестницы, на уровне второй клетки
- во вторую клетку лестницы
- с левой стороны за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до

конца лестницы

**Вариант:** ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

**1. «Ведение мяча»**

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

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

**Вариант:** ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

**2. «Ведение мяча»**

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

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

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

**3. «Ведение мяча» (Угол)**

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

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

**Вариант:** ведение спиной вперёд, эстафеты.

**2. «Ведение мяча» (Угол)**

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

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

**Вариант:** ведение спиной вперёд, эстафеты.

**3. «Ловля мяча»**

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

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

**Задания:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1. «Эстафета с мячом»**

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

**Ход игры:** Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом. Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку «скоростной лестницы» стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

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

**1. «Эстафета с мячом»**

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

**Ход игры:** Играющие становятся в 2 команды. Команды делятся пополам и встают напротив друг друга, на расстоянии 2-2,5 м. Между игроками своих команд расположена лестница. По сигналу игроки первой

половины команды бросают мяч в клетку лестницы, так чтоб он отскочил от пола в руки игроку второй половине команды (стоящей напротив них). Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

**1. «Два мяча»**

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

**Ход игры:** Дети делятся на две команды. На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута лестница. По обе стороны размещаются играющие. У каждой

команды по одному мячу. По сигналу команды перебрасывают мяч через лестницу (сетку). Можно сделать 3 передачи друг другу, в своей команде. Той команде на чьей стороне будет два мяча, засчитывается гол. Играют до 10 очков. Потом меняются местами. Так играют 3 партии.

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

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

## **2. «Снайпер»**

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

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

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

## **1. «Самый меткий»**

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

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

## **2. «Метко в цель»**

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

**Ход игры:** лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой. Каждый ребенок по очереди бросает мешочком с песком в клетки лестницы. Попадание на пересечении лестниц и по краям 5 очков, остальные клетки от 1-2 очка. Выигрывает тот, кто наберет первым 15 очков (кол-во набранных очков может быть любое, обговаривается заранее).

## **3. «Метко в цель» (заказной)**

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

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

## **1. «Пас ногой в парах»**

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

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

## **2. «Прыгуны»**

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

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

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

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

### **1. «Ловкие кузнечики» (эстафета)**

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

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

**Задание:** 1. Прыжок в первую клетку лестницы. 2. Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне второй клетки. 3. Прыжок во вторую клетку лестницы. 4. Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы. Затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2 - 3 раза.

### **2. «Пингвины» (эстафета)**

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

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

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

- прыжок в первую клетку лестницы
- прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне второй клетки
- прыжок во вторую клетку лестницы
- прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы

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

**Вариант:** прыжки в каждую клетку лестницы.

### **4. «Кто быстрее» (эстафеты)**

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

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

### **5. «Лошадки»**

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

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

### **6. «Быстро в дом»**

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

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

### **7. «Пилоты»**

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

**Ход игры:** лестницы расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке лестницы). По сигналу: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «В ангар!» дети - «пилоты» находят своё место в «ангаре» (лестница).

### 1. «По местам» (1)

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

**Ход игры:** Играющие стоят в своих домиках - лестница. **Задание:** запомнить своё место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти своё место. Педагог отмечает детей, которые быстро и правильно справились с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.

### 1. «По местам» (2)

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

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

### 2. «Северный ветер»

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

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

### 3. «Ловишка с ленточками»

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

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

**Вариант:** играющие встают только в свои домики.

### 8. «Поезд»

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

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

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

## **1. «Машины»**

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

**Ход игры:** Выбирается «Светофор». Остальные дети - «автомобили» располагаются в своем «гараже» (лесенка). По звуковому сигналу «Светофора»: зелёный - все дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга, жёлтый дети переходят на ходьбу, красный- останавливаются, «гараж»- дети бегут в свой «гараж». **Варианты:** можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; ездить, объезжая предметы, расставленные по всему залу.

### **1. «Аллигатор»**

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

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

### **2. «Волк и кролики»**

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

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

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

### **3. «Гномики, все в домики!»**

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

**Ход игры:** Дети Гномики располагаются в своём «домике» (лесенке). Выбирается водящий. Водящий обходит «домики», собирая Гномиков в цепочку, приговаривая: «Пошли погулять Гномики, оставили свои домики гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), и уводит их подальше от «домиков». Водящий говорит куда ведёт детей:

«Пошли они в лес да заблудились, долго-долго ходили и т.д. )». В любом месте рассказа, по команде «Гномики, все в домики!», все бегут в свои «домики». Водящий тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза.

### **1. «Заказной»**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) лестница - 1 шт.

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

### **Игры «Классики»**

**с использованием координационной (скоростной) лестницы» Инвентарь:**  
координационная (скоростная) лестница

#### **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°
- прыжки в каждую клетку
- прыжки через клетку
- прыгать то справа, то слева от линии (на одной, на двух ногах)

## 7.12 Виды игр «Классики»

### Общие правила игры в классики:

#### Ошибкой считается:

- заступ ногой на любую часть лестницы
- касание земли согнутой ногой (если прыгают на одной ноге)
- попадание шайбы на любую часть 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.

#### 1. «Традиционные классики»

**Ход игры:** Первый игрок прыгает по классикам вперёд 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: н-р 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 (прямой и обратный счёт).

#### 2. «10 и выход»

**Ход игры:** для этих классиков понадобится бита (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.

#### 1. «10 прямоугольников»

**Ход игры:** Играйте по правилам классиков «10 и выход» (см. выше), 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.

#### 1. «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 сбоку или наклеить стикер на нижнюю рейку своей клетки). Если он ошибётся, приходит очередь другого игрока. Другие игроки продолжают прыгать так же. Игрок должен перепрыгивать прямоугольники, названные именем других игроков, но он может вставить двумя ногами на свой прямоугольник и отдыхать. Игра продолжается и когда заняты все прямоугольники, но теперь, если кто-то ошибётся, он выходит из игры. Игра заканчивается, когда остается один игрок — победитель. **Условия:** имена можно писать через одну клеточку, либо 2 клеточки подряд, чтобы ребёнок мог перепрыгнуть. Если дети не умеют писать, то цветной стикер наклеивается снизу клетки, где должно быть написано имя ребенка.

## **2.«8 и назад»**

**Ход игры:** Каждому игроку понадобится бита (маленькая цепь, монета или камень). Первый игрок стоит в доме. Он кидает свою битку 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 битку, прыгает на 1 и на «Дом». Потом он разворачивается, кидает свою битку на прямоугольник 2 и прыгает таким же образом, пока не ошибётся (наступит на линию, встанет двумя ногами, где надо прыгать на одной, неправильно бросит битку). 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

### **1.«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.

### **3.«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 сначала

### **4.«Классики - ВЕРТУШКА»**

**Ход игры:** Ребёнок прыгает на одной ноге из клетки в клетку до 4 «класса» (либо до ориентира). Далее задания изменяются. Проходим 4,5,6,7 классы. Ребёнок встает так, чтобы одна его нога была в 4 классе, а другая в 5 (стоя боком к «Дому»). Далее поворачивается на 180° и прыгает одна нога в 6 классе другая в 7 классе. 8 класс прыжок на две ноги и прыжок в «Дом». Возвращаемся обратно, выполняя те же движения. Теперь нашего игрока ждет «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.

## **5.«Классики - КАРАКАТИЦА»**

**Ход игры:** Ребёнок 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° и прыгает обратно, выполняя те же движения. В «Доме» можно отдохнуть. Если прыгает на одной ноге, поменять ногу. Теперь нашего игрока ждёт «фант» по выбору. «Фанты» придумывают сами дети. Если ребёнок «фант» выполнил, то игра в Классики закончена. Игрок может оставить игру или начать играть снова.

Варианты:

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

## **1.«Классики -ВЕРТОЛЕТ» Ход**

**игры:**

Прыжки: 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 180° на клетки «Дом» и 8 - левой и правой соответственно, на клетку 7 - одной ногой и т.д.

## **2. «Классики - «В ЗАКАЗНОГО»**

**Ход игры:** Дети по очереди друг другу «заказывают» (показывают) любые Классики, остальные ребята должны их выполнить. Кто не выполнил встаёт в конец колонны или выходит из игры и т. д. до конца.

## Конспект ОД по физической культуре с применением координационной лестницы Тема «Быть здоровыми хотим»

### Программные задачи:

**Образовательные:** Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве, учить совершать движение (*ходьба, прыжки, бег*) с изменением направления, закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие, закрепить навыки правильной ходьбы, закрепить умение быстро действовать по сигналу, развивать правильную осанку, развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, способность ориентироваться в пространстве.

**Оздоровительные:** развивать физические качества ловкость, быстроту, равновесие, выносливость, силу, гибкость, укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

**Воспитательные:** воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание.

**Спортивное оборудование :** координационная лестница, карточки с индивидуальными заданиями, гимнастическая скамья - 2шт., мячи баскетбольные по количеству детей, конусы разметочные -4 шт., баскетбольные кольца – 3шт., дуги для подлезания .

### Ход занятия

Дети строятся в шеренгу, равняются.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас у всех хорошее настроение . И сегодня мы вместе отправимся в страну «Здравушка».

**I часть.** В колонну становись! Шагом марш! Звучит аудиозапись «Гимн Барбариков» Дети выполняют движение под музыку. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба на пятках; ходьба на носках, носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь.

Перестроение в две колонны.

### II часть

Комплекс ОРУ с координационной лестницей .

#### Упражнение №1 - «классики».

- \* Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.
- \* Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
- \* Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
- \* Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
- \* Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это - 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

#### Упражнение №2 - «внутри - наружу».

- \* Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
- \* Шагните (не прыгните, а именно шагайте) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
- \* После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем - правую ногу - справа от лестницы.
- \* Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).

\* Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

### **Упражнение №3 - «шаг в сторону».**

\* Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).

\* Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется

*«1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).*

\* Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.

\* Теперь шагните по диагонали влево - вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.

\* Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.

\* Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

### **Упражнение №4 - «Танго».**

\* Начните это упражнение став слева - внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).

\* Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.

\* Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.

\* Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.

\* Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

### **Упражнение №5 - «Пять шагов».**

Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости - большинство ваших соперников просто не смогут успевать за вашими перемещениями.

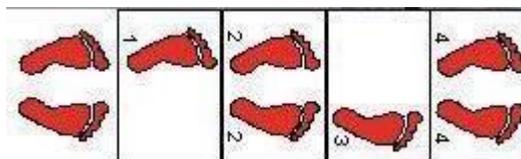
\* Стартовая позиция - ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.

\* Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.

\* Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.

\* Движение состоит из 5 шагов - это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы. (Упражнения для развития ловкости, скорости и быстроты работы ног).

Упражнение №1 - «классики»



Упражнение №2 - «внутри - наружу»	
Упражнение №3 - «шаг в сторону»	
Упражнение №4 - «Танго»	
Упражнение №5 - «Пять шагов»	

Шаг на месте (восстановление дыхания).

После команды: «Направо!», «Сомкнись!», дети строятся в две колонны, потом перестраиваются в колонну по одному и поточным способом один за другим выполняют основные виды движений.

Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч и встать в шеренгу. После объяснения воспитателем задания, дети переходят на выполнение основных видов движений.

#### **ОВД с мячами.**

Полоса препятствий (выполняется поточным способом)

Вдоль зала ставят 4 конуса (расстояние между ними 1 метр), на высоте 1 м вешают баскетбольные кольца, потом ставят две гимнастические скамейки (встык друг к другу), дуги для подлезания «радуга».

Отбивание мяча о пол двумя руками, с продвижением вперед между 4-5 предметами (кубики, конусы). Расстояние между предметами 1 м.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом от груди. Прокатывание мячей по гимнастической скамейке .

Закатывание мяча в дуги для подлезания «радуга» и подлезание. Повторить 2 раза.

#### **Подвижная игра «Самолеты».**

Дети распределяются на три (четыре) звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают

круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в одном направлении по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

### **III часть** **Подвижная игра «Пингвины»**



Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле «лесенки». Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до конца лесенки и возвращаются обратно бегом, взяв мяч в руки. Выигрывает команда, которая первой прошла всю дистанцию.

### **Игра малой подвижности «Паровозик с остановками»**

С помощью считалки выбирается машинист паровозика, за которым строятся все ребята. Каждому в руки раздаётся обруч, и под музыку они имитируют движения паровоза, выполняя все указания на остановках:

Первая остановка: "Хлопотушкино!"

Хлопают в ладоши. Затем паровоз следует дальше.

Вторая остановка: "Попрыгайкино!"

Прыгают. Затем паровоз следует дальше.

Третья остановка: "Танцевалкина!"

Танцуют. Затем паровоз следует дальше.

Четвёртая остановка: " Кричалкино!"

И на последнем куплете кричат!

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами побывали в стране «Здравушка». Но нам пора отправляться домой. Но прежде чем мы с вами пойдём домой, давайте скажем, что нам необходимо делать, чтобы быть сильными и здоровыми.

Ответы детей: (Заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, соблюдать личную гигиену и т.д.)

Инструктор. Молодцы вы сказали все правильно! А сейчас мы прощаемся и отправимся к себе домой. Дети уходят в группу.

## Конспект ОД по физической культуре с использованием координационной лестницы Тема «Ловкие и смелые»

### Цель:

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

### Задачи:

#### Оздоровительные

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Воспитание физических способностей (*координационных, скоростных и выносливости*).
3. Развитие физических качеств: ловкость, быстроту, прыгучесть. Образовательные

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (*ходьба, прыжки, бег*) с изменением направления.
3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

#### Воспитательные

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

#### Коррекционные

1. Достижение основных движений, физических качеств (быстроты, прыгучести, выносливости, равновесия, ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений и др.
2. Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
3. Активизация и упражнение зрительных функций, а также развитие и восстановление зрения и зрительно-двигательной ориентировки в процессе физического воспитания.

#### Оборудование:

Координационная лестница. **Ход занятия:**

Упражнения с координационной лестницей

1. Ходьба на носках с предметом в руках.

И. п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы, руки вверх (*держат предмет*).

2. Ходьба на пятках.

И. п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы, руки за голову, локти разведены, спина прямая.

3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

И. п. – стоя лицом к лестнице, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы и передвижение вперед.

4. Прыжки на одной ноге:

И. п. – стойка параллельно лестнице, руки на поясе. Прыжки на одной ноге, выпрыгивание одной ногой в ячейку лестницы, затем выпрыгивание в правую сторону за лестницу, повтор движений до конца.

То же на правой ноге. То же на левой ноге.

5. Прыжки «классики»:

И . п. – стойка на двух ногах, лицом к лестнице, руки на поясе. Впрыгивание в первую ячейку одной ногой, выпрыгивание за лестницу двумя ногами врозь

То же на правой ноге. То же на левой ноге.

6. Прыжки правым боком (*левым*):

И . п. – стойка правым боком к лестнице, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, ноги вместе, каждый раз перепрыгивая в следующую ячейку лестницы.

То же на правой ноге. То же на левой ноге.

, одна нога должна быть в каждой ячейке, другая вне ячейки лестницы. То же на правой стороне лестницы.

9. Прыжки в сторону:

И . п. – стоя лицом к лестнице. Прыжок на двух ногах в первую ячейку, Выпрыгнув на одной ноге за границу лестницы, выпрыгивание двумя ногами в ячейку.

10. Прыжки с приседами:

И . п. – стоя лицом к лестнице, руки на пояс. Прыжок на двух ногах в ячейку, выпрыгивание за лестницу двумя ногами врозь. Впрыгивание в ячейку, ноги вместе выполнять присед, руки вперёд.