

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»

Рассмотрено

На заседании педагогического совета МОУ  
детский сад № 310  
Протокол № 2 от «09» 11 2021 г

Утверждаю

Заведующий  
МОУ детский сад №310  
Чепелева Е.М.



Дидактическая разработка

«Использование скоростной лестницы на  
физкультурных занятиях в ДОУ»



Разработала: инструктор  
по физической культуре  
МОУ Д/с № 310  
Лебедева Оксана Николаевна

Волгоград 2021г.

## **Аннотация.**

Методическая разработка по теме: «Использование скоростной лестницы на физкультурных занятиях в ДООУ», посвящается проблеме поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка и развития у него таких физических качеств, как скорость, сила, координация и ловкость через различные способы использования скоростной (координационной) лестницы на физкультурных занятиях в детском саду.

Данная разработка рекомендуется для использования инструкторами по физической культуре и воспитателями в ДООУ для детей от 5 до 7 лет. Упражнения на скоростной лестнице могут применяться в различных частях физкультурного занятия, а также в свободной деятельности в групповых комнатах и на прогулке в зависимости от поставленных целей и задач.

### Содержание:

I. Введение.....	3
II. Основная часть.....	4
2.1. Методические принципы.....	4
2.2. Методика и специфика проведения занятий.....	5
2.3. Построение практической работы.....	11
2.4. Содержание материала.....	11
2.5. Перспективный план.....	13
III. Заключение.....	16
Список используемой литературы.....	17
Приложения:	
Комплексы упражнений на скоростной лестнице .....	18
Конспект занятия.....	25
Картотека упражнений,используемых на скоростной лестнице .....	29

## **Актуальность:**

Ребенку на занятиях физической культурой необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой.

Одним из путей решения данной проблемы является использование скоростных(координационных) лестниц в физическом воспитании в ДОУ. При систематических занятиях на скоростных лестницах укрепляется мышечно-связочный аппарат нижних конечностей, мышцы верхнего плечевого пояса, улучшается обмен веществ, работа систем кровообращения и дыхания, развивается выносливость.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ребенку быть быстрее, расторопнее и подвижнее. Полученные в итоге тренировок умения и навыки могут быть перенесены в какое-то особое спортивное направление: теннис, футбол, волейбол, баскетбол, бокс, единоборства.

## **Цель методической разработки:**

Содействовать всестороннему развитию личности ребенка, повышать уровень его физической подготовленности через использование скоростной лестницы в ДОУ.

## **Задачи:**

### Оздоровительные

1. Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата через гармоничное развитие мышечной силы, скорости, выносливости.
2. Развивать координационные способности, функцию равновесия, ориентировку в пространстве, вестибулярную устойчивость.
3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.
4. Содействовать физической работоспособности детей.

5. Способствовать профилактике различных заболеваний.

### Образовательные

1. Развивать скоростно-силовые качества и ловкость через упражнения в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног, с изменением направления в ограниченном пространстве.
2. Формировать умения точно выполнять броски в вертикальную и горизонтальную цель с использованием лестницы.
3. Развивать умения лазания различными способами.
4. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

### Воспитательные

1. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям и к здоровому образу жизни.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений при работе в парах (чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

## **II. Основная часть**

### **2.1. Методические принципы, используемые в работе с детьми**

Общие принципы физической культуры ( всестороннего гармоничного развития личности; оздоровительной направленности занятий; социализации личности в процессе занятий) и принципы, отражающие закономерности педагогического процесса (научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; постепенности; систематичности; индивидуализации и дифференциации; прочности и прогрессирования).

Специфические принципы упражнений на скоростной лестнице:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного

напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с применением скоростной лестницы не должна быть высокой.

- принцип комплексного воздействия на дошкольников отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

- принцип эстетической целесообразности. Одним из критериев отбора средств для построения комплекса упражнений является эстетика движений, их привлекательность для большинства детей.

- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния дошкольников, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения.

- принцип контроля и мониторинга физического состояния детей. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения дошкольниками элементов различных видов фитнеса, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в планирование и получения максимально положительного результата.

На первое место в занятиях с детьми выступают следующие принципы:

- принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции.

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения.

## 2.2. Методика и специфика проведения занятий

**Оборудование скоростная лестница** -этот тренажер очень компактный, не занимает большую площадь. Он располагается на горизонтальной поверхности и раскладывается на всю длину. Координационную лестницу можно приобрести в магазине, но можно сделать и самостоятельно. Прабабушкой лестницы была любимая подвижная игра наших бабушек и мам «Классики», которые просто повсюду рисовали мелом на асфальте. В детском саду можно приклеить малярную ленту к полу.

Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. 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, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных физических возможностей.



Виды скоростной лестницы.

**Плоская Лестница (FlatStyle Лестница)** с перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому инструктор может менять их положение от 37 до 50 см. Длина 3 метра, 8 ячеек, ширина 43 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую

длину. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест накрест.



**Традиционная лестница** оснащена перекладинами, которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37–40 см друг от друга. Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх, или полностью круглая перекладина.

Упражнения на скоростной лестнице существует множество, все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

Упражнения на координационной лестнице делятся по сложности выполнения: простые движения, упражнения средней сложности и сложно-координационные движения.

Простые движения – это движения циклического характера, с повторяющимися элементами. Выполняемые в аэробных условиях без задержки дыхания. Такие как ходьба, бег, прыжки.

Упражнения средней сложности – это движения, которые включают в себя упражнения с дополнительным заданием (прыжки через клеточку, с поворотом на 180 град.).

Сложно-координационные упражнения – это движения, включающие различное многообразие поворотов, прыжков, смену ног, смену направления. В ДОУ на физкультурных занятиях мы используем помимо бега и прыжков,

лазанье различными способами, перешагивание через вертикально натянутую лестницу. Ее можно вешать на стену, применяя как мишень для бросков.

**Во время занятий на координационной лестнице необходимо соблюдать следующие правила:**

- Обязательно разминаться перед выполнением упражнений.
- Занимающиеся должны соблюдать дистанцию.
- Стараться не попадать на планки лестницы.
- Каждое упражнение на лестнице выполнять не менее 2-3 раз.
- Выполнять комплекс упражнений 2 раза в неделю.
- Первое упражнение выполняется медленно и оно направлено на ознакомление детей с движением;
- Первоначально обращать внимание только на правильную технику выполнения упражнения;
- Далее концентрировать внимание на скорости и точности выполнения упражнения.
- Включать в комплексы, усложнённые упражнениями, связанными с вращениями на 90, 180, 360 градусов.
- Необходимо постоянно обновлять упражнения в комплексе. Не забывать, что главная задача – развитие координации, а без «новых» движений нет эффективности развития этого качества.
- При выполнении упражнения на координационной лестнице можно использовать музыку или речевое сопровождение, что более эффективно для детей с нарушениями речи.
- Стихи должны быть простыми, короткими и выученными заранее с учителем-логопедом или воспитателем.

Мы сочетаем упражнения на координационной лестнице с речевым сопровождением в виде стихов, потешек, поговорок. Известно, что ребенок учится, подражая. Изображая повадки зверей, птиц дети совершенствуют свои движения, развивают их выразительность, точность, разнообразие, учатся управлять своим телом. Мы открываем «Театр зверей» на физкультурных занятиях, выполняя упражнения на скоростной лестнице. Дети с удовольствием изображают различных животных и птиц («Зайчики», «Кенгуру», «Лягушки», «Мишки», «Козлики», «Воробышки», «Петушок», «Пингвин» и т. д.) Мы предлагаем задания с мячом, кубиками, шариками, мелкими предметами, кольцами, гимнастическими палочками используя скоростную лестницу. При работе на координационных лестницах контролируется баланс тела. Тренировка на координационной лестнице является комплексной: сочетает разминку и непосредственно тренировку. В

конце занятия можно поиграть используя скоростную лестницу «Зайцы в норах», «Акулы и рыбки». На занятиях с применением координационной лестницы можно изменять нагрузку, что позволяет заниматься на ней детям разной физической подготовки.

#### **Совершенствование и усложнение техники выполнения упражнений с использованием лестниц**

1. Изменение направления движений.
2. Чередование ведущих ног.
3. Быстрое движение одной ногой, другая используется для опоры.
4. Дополнительное включение скручиваний и поворотов.
5. Изменение направления движения внутри лестницы и за ее пределами.
6. Использование «остановок» и «стартов», что поможет развивать устойчивость.
7. Детям следует в руках держать спортивный инвентарь, лучше мяч, чтобы можно было его включить в программу упражнений.

#### **Важность работы рук при выполнении упражнений на скоростной лестнице.**

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

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно, как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет.

#### **Высота центра тяжести**

Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Нужно стараться делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых - так будет проще применить полученные навыки.

### **Формы организации занятий на скоростной лестнице**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности воспитательно-образовательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях с применением лестницы используются различные виды работ с воспитанниками:

- фронтальная
- работа в парах
- малых группах
- индивидуальная

Я использую различные варианты проведения занятий с применением скоростной лестницы:

- игры-путешествия;
- подвижные игры;
- соревновательные занятия с упражнениями одновременно на двух скоростных лестницах;
- классические (учебно-тренировочные) занятия.

### **Интеграция образовательных областей в физкультурных занятиях с применением упражнений на скоростной лестнице:**

Физическое развитие – развитие физических качеств и приобретение основных движений у старших дошкольников через регулярное выполнение различных упражнений на скоростной (координационной) лестнице.

Коммуникативно-личностное развитие происходит через выполнение упражнений в парах, в командах, вырабатывается умение держать дистанцию, соблюдать очередность.

Познавательное – расширение кругозора детей, развитие творческого воображения за счет выполнения упражнений в различных образах: животных, насекомых, предметов, профессий людей.

Речевое – выполнение упражнений в ходьбе, прыжках с одновременным рассказыванием стихов, потешек, пословиц.

Художественно-эстетическое – выполнение упражнений под ритмичное музыкальное сопровождение.

### 2.3. Построение практической работы

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой включает:

#### Подготовительную

Главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег на скоростной лестнице.

#### Основную

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению основных видов движений: прыжки, лазанье, броски, метание на дальность и в цель. Основная часть включает в себя различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, с различным инвентарем и т.д. в зависимости от поставленных целей занятия.

#### Заключительную

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и игры средней подвижности с использованием лестницы и т.д.

### Содержание материала

#### **Ходьба:**

- ходьба переступающим шагом
- ходьба приставными шагами
- ходьба из стороны в сторону
- ходьба спиной вперед
- ходьба на четвереньках (прямая)
- ходьба приставным шагом с упором на руки и ноги (боком)

#### **Прыжки:**

- прыжки на двух ногах
- прыжки на одной ноге
- комбинированные прыжки (одна/две ноги)
- прыжки с поворотами
- прыжки вверх с продвижением из положения сидя на корточках
- прыжки в длину сидя на корточках с опорой на руки

#### **Бег:**

- обычный бег со сменой ширины шага
- вбегание и выбегание (прямое) из стороны в сторону
- вбегание и выбегание (боковое) из стороны в сторону
- бег с ускорением

### **Мониторинг физической подготовленности**

Мониторинг нужен для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся физическими упражнениями с использованием скоростной лестницы, 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 (проводит медицинский работник).

#### **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 (10метров, 30 метров).

**Тест на определение скоростно - силовых качеств** (прыжок в длину с места). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения выносливости** (подъем туловища из положения лежа на спине 25-30 раз за минуту).

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены за головой. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 90 градусов от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница 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 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

## 2.5 Перспективный план

### I. Начальный этап

Задачи:

1. Обучать элементарным упражнениям с перешагиванием через перекладины лестницы в ходьбе, беге, прыжках.
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма через регулярное применение упражнений с использованием лестниц на занятиях.
3. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Подробное описание упражнений и фотографии см. в приложении №1,3.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<b>Ходьба</b>		
«Цапля», «Солдаты»	«Рачок», «Крабик»	«Великан»
<b>Бег</b>		
«Лошадки»	«Буратино»	««Веселые ребята»»
<b>Прыжки</b>		
«Заяц»	«Веселый заяц»	«Белый заяц»

### II. Основной этап

Задачи:

1. Обучать выполнять упражнения легко, в более быстром темпе с равномерным дыханием, сохраняя правильную осанку и чувствовать ритм музыки.

2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств через различные способы выполнения основных движений на скоростной лестнице.

3. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности в движениях и творческого воображения.

Декабрь	Январь	Февраль
<b>Прыжки (с усложнениями)</b>		
«Воробей» (через одну секцию)	«Лягушка» (руки ставить в ту же секцию и в следующую секцию)	«Кенгуру», «Веселый заяц» (с прыжком в следующую секцию)
<b>Бег</b>		
«Страус» (Бег, лицом вперед с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну).	«Вперед-назад» (Забежать двумя ногами во вторую ячейку лестницы, вернуться спиной на первую ячейку, затем забежать двумя ногами в третью ячейку, вернуться спиной на вторую и т.д.)	«Задний ход машина» (Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы)
<b>Метание в цель</b>		
Метание в вертикальную цель во вторую секцию от пола от плеча одной рукой (правой и левой)	Метание в вертикальную цель в верхнюю секцию из-за головы двумя руками	Метание в вертикальную цель в верхнюю секцию от груди двумя руками
<b>Броски и отбивы мяча</b>		
«И шагни и попади»	«Ловкие ручки - послушные ножки»	«Играем в парах» (В ходьбе приставным шагом броски и ловля мяча друг другу)

### III. Заключительный этап

Задачи:

1. Обучать более сложным упражнениям на скоростной лестнице со сменой направления на основе уже разученных ранее.

2. Продолжать способствовать развитию физических качеств и формированию правильной осанки через движения под музыку и в сочетании с речевым сопровождением.

3. Воспитывать навыки общения в коллективной деятельности.

Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Март	Апрель	Май
<b>Ходьба</b>		
«Паучок» (упор руки сзади, идти лицом вперед)	«Планка» (упор на руки, ноги прямые. Идти боком приставными шагами, руками в каждую рейку)	«Футболист» (на каждый шаг отбивать мяч вверх коленом)
<b>Метание мяча</b>		
«Меткий стрелок» (попасть в секцию лестницы, расположенную вертикально, с близкого расстояния 3-3.5.метра)	«Меткий стрелок», (попасть в секцию лестницы, расположенную горизонтально ( 5-7 метров)	«А ну-ка посчитай» (попасть в конкретную секцию после подсчета математического задания)
<b>Прыжки</b>		
«Воробей» ( прыжки через две секции, с поворотом на 90 градусов)	«Сильные ножки»(зажав мяч между коленями прыжки через одну, через две секции)  «Кенгуру» (прыжки на двух ногах вперед через две рейки, затем через	«Галоп боком» (приставной шаг с прыжком в каждую секцию)  «Зайчик» (прыжки с поворотом на 90градусов)

	одну рейку спиной назад)	
<b>Лазанье на полу</b>		
«Котенок»	«Медведь»	«Паучок»

### **III. Заключение**

Опыт работы с дошкольниками с использованием скоростной (координационной) лестницы на физкультурных занятиях в ДОО показывает, что эти занятия более эффективны, чем традиционные. На занятиях создаются оптимальные условия для гармоничного физического развития дошкольников. Используемые упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата ребенка, мышечного корсета, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, координации движений, психомоторных способностей. Такие занятия содействуют профилактике нарушений осанки, плоскостопия, сердечнососудистых, дыхательных и других патологий.

Используемое спортивное оборудование повышает интерес к занятиям и несет заряд бодрости, радости и хорошего настроения, как следствие укрепляется психоэмоциональное состояние дошкольников. Дети стали более раскрепощенными, эмоциональными, активными и инициативными.

Проведение мониторинга физического состояния детей выявило, что возросли показатели скоростно-силовых качеств, выносливости. Увеличилась длина прыжка на 15%. Скорость бега на короткие дистанции увеличилась на 3%. Уровень заболеваемости у детей старшего дошкольного возраста снизился на 7%.

Приобретение дошкольниками навыков здорового образа жизни доказывает целесообразность применения данных комплексов упражнений с использованием скоростных лестниц на занятиях по физической культуре и в свободной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. М.: ТЦ Сфера, 2014

2. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. М., 2002.
4. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. М.: Лептос, 1994.
5. Лопухина И.С. Логопедия – речь, ритм, движение. СПб.: Дельта, 1997
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. Портнова Ю.М. Физическая культура. Учебник для ВУЗов физической культуры по ред. М.1997 .
8. [https://studwood.ru/1022811/turizm/uprazhneniya\\_koordinatsionnoy\\_lestnitsey](https://studwood.ru/1022811/turizm/uprazhneniya_koordinatsionnoy_lestnitsey)
9. [Электронный ресурс] // Детенок: сайт Режим доступа <http://detenok.ru/?p=3463>).
10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
11. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл.
12. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.

## **Комплексы упражнений на координационной лестнице**

### **Упражнения в ходьбе**

1. «Солдаты» И.п. - стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. «Цапля» И.п. - стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

3. «Петушок» И.п. - стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. «Рачок» И.п. - стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

5. «Крабик» И.п. - стоя правым боком (затем левым боком) к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

6. «Ходим боком» И.п. - стоя левым боком (затем левым боком) к лестнице. Ходьба приставными шагами левым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

7. «Ходим крестиком» И.п. - стоя правым боком (затем левым боком) к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

### **Беговые упражнения**

1. «Обычный бег» И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.

2. «Лошадки» И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.

3. «Веселые ребята» И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.

4. «Буратино»И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с выбрасыванием прямых ног вперед, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.

5. «Страус»И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег, лицом вперед с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну.

6. «Вперед-назад» И.п. - стоя лицом к лестнице. Забежать двумя ногами во вторую ячейку лестницы, вернуться спиной на первую ячейку, затем забежать двумя ногами в третью ячейку, вернуться спиной на вторую и т.д.

7. «Задний ход машина»И.п. - стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

### **Примеры упражнений с речевым сопровождением**

#### **«Воробей»**

(Прыжки боком, ноги вместе через ступеньки координационной лестницы)

Среди белых голубей  
Скачет шустрый воробей,  
Воробушек-пташка,  
Серая рубашка,  
Откликайся, воробей,  
Вылетай-ка, не робей.

#### **«И шагни и попади»**

(Отбивы мяча от пола в каждую ячейку лестницы)

Друг веселый, мячик мой  
Всюду, всюду он со мной  
1, 2, 3, 4, 5  
Хорошо мячом играть.

#### **«Белый заяц»**

(Прыжки на двух ногах в каждую ячейку лестницы с продвижением вперед)

Заяц белый, заяц белый,  
Ты куда за лыком бегал,  
Заяц белый отвечал,  
Я не бегал, я скакал.

#### **«Футбол»**

(Ходьба свысоким подниманием колена и одновременным отбивом мяча коленкой и ловлей его руками)  
Футбол - чудесная игра,  
Он свел с ума мою планету,  
В него играть всегда пора,  
Зимой, весной и жарким летом.

#### **«Лошадка»**

(Бег с высоким подниманием колен)  
Быстроногая Лошадка  
Утром делала зарядку.  
Потянулась для начала  
И копытом постучала.

#### **«Лягушка»**

(В приседе прыжки в каждую ячейку лестницы)  
Мне дали прозвище — квакушка,  
А зовут меня лягушка.  
Живу в воде и не скучаю,  
Зелёный цвет я обожаю.

#### **«Медведь»**

( В упоре на руки на высоких четвереньках перешагивание через ступеньки лестницы)  
Живу в лесу, всегда я хмурый,  
Весь год хожу я в шубе бурой.  
Здоровый я, но косолапый,  
Могу ходить на задних лапах.

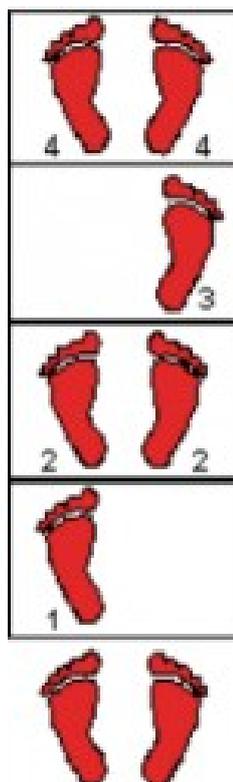
### **Примеры упражнений с прыжками с опорой на схемы**

Заранее познакомить детей со схемами прыжков. Дети получают схемы и выполняют движения на скоростной лесенке.

#### **«Классики»**

- Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.

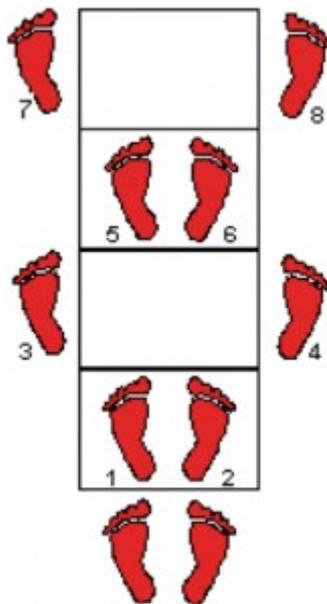
- Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
- Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
- Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
- Отталкиваясь только правой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



### **«Веселый заяц»**

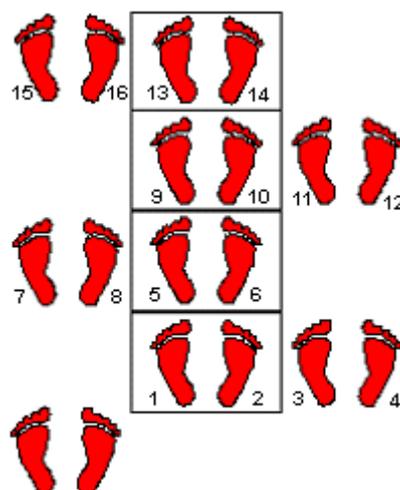
- Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
- Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
- После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем - 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.



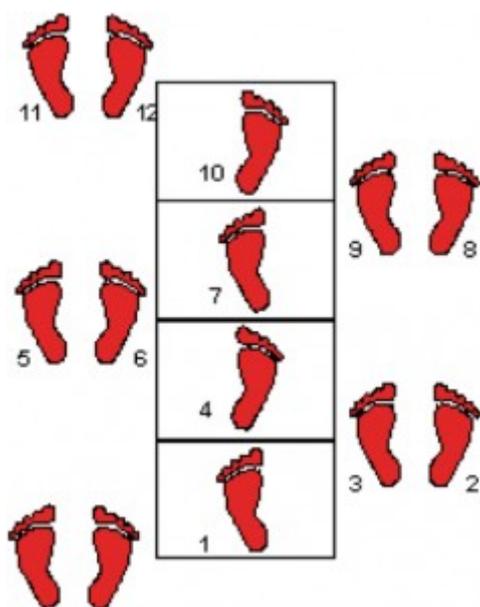
### «Шаг в сторону»

- 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 шагните туда правой (как будто выполняете прыжку, или остановку прыжком, 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.



### «Танго»

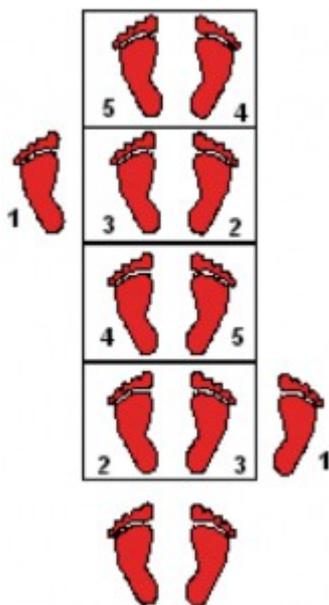
- Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).
- Переступите левой ногой через свою правую ногу и станьте в середину первой секции.
- Далее, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую 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.



### «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 ноге. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы.



## Приложение №2



<p>-«Медведь» ходьба на четвереньках</p> <p><b>Бег на скоростной лестнице:</b></p> <p>- «Обычный бег»</p> <p>-«Лошадки»с высоким подниманием бедра, руки на поясе</p> <p>- «Веселые ребята» с захлестом голени, руки на поясе</p> <p>- «Буратино»с выбрасыванием прямых ног вперед</p> <p>- Обычная ходьба по залу</p> <p>Перестроение в 2 колонны.</p>	<p>3 минуты</p>	<p>Ноги полусогнуты, ладони лежат полностью на полу</p> <p>Бег выполняется легко, не слышно</p> <p>Носки (стопы) тянуть от себя</p>
<p><b>Основная часть.</b></p>		
<p>ОРУ с гимнастическими палками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. ноги на ширине ступни, палка внизу, хват сверху. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на палку, ногу правую отставить на носок назад. 2 – и. п. 3 – 4 тоже с др. ноги.</li> <li>2. И. п. ноги на ширине плеч, палка у груди, хват сверху. 1 – руки вверх, 2 – палка за голову, 3 – руки вверх, 4 – и. п.</li> <li>3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1-2 – поворот</li> </ol>	<p>7 мин.</p> <p>Все упражнения по 8-16 раз.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Стараться опускать палку ниже плеч</p> <p>Поворачивается только корпус.Пятки от пола не отрывать.</p>

<p>корпуса вправо, 3-4 – поворот влево.</p> <p>4. И. п. тоже.1 – присед, палка вперед, 2 – и. п. 3-4 – тоже.</p> <p>5. И. п. сидя, ноги вместе, хват палки сверху на ширине плеч. 1-4 – передвижение на бедрах вперед с круговыми движениями палки вперед. 5-8 – передвижение назад.</p> <p>6. И. п. лежа на спине, палка вверху за головой.1-2 – поднять палку вверх ногами коснутся палки.3-4 – и. п.</p> <p>7. И.п. лежа на животе ,палка вверху. Руки прямые.1-2 – поднять от пола руки и ноги , 3-4 – и.п.</p> <p>8. И. п. о. с. палка внизу, хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палка перед грудью.2 – и. п. 3-4 – тоже.</p> <p>Перестроение в одну колонну.</p> <p><b>Основные виды движений:</b>  <b>использованием скоростной лестницы:</b>  -«Великан» перешагивание с прямой ногой через вертикально удерживаемую скоростную лестницу  - «Котенок»  пролазание змейкой на высоких четвереньках в окошки вертикально поставленной скоростной лестницы  - «Ловкие ручки, послушные ножки»  ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, перешагивая ступенки лестницы</p> <p><b>Подвижные игры : «Обезьянки и охотник»</b> Ведущий ребенок- «охотник» старается поймать-догнать «обезьянок»-</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Каждое задание по 2-3 раза.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Не сутулиться.</p> <p>Ноги не сгибать.</p> <p>На напряжение, т.е. на поднятие палки вверх делаем выдох.</p> <p>Ноги стараться не сгибать. Пятки не слышно.</p> <p>Дети не сталкиваться</p> <p>Соблюдать правила игры. Не заступать за линии и не бросать мяч в лицо и ноги.</p>
--	--	---



## Картотека игровых упражнений с использованием скоростной лестницы

### Упражнение «Прыжки на двух ногах боком через скоростную лестницу «Воробышек»



### Упражнение «Прыжки на двух ногах вправо, влево через скоростную лестницу «Заяц»



### Упражнение «Прыжки ноги вместе врозь на

## скоростной лестнице «Веселый заяц»



## Упражнение « Прыжки на двух ногах вперед через два пролета на скоростной лестнице «Кенгуру»



## Упражнение «Ходьба на высоких четвереньках, не наступая на скоростную лестницу «Медведь»



**Упражнение «Лазанье на высоких четвереньках змейкой в пролеты скоростной лестницы «Котенок»**



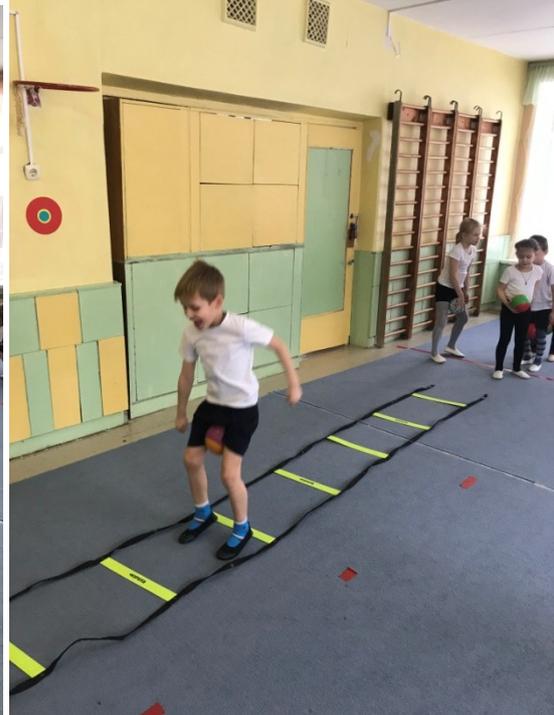
**Упражнение «Ходьба с перешагиванием через скоростную лестницу, повернутую вертикально «Великан»**



**Упражнение «Отбивы мяча о пол во время ходьбы через скоростную лестницу «И шагни, и попади»**



**Упражнение « Прыжки на двух ногах через скоростную лестницу с мячом, зажатым коленями «Сильные ножки»**



**Упражнение «Бросок и ловля мяча во время перешагивания через скоростную лестницу «Ловкие ручки, послушные ножки»»**



**Упражнение «Бросок мяча в вертикальную цель на разной высоте «Меткий стрелок»»**

