

Варианты подвижных игр с использованием координационной лестницы

Игры для команды

Игра «Догнать соперника»

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде.

Задача команды: перегнать вторую команду.

1. Поделить детей на две команды.
2. Каждой группе встать перед координационной лестницей.
3. По сигналу воспитателя выполнить задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба.

Игра «Вперед спиной»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

1. Из «лесенок» сделать две параллельные «трассы».
2. Команде пройти «трассу» вперед спиной.
3. Определить победителя.

Игра «Посадка картошки»

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.

Задача: в паре первыми закончить эстафету.

1. Расположить «лесенки-грядки» на противоположных концах зала.
2. Поделить детей на пары.
3. Играющим встать в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга.
4. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу.
5. По сигналу первым игрокам перенести мячи на другой конец зала и положить в соответствующую ячейку, второму игроку из пары взять мяч и вернуть мяч на первую «грядку».
6. Победитель — пара, которая первой закончит эстафету.

Игра «Автобусы»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача перед командой: первыми прибыть на остановку.

1. Выбрать вид ходьбы по «лесенке».
2. «Автобусы» — это команды детей: «водитель» и «пассажиры».
3. По команде «Марш!» первым игрокам в каждой команде идти быстрым шагом по своим «лесенкам», огибать их и возвращаться в колонны.
4. Второму по счету присоединиться к первому и вместе снова проделать тот же путь и т. д.
5. Играющим держать друг друга за пояс.
6. Автобусу (передний игрок — «водитель») возвратиться на место с полным составом пассажиров, подать сигнал свистком.
7. Победитель — команда, первая прибывшая на конечную остановку. Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой.



Игра "Передай мяч"

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

1. Играющим построиться в две колонны, в ячейки «лесенки».
2. Перед колоннами положить по одному мячу.
3. По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне.
4. Получившему мяч передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д.
5. Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч.
6. Передавать мяч можно только через голову.
7. Не сумевшему принять мяч необходимо поднять его, встать на свое место и продолжить игру.

Варианты:

- передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус;
- передавать мяч между колен.

Игра «Пингвины»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и первым пройти дистанцию.

1. Разделить игроков на две команды.
2. Построиться в колонну по одному возле «лесенки».
3. Первым игрокам зажать мяч коленями и по сигналу начать двигаться до конца лесенки и возвратиться обратно бегом, взяв мяч в руки.

Индивидуальные игры

(можно использовать в индивидуальной работе)

Игра «Найди свой кубик»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: первым добежать до своей ячейки и поднять свой кубик над головой.

1. За каждым ребенком закрепить ячейку «Лесенки» и цветной кубик.
2. По сигналу детям разбежаться, не толкаясь, в разные направления.
3. По второму сигналу остановить и закрыть глаза.
4. В это время воспитателю поменять кубики местами.
5. По третьему сигналу детям открыть глаза, бежать в свою ячейку и поднять кубик над головой.
6. Определить победителя.

Игра «По местам»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: сориентироваться в пространстве и добежать до своей ячейки.

1. Детям занять ячейку на скоростной лестнице и запомнить свое место.
2. Воспитатель подает сигнал.
3. Играющие должны разбежаться.
4. По второму сигналу воспитателя дети должны найти свое место и встать.
5. Воспитатель отмечает ребят, справившихся с заданием.
6. Игру повторить 2-3 раза.



Игра «Повтори за мной»

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, развить самостоятельность, активность, творчество в движении.

Задача ребенка: правильно повторить движение за ведущим.

1. Первому ребенку показать движение на «Лесенке».
2. Всем детям повторить движение.
3. Ведущему выбрать ребенка, который лучше остальных повторил движение.
4. Дать каждому ребенку стать ведущим.



Игра «Регулировщик»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания.

1. Установить одно запрещенное движение на выбор: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину, руки на пояс
2. Воспитателю идти первым по координационной лесенке и менять положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину.
3. Детям идти колонной за воспитателем и повторять за ним все движения, кроме одного — запрещенного, например, руки на пояс.
4. Тому, кто ошибется, выйти из строя, встать в конце колонны и продолжить игру.
5. Через некоторое время поменять запрещенное движение.



Игра «Будь внимательным»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

1. Выбрать регулировщика дорожного движения.
2. Детям запомнить, что и когда надо делать.
3. Играющим идти друг за другом по «лесенке» и внимательно слушать сигналы регулировщика дорожного движения.
4. Сигналы: «Светофор!» — стоять на месте; «Переход!» — шагать; «Автомобиль!» — держать в руках руль, менять вид ходьбы.



Игра «Мы веселые ребята»

Цель: развитие быстроты, координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

1. Детям встать на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки».
2. На противоположной стороне расположить другую «лесенку».
3. Воспитателю назначить водящего – «ловишку».
4. Ловишке встать сбоку от детей, на середине, между двумя линиями.
5. Хором произнести: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»
6. После слова «лови», детям необходимо перебежать на другую сторону площадки, а ловишке догнать бегущих.
7. Считать пойманным того, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место.
8. Пойманный садится возле ловишки.

9. После 2-3 перебежек произвести пересчет пойманных и выбрать нового ловишку.

10. Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови»

Варианты - Ловишек может быть несколько.

На пути убегающих поставить преграды.

Игры «Классики»

с использованием «скоростной лестницы»

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 градусов;
- прыжки в каждую ячейку;
- прыжки через ячейку;
- прыгать то справа, то слева от линии (на одной, на двух ногах).

Такое многообразие видов прыжков позволяет составить любое количество игр для детей дошкольного возраста.

Общие правила игры в классики

1. Задача — пройти все классы.

2. Если играть в «классики» одному, то при ошибке вернуться и начать все сначала.

3. Если играть группой, то при любой ошибке право игры перейдет следующему по очереди игроку.

4. Для дошкольников «классики» — счет до 10 ячеек.

5. В классиках после последнего класса есть полукруглый «дом». В нем можно отдохнуть, постояв на двух ногах перед обратным путем к первому классу.

6. До начала игры: выбрать виды прыжков и их последовательность, закрепить их в правилах.

Ошибкой считается: заступ ногой на любую часть «скоростной лестницы»; касание земли согнутой ногой (если прыгают на одной ноге).

«Традиционные классики»

Цель: развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: первым пройти всю последовательность прыжков.

1. Первому игроку прыгать по классикам вперед и назад, попадая во все прямоугольники.

2. Последовательность прыжков: на правой ноге; на левой ноге; прыгать, меняя ноги; на обеих ногах.

3. Игроку прыгать в такой последовательности до совершения ошибки.

4. Следующему по очереди продолжить игру.

5. Первому игроку, когда снова подойдет его очередь, продолжить прыгать с того места, где была допущена ошибка.

6. Победитель — первый прошедший всю последовательность прыжков.

Ошибка: заступ на линию; прыжок на двух ногах, когда надо на одной; прыжок не на той ноге.