

Картотека

игровых упражнений и подвижных игр с использованием координационной лестницы.

Упражнения в ходьбе

1. **«Цирковая лошадка»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.
2. **«Дружные ножки»** -И.п. – стоя правым(левым) боком к лестнице. Ходьба правым(левым) боком приставным шагом, ставим поочередно в одну ячейку обе ноги.
3. **«Веребочка»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба скрестным шагом вперед. Одна нога ставится в ячейку перед другой, вторая ставится в сторону рядом следующей ячейкой.
4. **«Сороконожка»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба приставными шагами прямо, наступая в ячейки лестницы двумя поочередно (к первой ноге приставляется другая).
5. **«Сиртаки»** - И.п. – стоя правым (левым) боком к лестнице. Ходьба скрестным шагом правым (левым) боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
6. **«Силачи»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба выпадами, выносимая вперед нога ставится слегка согнутой в колене.
7. **«Раки»** - И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку одной ногой.
8. **«Скалолазы»** И.п.– упор лежа правым (левым) боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым (левым) боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.
9. **«Скалолазы-2»** - И.п. – упор лежа левым (правым) боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения левым (правым) боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы.
10. **«Человек-паук»**- И.п. – на высоких четвереньках. Ходьба на высоких четвереньках с опорой на кисти и ступни, поочередно

ставя одну кисть и стопу в ячейку с соблюдением перекрестной координации.

11. **«Рыщет волк»** - И.п.- стоя лицом к лестнице. Ходьба вперед-в сторону, наступая в ячейку правой, левая выносится в сторону за следующую ячейку.

Бег

1. **С высоким подниманием колен.** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы одной ногой.
2. **С захлестом голени.** – И.п. то же. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.
3. **Прыжками** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в одну ячейку. Толчок делать вперед-вверх.
4. **Широким шагом.** - И.п.- стоя лицом к лестнице. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета.
5. **Мелким шагом** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег, каждый раз наступая в ячейки лестницы двумя ногами.

Прыжки

1. **«Кролик»**- И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжки двумя ногами в каждую ячейку лестницы, как будто ступни соединены.
2. **«Кенгуру»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки внутрь - наружу, внутрь-наружу – пересекая таким образом лестницу.
3. **«Лыжник»** - И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжок – правая нога внутри ячейки, левая снаружи, прыгать вперед и изменить положение в следующей ячейке – левая внутри ячейки, правая – снаружи.
4. **«Классики»**- И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжок в первую ячейку – приземление на одну ногу; прыжок в следующую, приземление на две ноги и т. д.
5. **«Ноги врозь-вместе»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку

лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.

6. «Заяц петляет» -И.п. – стоя лицом к лестнице. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.

7. «Тяни –толкай» -И.п. – стоя лицом к лестнице. Два прыжка вперед - один назад.

Вариант: четыре прыжка вперед – два назад.

8. «Прыгаем – считаем» - И.п.- стоя лицом к лестнице, прыжки на одной в каждую ячейку. Например, четыре прыжка на правой, четыре на левой ноге.

9. «Ветер» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки с поворотами вправо-прямо-влево.

10. «Великан» - И.п.- стоя, ступни за лестницей. Широкие прыжки, каждый прыжок должен быть на уровне последующей ячейки.

Игровые упражнения и подвижные игры

1. «Тачка» - Упражнение в парах. Первый номер принимает положение упора лежа лицом к лестнице, второй удерживает его за голеностопы. Партнеры передвигаются вперед с таким расчетом, чтобы первый номер поочередно ставил кисти в следующие ячейки лестницы. Затем партнеры меняются ролями.

2. «Юла» - ходьба по лестнице, по сигналу остановка, встать двумя ногами ячейку – поворот на 360 градусов. Вариант: поворот «Юла» делать в определенной только ячейке, например: в каждой четвертой.

3. «Быстро расставь» - пробегая по лестнице, расставить несколько предметов рядом с ячейкой, или через одну ячейку (по заданию педагога).

4. «Разойдись, не сойди с дорожки» - ходьба или медленный бег навстречу друг другу; усложнение - в колоннах.

5. «Прыжки через нарты» - прыжки на двух через ячейку.

Варианты: лестницу приподнять на 10-15-20 см; увеличить длину (перепрыгиваемого) отсека.

Упражнения с мячами

6. «Веди, не потеряй» - ходьба по лестнице, наступая одной ногой в ячейку, отбивать мяч слева и справа.

7. «Ходи, не потеряй» - ходьба по лестнице с одновременным подбрасыванием мяча. Вариант: «сороконожка» с мячом, подбрасываем и ловим с хлопком.

8. «Дружные пары» - дети в парах, передают мяч с отскоком от пола, попадая мячом точно в ячейку лестницы.

9. «Попади в цель» - бросание предметов в горизонтальную цель (с использованием лестницы на разной высоте).

Подвижные игры

(тренировка зрительно-моторной координации, системы «глаз-рука»)

10. «Не воронь, не наступи на огонь» - дети пробегают по лестнице, перепрыгивая через ячейку с ноги на ногу, где лежит предмет (в квадрате может лежать любой предмет – это и есть «огонь»), вариант: положить два – три предмета.

10.«Не воронь, обойди огонь» - дети пробегают, поочередно ставя ноги сбоку от ячейки, где лежит предмет. Усложнение: при прохождении по лестнице через предмет красного цвета перепрыгивать с ноги на ногу, а где лежит предмет другого цвета, (например: синего) ставить ноги поочередно сбоку

11. «Паутина» - лестница подвешивается на высоте 50-60-70 см от пола и дети преодолевают препятствие любым придуманным ими способом. Первый вариант - лестница находится в горизонтальном положении, второй вариант - лестница в вертикальном положении. Условие: при переходе стараться не касаться «паутины».

12. «Кот и мыши» - лестница устанавливается на весу в вертикальном положении. «Мышки» (дети) пролезают удобным для себя способом так, чтобы не коснуться лестницы. Если ребенок коснулся, то один раз пропускает игру.

13. «Мышеловка» - дети - «мышки» пролезают удобным для себя способом быстро. Лестница находится на боку — это «мышеловка». Неожиданно «мышеловка» захлопывается, кого задела, тот игрок выполняет любое задание. После чего возвращается в игру.

14. «Живой уголок» - по картинкам с изображением животного дети имитируют движения.

15. «Сбей шишку»

Участники делятся на 2 команды. Первая – «шишки», дети встают в клеточки лестницы, которая лежит поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по 2-4 «снежка» и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 метров от лестницы. По сигналу «метатели» начинают бросать «снежки», стараясь сбить «шишку». Игрокам - «шишкам» надо уворачиваться от «снежков» и не сойти с клеточки. «Метатели» бросают:

- из положения стоя – «шишки» стоят на одной ноге;
- из положения стоя на коленях – «шишки» стоя скрестив ноги
- из положения лежа на животе – «шишки» стоят на двух

Каждая пара считает количество попаданий. Выигрывает тот в паре, у кого больше попаданий. Сбитой «шишкой» считается тот игрок, в которого попали или он сошел с квадрата.

16. «Угол и мышь»

Из числа играющих выбирается «кошка», остальные мышки.

Играющие располагаются в «окошках» лестницы. «Кошка» ходит рядом и приговаривает: «Мышка, мышка, дай домик!» В какой-то момент «мышки» меняются местами, в это время «кошка» пытается занять «домик», кому не хватило «домика», тот становится «кошкой». Условие: при смене домика «мышка» должна выйти за предела «домика».

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

17.«Кто быстрее?» - играющие стоят в колонне по одному перед лестницей, у каждого игрока в руках предмет (например, кубик). По сигналу первый пробегает по лестнице, останавливается в любом квадрате, заходя двумя ногами в него, кладет сбоку квадрата свой предмет и добегает до конца лестницы. Следующий начинает свой бег только после того, как впереди бегущий положил свой предмет. После того, как все встали на свои места, первый снова бежит, берет любой или свой предмет, добегает до конца лестницы. Следующий начинает свой бег так же после того, как только первый участник забрал предмет. Правила: начинать движение только после того, как предыдущий игрок положил свой предмет; во время бега попадать в квадраты только одной ногой, а во время того, как класть предмет – двумя ногами.

