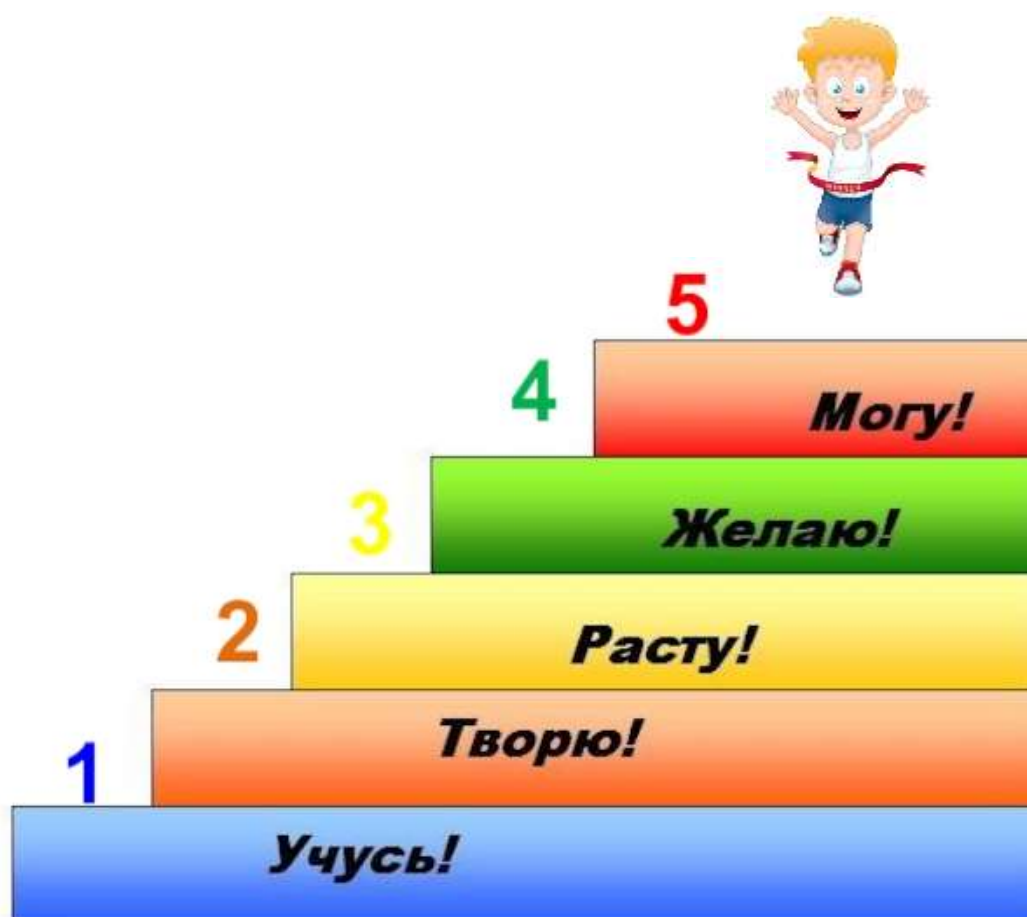


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 «Радуга» муниципального образования
Выселковский район

Методические рекомендации по применению тренажера

«Лестница успеха»

в дошкольных образовательных организациях



Инструктор по физической культуре
Гусейнов Алексей Сергеевич

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Актуальность.....	3
Теоретические аспекты	4
Цель и задачи.....	6
Характеристика координационных способностей	7
Описание тренажера «Лестница успеха»	8
Методические рекомендации по использованию тренажера «Лестница успеха»	11
Вывод	11
Список литературы.....	12
Приложение. Подбор упражнений к тренажеру «Лестница успеха»	13



Введение

Данная методическая разработка соответствует Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования. Не секрет, что занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка – его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Интерес к проблеме влияния различных видов двигательной и физической активности на психическое развитие человека возник давно, отражая стремление ученых к целостному познанию человека в единстве его физического и психического развития.

Предлагаемые варианты упражнений и игровых заданий наиболее эффективно решают одну из важнейших задач – формировать у детей умение владеть своим телом. В этом помогает уникальный тренажер, который используется при работе с дошкольниками. Тренажер «Лестница успеха» прост в изготовлении, мобилен, многофункционален. Специально подобранные игры и упражнения побуждают ребенка к определенным психическим и физическим усилиям, к сознательной активной деятельности воспитанника. Все это способствует развитию успешности ребенка.



Актуальность

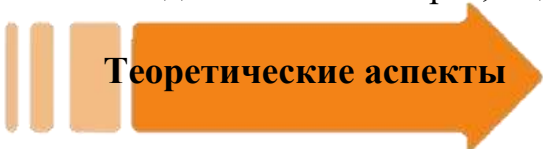
Тема общей характеристики особенностей координационных и скоростно-силовых способностей - одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания.

Дошкольный возраст – значимый период человека для формирования физического здоровья и двигательных навыков, что обеспечивает его дальнейшее укрепление и сохранение. В таком возрасте необходимо воспитывать у детей интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и мотивацию к здоровому образу жизни. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей, т.к. именно в этом возрасте у детей происходит «закладка фундамента», что способствует быстрому обучению движениям и правильному выполнению физических упражнений, а, следовательно, и развитию физических качеств. Развитие таких способностей занимает немало важное место в воспитании детей, т.к. побуждает их осваивать новые действия, а также решать сложные задачи в меняющихся условиях. Чем больше у ребенка запас двигательных умений и навыков, тем большими возможностями он обладает для построения новых двигательных действий. Основной задачей воспитания координационных способностей у

детей дошкольного возраста является в накоплении запаса движений и навыков в будущем. Хорошо развитые координационные способности ведут к успешному обучению физическими упражнениями и влияют на темп и способ усвоения спортивной техники. Сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки детей к жизни. Они способствуют наиболее эффективному выполнению действий в постоянно меняющихся условиях. Для избегания монотонности однообразия в занятиях необходимо использовать различные варианты упражнений, чтобы обеспечить детям радость от участия в спортивной деятельности.

Мы убеждены, что тренировки на «Лестнице успеха» помогут решить ряд задач, определяющих процесс физического развития воспитанников в сочетании с психологической успешностью.

Упражнения на «Лестнице успеха» заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше мышечных клеток. Это помогает детям быть быстрее, подвижнее и более ловкими.



Теоретические аспекты

На сегодняшний день в научной и учебной литературе нет единого определения «координационных способностей». На протяжении долгого времени для характеристики координационных возможностей человека использовали термин «ловкость». Авторы учебных пособий характеризуют ловкость, как способность быстро обучаться новым движениям и переключаться с одного вида деятельности на другой во внезапно изменяющихся ситуациях. Лишь только последние 25-30 лет стали применять уже непосредственно понятие «координационные способности».

Е.П. Ильин писал, что ловкость - это совокупность координационных способностей.

Л.П. Матвеев утверждал, что координационные способности – способность согласовывать движения в единое целое, а также способность перестраивать координацию движений и при необходимости переключаться на иные действия в соответствии с требованиями.

В книге «О ловкости и ее развитии» Н.А. Бернштейн отметил различия между двумя понятиями. Он рассмотрел, что ловкость проявляется в двигательных действиях, которая осуществляется при неожиданной обстановке, требующая от человека найти из нее выход, а также быть готовым к внезапным ситуациям со стороны окружающей среды. А координационные способности, в свою очередь, проявляются при осуществлении любого двигательного действия.

Некоторые авторы рассматривают координационные способности как управленческие, так и составляющие физические способности. В.П. Попов совместно с Ю.Г. Груновым определили, что координационные способности

- это способности организма человека согласовывать различные виды движений в единое целое для решения конкретных задач.

Изучив мнения различных авторов можно определить единое понятие. Координационные способности – совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающаяся успешность управления двигательными действиями.

В словаре по теории физической культуры и спорта описывают координационные способности как вид физических способностей, которые базируются на психофизических и морфологических особенностях организма человека, содействующих выполнению двигательных действий.

На данный момент насчитывают от 2-3 общих до 5-7 специальных и специфических координационных способностей, а именно:

- Координация деятельности больших групп мышц
- Общее равновесие
- Равновесие со зрительным контролем и без него
- Равновесие на предметах
- Уравновешивание предметов
- Быстрота перестройки двигательных действий

Также к координационным способностям можно отнести способность к ориентации, мелкую моторику, способность произвольно расслаблять мышцы и другие.

Выделяют три вида координационных способностей таких как: специальные, специфические и общие.

К специальным координационным способностям относят однородные двигательные действия, которые систематизируются по уровню сложности.

Специальные способности можно встретить:

- в циклических и ациклических двигательных действиях
- в метательных движениях на меткость
- нападающих и защитных движений в подвижных играх
- в метаниях на дальность и силу
- выполнения действий различными частями тела
- перемещение предметов в пространстве (перемещение предметов с одного места в другое)
- атакующие действия в единоборствах.

К не менее важным специфическим координационным способностям относят:

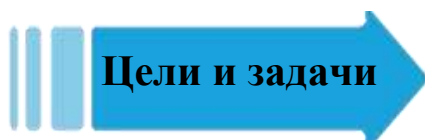
1. Способность к ориентации в пространстве – возможность человека с наибольшей точностью определить и изменить положение своего тела, а также осуществлять движения в правильном направлении.
2. Способность к реагированию – способность быстро и как можно точно выполнять движения на известный или неизвестный сигнал телом либо его частью (рукой или ногой).

3. Способность к согласованию – соединение отдельных движений в единые целостные двигательные комбинации.
4. Вестибулярная устойчивость – способность выполнять движений в условиях вестибулярного раздражения (кувырки и повороты).
5. Способность к ритму – способность воспроизводить заданный ритм в изменяющихся ситуациях.
6. Способность к равновесию – сохранение устойчивости положения тела при различных упражнениях (в стойках) и по ходу выполнения движений (в ходьбе).
7. Произвольное расслабление мышц – способность к расслаблению и сокращению определенных мышц в конкретный момент.

Специальные и специфические способности составляют понятие об «общих координационных способностей». На практике можно увидеть, что некоторые дети хорошо выполняют задания на равновесие, ритм и ориентирование, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности.

Общие координационные способности – возможности человека, которые определяют готовность к управлению различными двигательными действиями.

Все координационные способности можно разделить на актуальные (они проявляются на данный момент) и потенциальные (существуют до начала какого-либо действия в скрытом виде), а также элементарные и сложные. Элементарные заключаются в способности точно воспроизводить параметры движений, а сложные – способность быстро перестраивать движения во внезапно меняющихся ситуациях.



Цели и задачи

Цель: создание условий для воспитания координационных и скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста, в том числе, с особенными образовательными потребностями.

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. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.
2. Упражнение в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
3. Обучение движениям (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
4. Обучение различным видам прыжков (ноги вместе, ноги врозь; прыжки сбоку; удлинённый прыжок и. т.д.)
5. Закрепление умения преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные

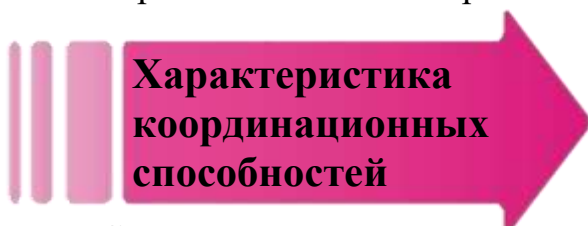
1. Формировать мотивацию к двигательной активности.
2. Стимулировать самостоятельность, творчество, организованность, взаимопомощь, состояние успешности.
3. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Технологичность

При введении упражнений на «Лестнице успеха» в занятие по физической культуре в старшие и подготовительные группы, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с беседы и показа инвентаря, а также с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, наращивая координационную сложность. 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.

Планируемые результаты

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение психических процессов: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, что очень хорошо для детей с особыми образовательными потребностями.



Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение. Относительно двигательной деятельности

человека(ребенка) употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

КООРДИНАЦИЯ — это способность ребенка рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Для характеристики координационных возможностей ребёнка при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

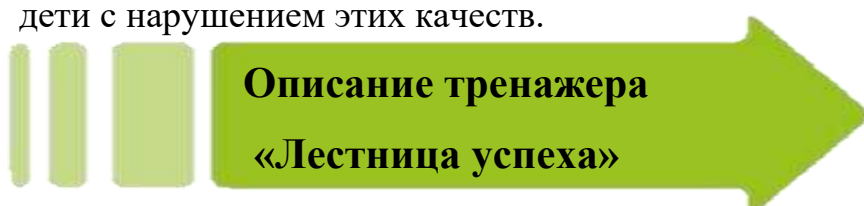
ЛОВКОСТЬ - это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Координационная способность дошкольника — это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий. В. И. Ляха, что координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Таким образом, координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, плавно, четко.

Как известно, в возрасте *четырёх-пяти* лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия. В *5-лет* умеренно развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота). В *7-8 лет* развивается четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Затем ускоренно развиваются основные движения (движения руками и ногами).

В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности, а также есть дети с нарушением этих качеств.



«Лестница успеха» является тренажером, нацеленным на реализацию активных спортивных упражнений и достижение поэтапного успеха в процессе их освоения. Упражнения на «Лестнице успеха» заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток. Это помогает детям быть быстрее, расторопнее, подвижнее, и тем самым успешнее в двигательной активности. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей.

«Лестница успеха» собирается своими руками из подручного спортивного инвентаря и является ничем иным как тренажером, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений, для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков, а также развития психических процессов и мотивации к двигательной деятельности (см. Приложение).

На практике подходит плоская разделенная на части лестница с перекладинами по отношению к земле. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль, тем самым развивая координационные способности у дошкольников. Лестница может быть спроектирована своими руками, как педагогом, так и самими детьми из любого подходящего материала: скакалки, гимнастические палки, веревки. Лестница имеет отдельные ячейки и с разными цветными переходами для дополнительного развития познавательных процессов детей. Также ячейки могут изменяться в размерах с целью усложнения или облегчения уровня сложности.

Изучив литературу по развитию быстроты и координации детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что «Лестница успеха» - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров в детском саду. Инструктор по физической культуре использует её как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Таким образом, использование упражнений с «Лестницей успеха» позволит сформировать у детей координационно-скоростные способности, интерес к двигательной активности, подвижным играм, а также к физической культуре в целом, а также повысит подвижность психических процессов, сформирует мотивацию к достижению результатов.

Применяется основной принцип работы с «Лестницей успеха» - от простого к более сложному.

При работе с «Лестницей успеха» задействуются 3 основных двигательных навыка:

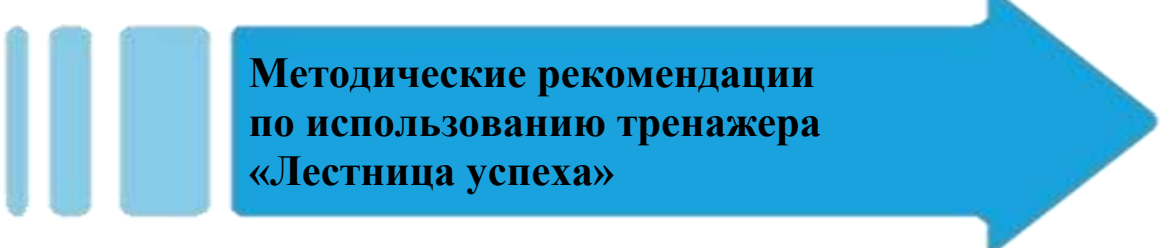
- ✓ упражнения в ходьбе
- ✓ беговые упражнения
- ✓ прыжки

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения. Упражнений на «Лестнице успеха» 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. Для детей с особыми образовательными потребностями используются более лёгкие формы выполнения упражнений, учитываются психофизические, эмоциональные и физические способности детей.

«Лестница успеха» может применяться:

- **на прогулке:** подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- **в группе:** игры малой подвижности, подлезание, ползание, ходьба, прыжки, «классики» с заданиями с различными уровнями сложности, игра «Умники и умницы»;
- **в спортивном зале:** подвижные игры, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, в полосе препятствий;

Для выполнения упражнений дети используют карточки-схемы, созданные как самостоятельно, так и с помощью педагогов.



Методические рекомендации по использованию тренажера «Лестница успеха»

На первом занятии с использованием тренажера «Лестница успеха» следует разработать правила поведения, отражающие:

- какая должна быть дистанция при выполнении упражнения,
- наступать на границы лестницы нельзя,
- при выполнении упражнений спину держать прямо,
- соблюдать очередность,
- проявлять дружелюбие и уважение друг к другу.

Данные правила необходимо разместить на видном месте в спортивном зале, и перед каждым последующим занятием по физической культуре вспоминать их с детьми.

На занятиях по физической культуре «Лестницу успеха» можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием «Лестницы успеха» является постепенное усложнение упражнений. Если ребёнок выполняет упражнение правильно для своего возраста, то его можно усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т.д. В подготовительной группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Применение «Лестницы успеха» служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, ловкость, быстрота, координация движения. Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут разнообразными и с соблюдением педагогом следующих требований:

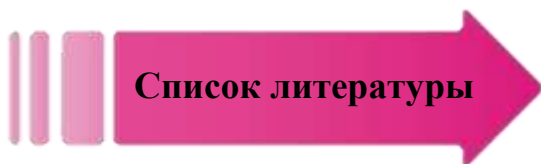
1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений.
2. Выполнение задания по очереди.
3. Контроль осанки.
4. Чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться качественного выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
5. Переходить от простого задания к более сложному.



Вывод

«Лестница успеха» является эффективным средством развития таких физических качеств, как координация, ловкость и быстрота, и таких психических качеств, как: лабильность, целеустремленность, активность, самостоятельность, которые необходимы во многих видах спорта; а также

формирования ситуации успеха и повышения интереса к занятиям физической культурой, спортивным играм и соревнованиям.



1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.:// Изд. «Теория и практика физической культуры»//, 2001. - 21 с.
2. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта,1985. -56с.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников. - Минск: Полымя, 1989. -169 с.
4. Кравчук, Т. А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни [Текст].: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1996. -23 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М., 2002. -240 с.
6. Координационные способности: диагностика и развитие. -Лях В.И., 2006 г. - 132с.









Подборка упражнений к тренажеру «Лестница успеха»

Примерные комплексы упражнений для развития координации движения

Упражнение №1

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

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Упражнение № 1А: И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку в сторону 2. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, левую руку в сторону 3. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, правую руку вверх. 4. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), левую руку вверх. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: см. выше (шаг правой ногой, левую руку в сторону)

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

Упражнение № 1Б: И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки внизу, хватом сверху держат гимнастическую палку. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, руки вверх 2. Шаг левой ногой, влево, за пределы

клетки лестницы на уровне первой клетки, руки за голову 3. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, руки вверх. 4. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), руки вниз. Выполнять упражнение до конца лесенки. **Варианты:** см. выше

Упражнение №2

И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы. 2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой). 3. Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки. 4. Шаг правой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой). 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы. 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы.

Варианты:

- упражнение выполняется с правой ноги.
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги.
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги.
- упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого

бока (варианты: см. выше)

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Упражнение №2А И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки вниз. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы, руки вперёд 2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой), руки вверх 3., Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки, руки вперед 4. Шаг правой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой), руки вниз 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы, руки вперед 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой), руки вперед. Выполнять упражнение до конца лестницы.

Варианты: см. выше

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

Упражнение №2Б И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки внизу, в правой руке мяч. Спину держать прямо, смотреть

вперёд. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы, мяч переложить в левую руку, перед собой. 2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой), мяч переложить в правую руку, за спиной. 3. Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки, мяч переложить в левую руку, перед собой. 4. Шаг правой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой), мяч переложить в правую руку, за спиной. 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы, мяч переложить в левую руку, перед, собой. 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой), мяч переложить в правую руку, за спиной. Выполнять упражнение до конца лестницы.

Варианты: см. выше

Упражнение №3

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой в перед, поставить в первую клетку лестницы. 3. Шаг правой ногой, в лево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). 4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки. 6. Шаг правой ногой вперёд, поставить во вторую клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Упражнение №3А И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вниз. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку в сторону. 2. Шаг левой ногой вперёд, поставить в первую клетку лестницы, левую руку в сторону 3. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), руки согнуть в локтевых суставах, за голову.4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки, левую руку в сторону. 6. Шаг правой ногой в перед, поставить во вторую клетку лестницы, правую руку в сторону. 6. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой),

руки согнуть в локтевых суставах, за голову. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше (шаг правой ногой, левую руку в сторону)

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

Упражнение №3Б И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, в руках теннисная ракетка с мячом. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

Задача: удерживать мяч на ракетке во время выполнения упражнения. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой вперёд, поставить в первую клетку 2 лестницы. 3. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). 4. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки. 6. Шаг правой ногой вперёд, поставить во вторую клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше

Упражнение №4

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

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Упражнение №4 А И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку на плечо. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой), левую руку на плечо. 3. Шаг левой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы, левую руку на пояс. 4. Шаг

правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), правую руку на пояс. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше (Упражнение выполняется правая нога, левая рука)

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

Упражнение №4Б

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

Варианты: см.выше

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

Упражнение №5

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Упражнение №5А

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой вперёд, в первую клетку лестницы, правую руку вперед. 2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, левую руку вперед. 3. Шаг правой ногой вперёд, во вторую клетку лестницы, правую руку на пояс. 4. Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки, левую руку на пояс. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы, правую руку вперёд. 6. Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки, левую руку вперед. 7. Шаг правой ногой вперёд, в четвертую клетку лестницы, правую руку на пояс. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см.выше

Упражнение выполняется правая нога шаг вперед, левую руку вперед.

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

Упражнение №5Б

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

Варианты: см.выше

Упражнение №6

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на

уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой вперёд, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей (четвертой) клетки. 5. Шаг правой ногой вперёд, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой влево, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне четвертой (пятой) клетки. 7. Шаг правой ногой вперёд, в четвёртую клетку лестницы. 25 Выполнять упражнение до конца лесенки. 8. Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне пятой (шестой) клетки.

Варианты:

- упражнение выполняется с правой ноги
- упражнение выполняется спиной вперёд, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперёд, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Упражнение №6А

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

Варианты: см.выше

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

Упражнение №6Б

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

Варианты: см. выше

Упражнение №7

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, поставить перед правой ногой. 3. Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки. 5. Шаг правой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой. 6. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы. 7. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки. 8. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей клетки, поставить перед левой ногой. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперёд, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперёд, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Упражнение №7А

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, правую руку вверх. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, поставить перед правой ногой, левую руку вверх. 3. Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую клетку лестницы, руки вниз. 4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, левую руку вверх. 5. Шаг правой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой, правую руку вверх. 6. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы, руки вниз. 7. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки, правую руку вверх. 8. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей клетки, поставить перед левой ногой, левую руку вверх. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

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

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

Упражнение №7Б

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки согнуты на уровне талии мяч в правой руке. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, мяч переложить в левую руку. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, поставить перед правой ногой, мяч переложить в правую руку. 3. Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую клетку лестницы, мяч переложить в левую руку. 4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, мяч переложить в правую руку. 5. Шаг правой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой, мяч переложить в левую руку. 6. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы, мяч переложить в правую руку. 7. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки, мяч переложить в левую руку. 8. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей

клетки, поставить перед левой ногой, мяч переложить в правую руку. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: см. выше

Упражнение №8.

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

1.Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы. 3. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 4.Прыжок на двух ногах влево, во вторую клетку лестницы. 5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне второй клетки. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

Упражнение выполняется спиной вперед.

Упражнение №9

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги согнуты в коленях, руки на пояс.

1.Прыжок на двух ногах вперёд, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок на двух ногах вперёд, с разворотом на 90 градусов, во вторую клетку лестницы (стоит правым боком к началу лестницы).3. Прыжок на двух ногах вперёд, с разворотом на 90°, в третью клетку лестницы (стоит лицом к началу лестницы). 4. Прыжок на двух ногах вперёд, с разворотом на 90°, в четвёртую клетку лестницы (стоит левым боком к началу лестницы) 5. Прыжок на двух ногах влево, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (стоит спиной к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнение №10

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

Упражнение №11

И.п. - стоя, левым боком к лестнице, левая нога в первой клетке, правая перед лестницей, руки на пояс. 1. Прыжок на двух ногах вперёд, с разворотом на 180°, левую ногу в первую клетку лестницы, правую во вторую клетку лестницы, (стоит правым боком к началу лестницы). 2. Прыжок на двух ногах вперед, с разворотом на 180°, правую ногу во вторую

клетку лестницы, левую в третью клетку лестницы, (стоит левым боком к началу лестницы). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнение №12

И.п. - стоя, лицом к лестнице, левая нога между веревками лестницы, правая на уровне левой за пределами лестницы, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вперёд-влево, левую ногу за пределы лестницы на уровне первой клетки, правую ногу в первую клетку. 2. Прыжок на двух ногах вперёд-вправо, левую ногу во вторую клетку, правую ногу за пределы лестницы на уровне второй клетки. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей подготовительной к школе группы (6-7лет)

Упражнения с флажками («Лестница успеха» лежит на полу. Дети встают в клетки лестницы друг за другом, через одну клетку, в руках флажки)

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки в стороны; 2 - шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх; 3 - шаг левой ногой влево, за пределы клетки, руки в стороны; 4 - шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение. (8 раз).

3. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы - клетки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону; 3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, руки согнуть в локтях у груди.; 4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, исходное положение. То же по 3-4 раза.

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. 1- шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть; 2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, (по 3-4 раза)

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, за пределы клетки, правую руку в сторону; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы клетки, приставить к правой, правую руку в сторону; 3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, левую руку вверх; 4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, правую руку вверх. То же в другую сторону (5,6,7) 8 - исходное положение, (по 3-4 раза).

6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, за пределы клетки, флажки в стороны; 2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

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

Примерные комплексы упражнений для развития ОВД с использованием «Лестницы успеха»

Упражнения в ползании, подлезании

Лестница лежит на полу

1. **«Жуки»** И.п.-лицом к лестнице, упор присев. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

2. **«Паучок»** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. Правую и левую ноги поставить в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

3. **«Большой паучок»** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед. 1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы. 2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить в первую клетку лестницы. 3. Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

4. **«Ящерица»** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

5. **«Маленький медвежонок»**. И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетку лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. Правую и левую ноги поставить на уровне первой клетки сбоку от лесенки.

Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

6. «Большой медведь» И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. 1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы. 2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой клетки лестницы. 3. Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй клетки лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

7. «Каракатица» И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

8. «Маленький скорпион» И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед. 1. Одновременно правую руку поставить в первую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне первой клетки лестницы за пределами лесенки. 2. Одновременно левую руку поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне первой клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

9. «Большой скорпион» И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед. 1. Одновременно правую руку поставить во вторую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки. 2. Одновременно левую руку поставить во вторую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

Упражнения в ходьбе («Лестница успеха» лежит на полу).

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

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

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

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

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

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

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

Варианты: 1,5,6,7.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Ходьба спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги.

Ходьба спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги.

Варианты: 3,4.

И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.

Усложнение движений с помощью заданий:

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

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

Ходьба приставным шагом, ставя ногу в каждую клетку лестницы или через одну (упр. 4);

Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь ладоней на уровне талии (упр. 2).

Беговые упражнения («Лестница успеха» лежит на полу)

1. «Обычный бег» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

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

3. «Зебра» (быстрая). И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

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

5. «Журавль» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Аист». И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, сильно сгибая ноги назад: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,2,4,5,6.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги.

Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с правой ноги.

Вариант: 3.

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

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Прыжки («Лестница успеха» лежит на полу)

1. «Зайчики» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лесенки.

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

3. «Большие лягушки» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

4. «Ручеек» (фронтально) И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

5. «Пингвины» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены, мяч зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Белочка» И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах

боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

7. «Поворот» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах в право, в первую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах в право, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

8. «Цапля» И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

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

10. «Саранча» И.п. - стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. 1. Прыжок вперед на правой ноге в первую клетку лестницы. 2. Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй клетки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

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

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

13. «Страус» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед. 1. Прыжок правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Прыжок левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

14. «Сверчок» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги

снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком поставить ноги скрестно в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

15. «Кузнечик» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

16. «Лань» И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно. 1. Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы. 3. Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы. 4. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,5,14,15.

Прыжки спиной вперед.

Варианты: 6

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

Варианты: 7,11,12

Прыжок, стоя лицом к лестнице в левую сторону.

Прыжок, стоя спиной к лестнице в левую сторону.

Прыжок, стоя спиной к лестнице в правую сторону.

Варианты: 8,9,10,16

Прыжок, стоя лицом к лестнице на левой ноге.

Прыжок, стоя спиной к лестнице на левой ноге.

Прыжок, стоя спиной к лестнице на правой ноге.

Упражнения в равновесии («Лестница успеха» лежит на полу)

1.«Воробушки» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки (координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально))

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

Варианты выполнения:

- спиной в перед.
- с перешагиванием через предметы лежащие на рейках лестницы.

• Лестница прикреплена на высоте от пола 10-15см, 15-20см, 20- 25см, 25-30см.

Усложнение движений с помощью заданий:

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

Метание («Лестница успеха» лежит на полу)

1.Метание в горизонтальную цель:

- двумя руками снизу
- двумя руками от груди
- правой и левой рукой
- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
- лестница прикреплена к стойкам для прыжков сверху, рейки вертикально (рейки горизонтально)

2. Метание в вертикальную цель (в парах):

- двумя руками снизу
- двумя руками от груди
- правой и левой рукой
- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
- перебрасывание мяча через сетку (двумя руками из-за головы, правой и левой рукой).

Ведение мяча («Лестница успеха» лежит на полу)

1.И.п. - стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать. 2. Сделать приставной шаг вправо на уровне второй клетки лестницы, бросить мяч во вторую клетку, поймать его. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: И.п. - стоя лицом к лестнице с левого бока.

2. И.п. - стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать. 2. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 3. Шаг левой ногой

в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).4. Бросить мяч во вторую клетку лестницы и поймать. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: выполнять упражнение спиной вперед.

Усложнение движений с помощью заданий:

- ведение мяча двумя руками
- ведение мяча правой рукой
- ведение мяча левой рукой
- ведение мяча попеременно правой и левой рукой

Подвижные игры и игровые упражнения с использованием «Лестницы успеха»

Игровое упражнение «По местам»

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

1. «Ведение мяча» (зигзаг)

Инвентарь: 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.

2. «Ведение мяча»

Инвентарь: 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.

3. «Ведение мяча»

Инвентарь: 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.

4. «Ведение мяча» (Угол)

Инвентарь: 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.

5.«Ловля мяча»

Инвентарь: 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.

6.«Передача мяча» (вертикальная цель)

Инвентарь: 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.

7. «Передача мяча» (горизонтальная цель)

Инвентарь: 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).

8. «Эстафета с мячом»

Инвентарь: 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 лестница)

9. «Эстафета с мячом»

Инвентарь: 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.

10. «Два мяча»

Инвентарь: 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).

11.«Снайпер»

Инвентарь: 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.

12.«Самый меткий»

Инвентарь: 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.

13.«Метко в цель»

Инвентарь: 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).

14. «Метко в цель» (заказной)

Инвентарь: 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.

15.«Пас ногой в парах»

Инвентарь: 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.

16.«Прыгуны»

Инвентарь: 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).

17.«Ловкие кузнечики» (эстафета)

Инвентарь: 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.

18.«Пингвины» (эстафета)

Инвентарь: 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.

19.«Кто быстрее» (эстафеты)

Инвентарь: 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.

20.«Лошадки»

Инвентарь: 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).

21. «Быстро в дом»

Инвентарь: 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.

22. «Пилоты»

Инвентарь: 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).

23.«По местам» (1)

Инвентарь: 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 справилась с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.

24. «По местам» (2)

Инвентарь: 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.

25. «Северный ветер»

Инвентарь: 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.

26. «Ловишка с ленточками»

Инвентарь: 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.

27. «Поезд»

Инвентарь: 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 натыкаясь 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.

28. «Машины»

Инвентарь: 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.

29. «Аллигатор»

Инвентарь: 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.

30. «Волк и кролики»

Инвентарь: 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.

31. «Гномики, все в домики!»

Инвентарь: 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.

32. «Заказной»

Инвентарь: 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 «Лестницы успеха»

Инвентарь: 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)

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 вперед и назад, попадая во все прямоугольники. Первый раз он прыгает на правой ноге. Во второй раз на левой ноге. В третий раз он прыгает, меняя ноги. Четвертый раз — на обеих ногах. Игрок прыгает в такой последовательности, пока не сделает ошибку: 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 настанет очередь первого игрока, он начинает с того места, где ошибся. Побеждает тот, кто закончит все броски и прыжки. В клетке «Дом» можно поменять ногу.

3.«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.

4. «Классики — имена»

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

приходит очередь другого игрока. Другие игроки продолжают прыгать так же. Игрок должен перепрыгивать прямоугольники, названные именем других игроков, но он может вставать 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.

5.«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.

6. «Классики» с фантом

Ход игры: Любая игра в «Классики»

Дополнительные правила: Схема классиков см. рисунок. Если игрок случайно попал ногой или шайбой в «Огонь», то он выполняет «фант». Какой будет этот «фант» в игре - решают сами игроки.

Варианты «фантов»:

- прыгать на одной ноге все классы без ошибок, при этом другие игроки смешат (корчат рожицы, поют смешные песенки)
- зажав вещь (кепку, коробочку) под коленом согнутой ноги, прыгать все классы на другой ноге туда и обратно. Если это удалось, то дается еще одна попытка забросить шайбу в дом. Если этот не удалось, то игрок уступает ход следующему игроку.

7.«Классики - ОГОНЬ»

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

могут отдохнуть и продолжают прыгать обратно. Задача игрока без ошибок прыгать до «Дома» и обратно.

Правила игры в классики «ОГОНЬ»

- в заштрихованные клеточки нельзя наступать
- в заштрихованные клеточки нельзя попадать камешком
- если нарушаешь правила, ребенок начинает игру сначала

8.«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.

9.«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.

10. «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.

11.«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.