

Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков. В детском саду используется плоская «скоростная (координационная) лестница». Лестница состоит из строп и 4, 6, 8, и т.д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские 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. Цель: Развитие у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как: 3 вариативность (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов), мобильность (компактная, легкая), доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста), безопасность, простота в использовании.

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

На первом этапе разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе уделяем не скорости, а правильности выполнения движений.


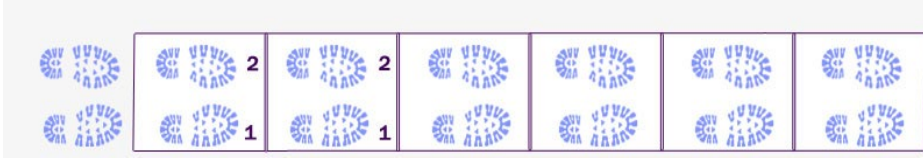
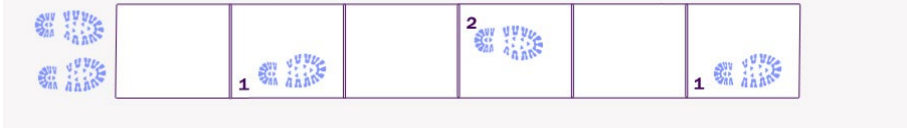

На втором этапе закрепляем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.


На третьем этапе совершенствуем используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. Занятия могут проводиться поточно, по группам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движения выполняются первыми.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество. Поэтому предлагаю пополнить спортивный уголок координационной лестницей, где каждый ребенок имеет возможность: выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

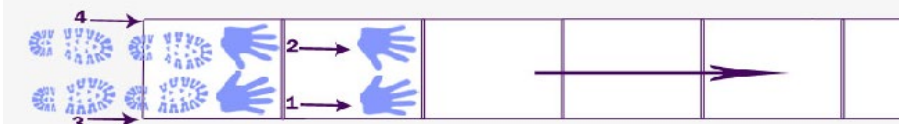
Упражнения для детей на координационной лестнице

| Упражнения в ходьбе | |
|--|---|
| <p>Обычная ходьба Возраст: с 3 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.-</p> | <p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Варианты: «Лошадка» — шаг с высоким подниманием колен.</p>  |
| <p>«Мышка» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> | <p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги.</p>  |
| <p>«Слоник» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед</p> | <p>Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги.</p>  |
| <p>«Крабы» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть</p> | <p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.</p>  |

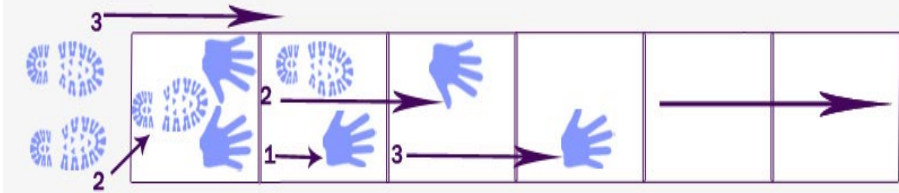
| | |
|---|--|
| <p>вперед.</p> <p>«Рачки» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.</p> | <p>Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги.</p>  |
|---|--|

Упражнения в ползании

| | |
|---|--|
| <p>«Жуки» Возраст: с 3 лет Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев.-</p> | <p>Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p> |
|---|--|



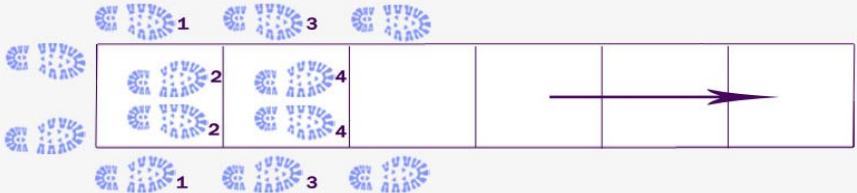
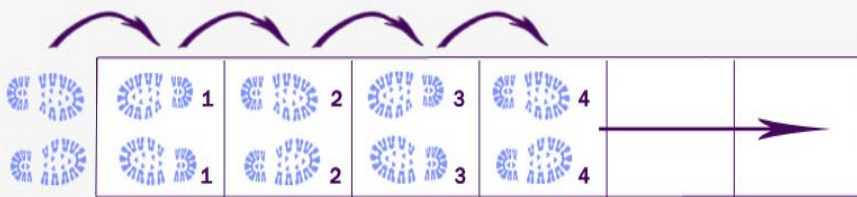

| | |
|--|--|
| <p>«Маленький паучок» Возраст: с 3 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед</p> | <p>Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p>  |
|--|--|

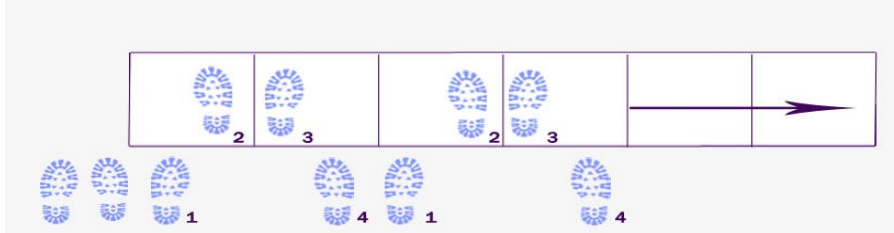
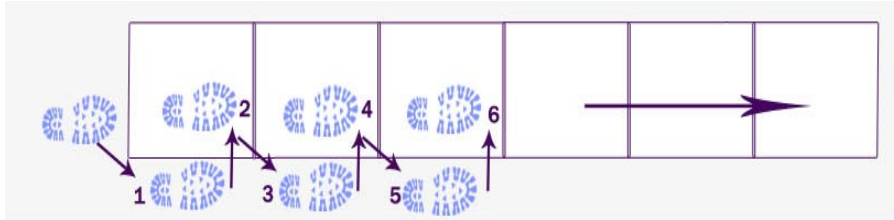
| | |
|--|--|
| <p>«Ящерица» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед</p> | <p>Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>«Большой паучок» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед</p> | <p>Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить в первую ячейку лестницы. Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить во вторую ячейку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.</p>  |
|--|---|

| | |
|---|---|
| <p>«Медвежонок» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед</p> | <p>Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить на уровне первой ячейке сбоку от лесенки. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки</p>  |
| <p>«Большой медведь» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед</p> | <p>Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой ячейке лестницы. Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй ячейке лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.</p>  |
| <p>«Каракатица» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед</p> | <p>Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.</p> |
| <p>Упражнения в беге</p> | |
| <p>Обычный бег Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> | <p>Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги</p> |
| <p>«Мышка быстрая» Возраст: с 4 лет. Исходное положение</p> | <p>Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).</p> |

| | |
|---|---|
| <p>— стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> | <p>Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги</p> |
| <p>«Крабы быстрые» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> | <p>Бег правой ногой в первую ячейку лестницы. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке</p> |
| <p>Упражнения в прыжках</p> | |
| <p>Прыжки на двух ногах «Зайчики» Возраст: с 3 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе</p> | <p>Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты: «Зайчики» — выполнить прыжки спиной вперед. «Лягушки маленькие» — прыжки на двух ногах через ячейку лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. «Большие лягушки» — прыжки на двух ногах через две ячейки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги</p> |
| <p>«Кузнечик» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p> | <p>Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> |
| <p>«Ручеек» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад.</p> | <p>Прыжки на двух ногах через лестницу мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки</p> |
| <p>«Белочка» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на</p> | <p>Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>поясе.</p> |  |
| <p>«Кенгуру» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе</p> | <p>Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p>  |
| <p>«Сверчок» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе</p> | <p>Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком поставить ноги скрестно в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить прыжки спиной вперед.</p>  |
| <p>«Поворот» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе</p> | <p>Прыжок на двух ногах вправо, в первую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p>  |
| <p>«Лань» Возраст: с 4 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно</p> | <p>Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы. Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p>  |
| <p>«Лемур» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя лицом к</p> | <p>Прыжок во вторую ячейку лесенки со сменой ног. Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты:</p> |

| | |
|--|--|
| <p>лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой ячейки, руки на поясе.</p> | <p>Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.</p>  |
| <p>«Цапля» Возраст: с 5 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе</p> | <p>Прыжки на правой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки</p> |
| <p>«Страус» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед</p> | <p>Прыжок правой ногой во вторую ячейку лестницы. Прыжок левой ногой в четвертую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты: Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге. Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге. Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге</p> |
| <p>«Фламинго» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе</p> | <p>Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на правой ноге влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение на левой ноге.</p>  |
| <p>«Саранча» Возраст: с 6 лет. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе</p> | <p>Прыжок вперед на правой ноге в первую ячейку лестницы. Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй ячейки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> |
| <p>Упражнения с добавлением движений рук</p> | |
| <p>Расставить детей в шеренгу на «скоростной лестнице» через одну ячейку. 1. Исходное положение — основная стойка,</p> | <p>Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки в стороны. Шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх. Шаг левой ногой влево, за пределы ячейки, руки в стороны. Шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение.</p> |

| | |
|--|--|
| руки внизу. | |
| Исходное положение — основная стойка, руки внизу | Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью. Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону. Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, руки согнуть в локтях у груди. Шаг правой ногой влево, в ячейку лестницы, приставить к левой, исходное положение. Сделать упражнение в другую сторону. |
| Исходное положение — основная стойка, ноги слегка расставлены, руки внизу | Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Сделать упражнение в другую сторону |
| Исходное положение — основная стойка, руки внизу. | Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, правую руку в сторону. Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, правую руку в сторону. Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, левую руку вверх. Шаг правой ногой влево, в ячейку ячейки, приставить к левой, правую руку вверх. |
| Исходное положение — основная стойка, руки внизу | Прыжком ноги врозь, за пределы ячейки, руки в стороны. Исходное положение. Упражнение выполнять на счет 1-8, повторить 2-3 раза. |
| Упражнения с мячом | |
| Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии | Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Бросить мяч во вторую ячейку лестницы и поймать. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение спиной к лестнице |
| Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. | Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать. Сделать приставной шаг вправо на уровне второй ячейки лестницы. Бросить и поймать мяч во вторую ячейку. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя лицом к лестнице с левого бока.- |
| Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии | Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх. Шаг левой ногой в первую ячейку поймать мяч |
| Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. | Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх. Шаг левой ногой во вторую ячейку поймать мяч |

