

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 44 «Незабудка» г. Южно-Сахалинска**

693013, Сахалинская область, город Южно-Сахалинск, проспект Мира 267-А
Телефон/факс: (4242) 736056 Бухгалтерия: (4242) 73-60-74 E-mail: yusgo.madoutsr.44@sakhalin.gov.ru

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
МАДОУ № 44 «Незабудка»
г. Южно – Сахалинска
Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ Центр
развития ребёнка – детский сад № 44
«Незабудка» г. Южно – Сахалинска
_____ А.И. Загнойко
Приказ от 31.08.2022 № 331 – ОД

**«ЛЕСТНИЦА ЗДОРОВЬЯ»
Физкультурно-спортивный проект**

Разработчик проекта:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной
категории
Никонова Ольга Алексеевна

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название проекта	«Лестница здоровья»
Тема проекта	«Организация оптимальной двигательной активности старших дошкольников посредством занятий на координационной лестнице по программе «Лестница здоровья»»
Автор проекта	Никонова Ольга Алексеевна
Место реализации проекта	МАДОУ «Центр развития ребёнка» детский сад №44 «Незабудка» г. Южно-Сахалинска
Проблема проекта	Недостаточная двигательная активность у детей, слабое физическое развитие
Гипотеза проекта	Если занятия на координационной лестнице проводить регулярно, то можно повысить двигательную активность детей в течение дня и развить физические качества (силу, выносливость, быстроту) и координационные способности
Цель проекта	Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них координационных способностей, скоростно-силовых качеств и ориентировку в пространстве с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1.Формировать двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы. 2.Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с изменением направления движения в ограниченном пространстве координационной лестницы. 3.Закреплять умение преодолевать препятствия, сохраняя устойчивое равновесие на координационной лестнице. 4.Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку. 5.Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, скоростно-силовые способности. 6.Воспитывать положительное отношение к физической культуре и потребность бережного

	<p>отношения к своему здоровью.</p> <p>7. Расширять и систематизировать знания детей о ЗОЖ.</p> <p>8. Подготовить детей к успешной сдаче тестов ВФСКГТО.</p> <p>9. Создать условия для проведения проекта.</p> <p>10. Активизировать роль семьи в физическом воспитании дошкольников.</p>
Участники проекта	<p>Дети подготовительной к школе группы «Белоснежка», инструктор по физической культуре Никонова Ольга Алексеевна</p> <p>Старший воспитатель Савостина Анна Николаевна Воспитатель Бондарчук Оксана Александровна</p>
Сроки реализации	Сентябрь 2022 – май 2023
Ожидаемые результаты	<p>Сформированность интегративных качеств ребенка (физических, координационных, личностных).</p> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Накопление и обогащение двигательного опыта детей (умение преодолевать препятствия, сохраняя устойчивое равновесие). • Улучшение техники выполнения различных видов основных движений. • Сдача тестов ВФСК ГТО. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. • Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки. • Развитие физических качеств (выносливости, ловкости, сочетание скорости и силы). • Формирование координационных способностей. • Улучшение умственных способностей (внимания, памяти, быстроты реакции). <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физкультурно-оздоровительный проект
Для детей старшего дошкольного возраста
«Лестница здоровья»

Актуальность проекта:

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Достижение всестороннего двигательного развития ребёнка 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 – занятия с использованием координационной лестницы.

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

Тренировки на координационных (скоростных) лестницах повышают интерес дошкольников к физической культуре. Правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволяют улучшить координацию движения, развить силовые качества, повысить скорость на коротких дистанциях, увеличить двигательную активность детей.

Координационная (скоростная) лестница не исключает, а дополняет используемые в физическом воспитании дошкольников средства, содействует нормальному физическому развитию; это прекрасная возможность научить детей с раннего возраста взаимодействовать друг с другом, не только на спортивной площадке, но и в жизни.

Имея специфическую направленность, координационная лестница способствует увеличению жизнеспособности ребенка, его всестороннему развитию в соответствии с возрастом.

Координационная лестница – это новая современная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ с использованием нетрадиционного оборудования.

Эффективность использования координационной лестницы заключается:

- в комплексном развитии у детей двигательных качеств;
- в благоприятном воздействии на организм;
- в формировании осанки и костно-мышечного корсета;
- в развитии координации движений;
- в укреплении и развитии сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Специфика координационной лестницы – это ритмически согласованное выполнение простых движений, которые можно сочетать с музыкальным сопровождением и, следовательно, обогащать двигательный опыт и повышать культуру движений.

Особую значимость в формировании двигательной активности дошкольников имеют занятия на координационной лестнице в форме игровых двигательных заданий, спортивных развлечений, которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека – в здоровом образе жизни.

Таким образом, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям у детей, занимающихся на координационной лестнице, развиваются необходимые физические качества (быстрота, сила и выносливость), повышаются адаптивные возможности организма.

Проект по теме: «Организация оптимальной двигательной активности старших дошкольников посредством занятий на координационной лестнице по программе «Лестница здоровья».

Место проведения: МАДОУ «Центр развития ребёнка детский сад №44 «Незабудка», город Южно-Сахалинск.

Сроки проведения: сентябрь 2022 – май 2023 года

Вид проекта: физкультурно-спортивный.

Участники проекта: воспитанники подготовительной к школе группы «Белоснежка», инструктор по физической культуре Никонова Ольга Алексеевна, старший воспитатель Савостина Анна Николаевна.

Возраст детей: 6-7 лет.

Форма проведения: физкультурно-спортивная.

Цель проекта: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них координационных способностей, скоростно-силовых качеств и ориентировку в пространстве с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.

Задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы;

2. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с изменением направления движения в ограниченном пространстве координационной лестницы;

3.Закреплять умение преодолевать препятствия, сохраняя устойчивое равновесие на координационной лестнице.

4.Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку;

5.Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, скоростно-силовые способности.

6.Воспитывать положительное отношение к физической культуре и потребность бережного отношения к своему здоровью.

7.Расширять и систематизировать знания детей о ЗОЖ.

8.Подготовить детей к успешной сдаче тестов ВФСК ГТО.

9. Создать условия для проведения проекта.

10.Активизировать роль семьи в физическом воспитании дошкольников.

Ожидаемые результаты:

Сформированность интегративных качеств ребенка (физических, координационных, личностных).

Предметные результаты:

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (умение преодолевать препятствия, сохраняя устойчивое равновесие).

- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений.

- Сдача тестов ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

- Развитие физических качеств (выносливости, ловкости, сочетание скорости и силы).

- Формирование координационных способностей.

- Улучшение умственных способностей (внимания, памяти, быстроты реакции).

Личностные результаты:

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.

Проект основан на принципах:

- научности

- доступности обучения

- систематичности и последовательности

- вариативности

- прогрессивности

Формы и методы обучения, типы и формы организаций занятий

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

- объяснение;

- показ;
- сочетание двух приёмов.

Средства и приемы мотивации:

- констатация успеха;
- поддержка ребёнка в ситуации неудачи;
- анализ игровой ситуации, расширение кругозора;
- создание ситуации успеха, постепенное усложнение задачи;
- безопасности и доверия.

Типы занятий:

- обучающие;
- тренирующие;
- игровые;
- творческие;
- итоговые.

Виды занятий:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- образовательная деятельность;
- праздники, развлечения, досуги.

Формы организации образовательного процесса

- групповая деятельность;
- индивидуальная деятельность.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Подготовительный этап:

- изучение литературы по данной теме;
- изучение интернет ресурсов;
- написание проекта;
- написание программы «Лестница здоровья»
- подбор наглядной информации для родителей;
- анкетирование родителей;
- составление планов и написание конспектов;
- знакомство детей с координационной лестницей.

2. Практический этап

2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Начальная диагностика	3		3	тестирование
3	Упражнения в ходьбе (лестница лежит на полу)	12	1	11	наблюдение

4	Беговые упражнения (лестница лежит на полу)	12	1	11	наблюдение
5	Прыжки (лестница лежит на полу)	10	1	9	наблюдение
6	Ползание, силовые упражнения (лестница лежит на полу)	6	1	5	
7	Владение мячом	10	2	8	
8	Музыкально-ритмическая деятельность	5	1	4	Участие в конкурсе «Фестиваль спорта»
9	Игры и игровые упражнения. Играем в классики	10	2	8	
10	Итоговое занятие	3		3	итоговая диагностика
	Всего часов:	72	10	62	

2.2. Содержание образовательной деятельности

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с координационной лестницей, характеристика спортивного инвентаря. Правила безопасного поведения, соблюдение дистанции, профилактика травматизма. Комплектование группы.

2. Начальная диагностика

Практика:

Тестирование качества быстроты (скоростные возможности):

Бег на 30м

Тестирования скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Тестирование специальной выносливости:

Прыжки ноги врозь - ноги вместе за 30 секунд

Тестирование качества силы:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Тестирование качества гибкость:

Наклон из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Развитие координационных способностей

Метание теннисного мяча в цель

Простая проба Ромберга (пяточно-носочная)

Используется для определения общих координационных способностей, выявляет нарушение равновесия в положении стоя.

Тестирования двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)

3. Упражнения в ходьбе (лестница лежит на полу)

Ходьба обычная, с заданиями для рук, с добавлением спортивного инвентаря (броски мяча вверх, прокатывание между ладоней теннисного мяча, удержание кубика на теннисной ракетке); на носках; с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, через ячейку лестницы; в полу-приседе; приставным шагом прямо и боком; с выносом прямой ноги за ячейку лестницы;

ходьба скрестным шагом, правым и левым боком; ходьба с поворотом вокруг своей оси; спиной вперед, с выходом за ячейки лестницы.

4. Беговые упражнения (лестница лежит на полу)

Обычный бег; мелкими и широкими шагами; с высоким подниманием колен (прямо, правым и левым боком); с выносом прямых ног вперед; с захлестом голени назад; приставными шагами прямо, правым и левым боком; спиной вперед, с заданиями; бег с выносом прямых ног в стороны, с поворотом вокруг своей оси, в правую и левую стороны; бег с различной скоростью. Усложнение упражнений с помощью заданий и спортивного инвентаря.

5. Прыжки (лестница лежит на полу)

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами), с поворотом кругом, с поворотом на 180*, продвигаясь вперед; с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вперед, стоя лицом и боком к лестнице; вверх из глубокого приседа, с продвижением вперед; с правой и левой ноги; с ноги на ногу; справа и слева от лестницы; ноги врозь – ноги вместе. Прыжки назад, с продвижением.

6. Ползание, силовые упражнения (лестница лежит на полу)

Ползание произвольное (руки и ноги находятся в ячейках лестницы); руки на лестнице, ноги – сбоку от лестницы (одноименная и разноименная работа рук и ног); ползание, пропуская ячейки лестницы. Упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку. «Планка» (И.п. – упор, лёжа, правым боком к лестнице. Руки в ячейке лестницы, ноги прямые) – сгибание и разгибание рук. Хождение на руках. Постепенный переход из одной ячейки в другую.

7. Владение мячом

Прокатывание мяча сквозь ячейки лестницы из разных исходных положений (координационная лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки расположены вертикально). Отбивание мяча в ячейках лестницы, ведение мяча (лестница лежит на полу); подбрасывание мяча вверх, с хлопком в ладоши, продвигаясь в следующую ячейку лестницы; перебрасывание мяча друг другу с отскоком от середины ячейки, продвигаясь правым или левым боком; спиной вперед.

Усложнение движений с помощью заданий:

- ведение мяча двумя руками;
- ведение мяча правой рукой;
- ведение мяча левой рукой;
- ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
- работа с теннисным мячом.

8. Музыкально – ритмическая деятельность

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

9. Игры и игровые упражнения

Смотреть Приложения 1.

Играем в классики (смотреть Приложение 2).

10. Итоговый контроль (диагностика)

Координационную (скоростную) лестницу используют на занятиях по физической культуре для формирования основных двигательных умений и навыков, в подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации.

Занятия могут проводиться поточно или подгруппами. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движения выполняются первыми. Дети, которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто испытывает затруднения, последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнения, и помочь ребенку правильно выполнить его. При выполнении упражнений в подгруппах можно применить дифференцированный подход. Дети в группах могут подбираться по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности. На занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности в группе или на прогулке можно использовать фото упражнения или карты-схемы, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.

На занятиях по физической культуре скоростную (координационную) лестницу можно применять во вводной, основной и заключительной части занятия.

Основным принципом планирования занятий с использованием скоростной (координационной) лестницы является постепенное усложнение упражнений, меняется ведущая нога при выполнении упражнения, упражнение выполняется спиной вперед, добавляется работа руками, используется спортивный инвентарь, изменяется темп выполнения упражнений.

Если ребенок выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т.д.

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре. Кроме этого, лестницу можно дополнительно использовать при самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель.

При работе с лестницей используются и оцениваются 3 основных вида движений: упражнения в ходьбе, беговые упражнения, прыжки.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь также важна правильность выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

При выполнении упражнений на координационной лестнице можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней детям старшего дошкольного возраста. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, нервная система приучается к более быстрым движениям, именно так достигается стабильный прогресс и способность нервной системы к более быстрому проведению импульсов.

И еще немаловажный фактор – удобство. Эта лестница скорости, очень компактная не занимает большую площадь. Простота и оперативность сборки, а также ее мобильность позволяет заниматься практически везде.

Рекомендации по работе на координационной лестнице:

- Обязательная разминка перед выполнением упражнений.
- Соблюдение дистанции.
- Не заступать на планки лестницы.
- Коррекция осанки.
- Правильная техника, выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
- Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

Основными средствами являются:

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

В занятие включаются игровые упражнения и игры:

- с элементами различных видов ходьбы;
- различных видов бега;
- прыжков;
- ползания, силовых упражнений;
- упражнений на координацию движений
- упражнения с мячом

Задания могут выполняться 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.

Механизм оценки получаемых результатов

Формы подведения итогов реализации проекта

Основной формой подведения итогов обучения является мониторинг физической подготовленности дошкольников на конец учебного года. Сравнительный анализ, прирост показателей диагностики по каждому разделу. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся показательные выступления для детей, мини-соревнования, игры – эстафеты с

использованием координационной лестницы.

Самым важным критерием освоения программы является развитие физических качеств и координационных способностей дошкольников, достижения воспитанников в муниципальных, региональных, соревнованиях и конкурсах, сдача норм-тестов ВФСК ГТО по первой возрастной ступени.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, чувства ответственности и товарищества.

Основные методы диагностики: тестирование по каждому виду деятельности; наблюдение. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов, повышение интереса обучающихся и обеспечение командного духа соревнования.

Важная оценка – отзывы обучаемых, их родителей, педагогов коллег по технической направленности

3. Заключительный этап

Мониторинг физической подготовленности детей

Флешмоб с воспитанниками, воспитателями, родителями «Лестница здоровья – жизнь в движении».

Размещение информации на сайте дошкольного учреждения.

Оформление фото и видеоматериалов по итогам проекта.

Результаты реализации проекта:

Разработаны:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физического развития детей «Лестница здоровья»
- методические рекомендации проведения занятий с использованием координационной лестницы.

Проведены мастер-классы:

- для студентов ЮСПК СахГУ;
- для воспитателей дошкольных групп южного учебного – территориального округа;
- для участников августовского отраслевого совещания «Образовательная среда Южно-Сахалинска: слагаемые качественного образования в условиях системных изменений» по итогам реализации проекта;
- флешмоб с родителями, детьми, спортсменами.

Перспективы внедрения проекта:

1. Сформировать сообщество педагогов для работы по данному направлению.

2. Создать условия для внедрения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физического развития старших дошкольников «Лестница здоровья» в работу ДОУ города Южно-Сахалинска.

Результаты реализации проекта

для детей:

- развитие выносливости, повышение двигательной активности;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости);
- сдача тестов ВФСК ГТО
- заинтересованность детей (спортивный интерес, соперничество)

для родителей:

- проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;
- совместная подготовка к сдаче тестов ВФСК ГТО
- становление культуры здорового образа жизни в семье.

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

«Ведение мяча» (зигзаг)

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

«Ведение мяча»

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

«Ведение мяча»

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

«Ведение мяча» (Угол)

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

«Ловля мяча»

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

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

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

«Передача мяча» (вертикальная цель)

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

«Передача мяча» (горизонтальная цель)

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

«Эстафета с мячом»

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

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 прикреплена «скоростная лестница»)

«Эстафета с мячом»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница – 1 шт., 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.

«Два мяча»

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

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).

«Снайпер»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница – 2-3 шт.; стойки для прыжков – 2 шт.; 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.

«Самый меткий»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница – 2-3 шт.; 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.

«Метко в цель»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница – 2-3 шт.; 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).

«Метко в цель» (заказной)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница – 2-3 шт.; 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.

«Пас ногой в парах»

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

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.

«Прыгуны»

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

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).

«Ловкие кузнечики» (эстафета)

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

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.

«Пингвины» (эстафета)

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

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.

«Кто быстрее» (эстафеты)

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

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.

«Лошадки»

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

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).

«Быстро в дом»

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

Ход игры: на полу положить лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на две 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.

«Пилоты»

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

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).

«По местам» (1)

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

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 справилась с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.

«По местам» (2)

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

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.

«Северный ветер»

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

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.

«Ловишка с ленточками»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница – 4-5 шт., 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 бегает за играющими детьми, 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.

«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 называет цвета: зелёный (дети бегут), жёлтый (дети идут), красный (дети останавливаются). Дети, по сигналу светофора, выполняют движения, не натывая 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.

«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.

«Аллигатор»

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

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.

«Волк и кролики»

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

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.

«Гномики, все в домики!»

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

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, 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.

«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: (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)

Виды игр «Классики»

Общие правила игры в классики:

Ошибкой считается:

заступ ногой на любую часть лестницы

касание земли (пола) 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.

«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: 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).

«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 попадёт 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.

«10 прямоугольников»

Ход игры: Играйте по правилам классиков «10 и выход» (см. выше), но первый игрок, когда ошибётся, 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.

«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 ребенок мог перепрыгнуть. Если дети не умеют писать, то цветной стикер наклеивается снизу клетки, где должно быть написано имя ребенка.

«8 и назад»

Ход игры: Каждому игроку понадобится битка (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.

«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.

«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

«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.

«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.

«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.

«Классики - «В ЗАКАЗНОГО»

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