

Министерство просвещения ПМР  
ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

Кафедра дошкольного и начального образования

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
ПОЗИТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА РАБОТЫ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПМР

**«Реализация образовательной области «Физическое развитие»  
дошкольников с использованием нестандартного оборудования»**

ЧАСТЬ I

Тирасполь, 2023

**Составитель:** Сударикова Анна Юрьевна, старший методист 1 квалификационной категории кафедры «Дошкольного и начального образования» ГОУ ДПО «ИРОиПК»

В сборнике представлено описание изготовления и использования нестандартного оборудования цель внедрения которого — расширение возможностей развивающей предметно-пространственной среды организации дошкольного образования, способствующей оптимальному и эффективному физическому развитию ребенка в условиях реализации ГОС ДО Приднестровской Молдавской Республики.

Материалы сборника адресованы воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям, родителям воспитанников организаций дошкольного образования с целью оказания методической помощи в решении задач образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы организации дошкольного образования, укрепления здоровья и организации двигательной активности детей дошкольного возраста посредством использования современного нестандартного оборудования.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. ППО МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка» г. Днестровск «Создание условий для развития двигательной активности с использованием нестандартного оборудования».....	6
2. ППО МДОУ №6 «Колокольчик» г. Тирасполь «Использование традиционного и нетрадиционного спортивного оборудования в физическом развитии дошкольников».....	28
3. ППО МДОУ №55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка» г. Тирасполь «Координационная (скоростная) лестница как эффективное средство развития координационных способностей у детей».....	53
4. ППО МДОУ «Рыбницкий центр развития ребёнка №2» «Практика использования нестандартного оборудования в процессе реализации образовательной области «Физическое развитие» в ОДО согласно требованиям ГОС ДО ПМР».....	90
5. ППО опыта МОУ «Бендерский детский сад №6» «Использование координационных лестниц в развитии физических качеств детей дошкольного возраста».....	102
6. ППО МДОУ «Рыбницкий детский сад №6 общеразвивающего вида» «Практика использования нестандартного спортивного оборудования в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников» .....	128
7. ППО МДОУ «Каменский центр развития ребенка» на тему «Использование степов как средства развития физических навыков и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста».....	138

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный сборник материалов позитивного педагогического опыта на тему «Реализация образовательной области «Физическое развитие» дошкольников с использованием нестандартного оборудования» составлен на основании решения Республиканского научно-методического совета воспитателей-методистов по физической культуре в организациях дошкольного образования (РНМС воспитателей-методистов по физической культуре в ОДО от 22 января 2022 года Протокол №3).

Необходимость составления электронного сборника материалов позитивного педагогического опыта (далее ППО) определяется актуальностью проблемы сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, необходимостью повышения мотивации детей на занятиях по физической культуре в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Материалы позитивного педагогического опыта содержат описание современного нестандартного, сделанного своими руками или приобретенного оборудования; методические рекомендации по его применению; игры и игровые упражнения с нестандартным современным оборудованием, оптимально способствующие развитию физических качеств и повышению двигательной активности детей в условиях Организации дошкольного образования (далее ОДО).

На основании решений Республиканского научно-методического совета воспитателей-методистов по физической культуре в организациях дошкольного образования в электронный сборник включены материалы позитивного педагогического опыта:

- ППО МДОУ №5 «Чебурашка» г. Днестровск на тему «Создание условий для развития двигательной активности с использованием нестандартного оборудования» (авторы: Данич Екатерина Ивановна, воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД I квалификационной категории МДОУ Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск; Артемчук Наталия Николаевна, заведующий, учитель украинского языка, I квалификационной категории, МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск) (решение РНМС от 22.01.2022 г. Протокол №3);

- ППО МДОУ №6 «Колокольчик» г. Тирасполь на тему «Использование традиционного и нетрадиционного спортивного оборудования в физическом развитии дошкольников» (авторы: Диордиева Татьяна Степановна, заведующий, воспитатель-методист по ФИЗО I кв. кат. МДОУ № 6 «Колокольчик» г. Тирасполь; Михнева Наталья Владимировна, воспитатель-методист по ФИЗО I кв. кат. МДОУ № 6 «Колокольчик» г. Тирасполь (решение РНМС от 30.08.2022 г. Протокол №1);

- ППО МДОУ №55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка» г. Тирасполь на тему «Координационная (скоростная) лестница как эффективное средство развития координационных способностей у детей» (автор: Марьина Елена Михайловна, воспитатель-методист ПНД (физическое развитие) I квалификационной категории МДОУ №55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка» г. Тирасполь) (решение РНМС от 30.08.2022 г. Протокол №1);

- ППО МДОУ «Рыбницкий центр развития ребёнка №2» на тему «Практика использования нестандартного оборудования в процессе реализации образовательной области «Физическое развитие» в ОДО согласно требованиям ГОС ДО ПМР» (автор: Богатая Наталья Ивановна, воспитатель-методист ПНД (физическое развитие) МДОУ «Рыбницкий центр развития ребёнка №2») (решение РНМС от 10.01.2023 г. Протокол №3);

- ППО МОУ «Бендерский детский сад №6» «Использование координационных лестниц в развитии физических качеств детей дошкольного возраста» (Ильина Н.И., Романюк И.Н.) (решение РНМС от 30.03.2023 г. Протокол №4);

- ППО МДОУ «Рыбницкий детский сад №6 общеразвивающего вида» «Практика использования нестандартного спортивного оборудования в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников» (Н.Е. Осадчая, Н.Л. Лихолат, М.В. Брижатая) (решение РНМС от 30.03.2023 г. Протокол №4);

- ППО МДОУ «Каменский центр развития ребенка» на тему «Использование степов как средства развития физических навыков и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста» (Подопригора Н.В.) (решение РНМС от 30.03.2023 г. Протокол №4).

Материалы позитивного педагогического опыта адресованы воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям, родителям воспитанников организаций дошкольного образования с целью оказания методической помощи в решении задач образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы организации дошкольного образования, укрепления здоровья и организации двигательной активности детей дошкольного возраста посредством использования современного нестандартного оборудования.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №5 «ЧЕБУРАШКА» Г. ДНЕСТРОВСК

Позитивный педагогический опыт  
МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка» г. Днестровск  
**«Создание условий для развития двигательной активности  
с использованием нестандартного оборудования»**

Авторы:

Данич Екатерина Ивановна, воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД I квалификационной категории МДОУ Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск

Артемчук Наталия Николаевна, заведующий, учитель украинского языка, I квалификационной категории, МДОУ «Детский сад №5 «Чебурашка», г. Днестровск

Рецензенты:

Рагулина Ирина Борисовна, воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории, воспитатель-методист ПНД I квалификационной категории МДОУ №10 «Радуга», г. Тирасполь

Днестровск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	8
1. Проблема укрепления здоровья ребенка дошкольного возраста и его физического развития на современном этапе.....	9
2. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка в дошкольной образовательной организации с использованием нестандартного оборудования.....	10
3. Использование нетрадиционного оборудования в физическом развитии.....	12
4. Оборудование для организации дошкольного образования.....	14
Список литературы.....	23
Приложения.....	24

## ВВЕДЕНИЕ

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждой организации дошкольного образования. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам. Один из методов решения этой задачи – это использовать нестандартное оборудование на физкультурных занятиях.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным:

сделай его крепким и здоровым:

пусть он работает, действует, бегает,

пусть он находится в постоянном движении»

Ж.Ж. Руссо

Известно, что фундамент здоровья закладывается с детства. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми, необходимо развивать и поддерживать у них потребность к движению, физическим нагрузкам. Двигательная активность повышает работоспособность, являются источником жизненной энергии и способствуют долголетию, физическому совершенству.

Необходимость разработки материалов опыта определяется актуальностью проблемы сохранения и укрепления физического здоровья детей и реализации Государственного образовательного стандарта дошкольного образования, необходимостью повышения мотивации детей на занятиях по физической культуре.

В нем освещена проблема развития физических качеств и повышения двигательной активности детей через использование игр и игровых упражнений с нестандартным оборудованием.

Пособие направлено на удовлетворение потребностей и интересов: детей лет в полноценном физическом развитии; повышении мотивации детей и двигательной активности через использование игр и упражнений с нестандартным оборудованием, физической подготовки детей к обучению в школе в целом; педагогов детского сада в повышении профессиональной компетентности в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста через организацию совместной и самостоятельной деятельности детей на прогулке и в группе.

Целью данной разработки является создание и реализация эффективной системы работы по физическому воспитанию детей с использованием нестандартного оборудования в условиях реализации ГОС ДО.

Подобрано и систематизировано нетрадиционное оборудование, сделанное своими руками, сборник игровых упражнений, оптимально способствующих развитию психофизических качеств у дошкольников.

Изучив психолого-педагогическую и научную литературу в области «физическая культура и здоровье», наблюдая за детьми дошкольного возраста, можно определить огромную роль физического развития в жизни ребенка.

В связи с вышеизложенными положениями, возникла необходимость в создании целенаправленной системы работы со всеми участниками образовательных отношений (дети, родители и педагоги) по развитию физических двигательных качеств и повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Использование нестандартного оборудования в качестве одного из средств физического развития детей обусловлено его внешней привлекательностью, возможностью создания собственными силами из имеющихся средств и материалов, в том числе бросовых и природных.

**Цель:** разработка и внедрение в образовательный процесс нестандартного оборудования как средства сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

**Главные принципы:**

- Принцип активности и сознательности — определяется через участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

- Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

- Принцип «Не навреди» - этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

- Принцип доступности и индивидуализации- оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- Принцип оздоровительной направленности- нацеленна укрепление здоровья воспитанников. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

- Принцип взаимосвязи с семьей - соблюдение единых требований ОДО и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка.

**1. Проблема укрепления здоровья ребенка дошкольного возраста и его физического развития на современном этапе**

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания:

1. Развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей; укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе непосредственно прикладных и спортивных), специальных знаний, привитие организаторских способностей.

3. Воспитание моральных волевых и эстетических качеств личности в духе принципов морального кодекса; содействие развитию интеллекта.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Анализ научно-методической литературы и многочисленные педагогические наблюдения показывают, что физическое воспитание - первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных организаций, в процессе, которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными.

## **2. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка в дошкольной образовательной организации с использованием нестандартного оборудования**

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

Поэтому дошкольная организация должна обеспечивать рациональный уровень двигательной активности, который достигается путём совершенствования двигательного режима, так как двигательная активность определяется не столь биологической потребностью ребёнка в движении, сколько факторами социального характера: организацией педагогического процесса, условием внешней среды, воспитанием и обучением.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому педагоги ОДО заботятся об организации двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам.

Не секрет, что большую часть времени дети проводят в статическом положении: у телевизоров, компьютеров, за столами. Поэтому в детских садах стараются повысить двигательную активность детей с целью формирования культуры движений, систематизации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые бы обеспечивали физическое развитие, функциональное совершенствование организма и для укрепления здоровья детей. Двигаясь, мы прибавляем себе здоровья. Растущий организм нуждается в движении.

Чтобы обеспечить полноценную работу по осуществлению этой главной приоритетной направленности в воспитании подрастающего поколения в детском саду, мною были поставлены следующие цели и задачи.

Мотивировать детей на двигательную активность через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности. Развивать выразительность и красоту движений. Развивать творчество, фантазию, при использовании данного оборудования. Обобщать и распространять опыт работы по созданию и использованию нестандартного оборудования для двигательной среды.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно- пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно- пространственная среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой. Для этого необходимо использовать не только здоровьесберегающие технологии, но и обогатить предметно- развивающую среду нестандартным оборудованием, которое изготовлено своими руками.

### **3. Использование нетрадиционного оборудования в физическом развитии**

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, к его знаниям и способностям. На организм человека постоянно усиливается влияние разнообразных отрицательных факторов окружающей среды, которые приводят к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического потенциала.

На протяжении многих лет физическое воспитание рассматривается как единая система мероприятий, направленная на то, чтобы научить детей управлять своим телом, помочь ему овладеть такими важными видами движений как: бег, прыжки, ходьба и т. д.

Дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам. Физические качества развиваются естественно, по мере перехода из одной возрастной категории в другую. Такое развитие называется возрастными изменениями. Происходит оно сравнительно медленно и неравномерно, иногда с задержкой, снижением и даже прекращением роста. Однако возможно целенаправленное развитие физических качеств на основе так называемых сензитивных (т. е. наиболее благоприятных) периодов развития тех или иных качеств и применения, соответствующих данному возрасту, средств и методов.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – первооснова его полноценного развития. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей .

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.

Спортивно – игровое нетрадиционное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;
- создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- приучать применять предметы спортивно – игрового нетрадиционного оборудования в самостоятельной деятельности;
- пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Проведение физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нетрадиционного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки. Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нетрадиционным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов

Применение нетрадиционных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нетрадиционное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Разработанные в нашей ОДО пособия и нестандартное оборудование - несложные и недорогие. Использование этих пособий и оборудования увеличивает кол-во упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с ребятами, имеющими различную патологию.

### **Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию**

Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным;
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;
- технологичным и простым в изготовлении;
- эстетическим.

В нашей ОДО педагогами накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникла необходимость оптимизировать уже

сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения, создать модель здоровьесберегающей образовательной системы

Применение нестандартного оборудования и пособий вносит разнообразие в подвижные игры и физкультурные мероприятия, позволяет шире использовать различные упражнения, варьировать задания, вносить изменения, разнообразить праздники и развлечения, как в помещении, так и на свежем воздухе. Многообразен мир вещей, способных обрести вторую жизнь. При создании интересных пособий можно использовать самые различные материалы. Беспольные на первый взгляд предметы превращаются в яркое, удобное в использовании оборудование для двигательной активности. Многие пособия достаточно компактны и просты в изготовлении. Эти пособия многофункциональны, что дает возможность применять их в различных видах деятельности. Детей привлекают необычные формы, красочность такого оборудования, что способствует более эмоциональному настрою, формирует потребность к движению.

В ОВД перепрыгивание, перешагивание, применяются вырезанные из линолеума кружочки, что укрепляет мышцы ног и стопы.

В нашей ОДО, в каждой возрастной группе есть физкультурный уголок «Уголок здоровья», где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности, изготовленные педагогами и родителями.

Нестандартное оборудование обеспечивает:

1. Развитие интереса у детей к физкультурным занятиям.
2. Улучшение качества выполнения упражнений.
3. Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.
4. Своевременную коррекцию патологического состояния.
5. Улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.
6. Установление контакта между педагогами и родителями.

Нестандартное оборудование может быть использовано:

1. На утренней гимнастике.
2. На корригирующей гимнастике.
3. На физкультурных занятиях.
4. На праздниках и развлечениях.
5. В дыхательной гимнастике.
6. В упражнениях в релаксации.
7. На прогулках.
8. В индивидуальной работе с детьми.
9. В самостоятельной деятельности детей

#### 4. Оборудование для организаций дошкольного образования

##### «Дракончики»

Задачи: учить выполнять с предметами, развивать внимание, ловкость.

Материал: гофрированная бумага, катушка от ниток или втулка от фольги или пергаментной бумаги.



Варианты использования: утренней гимнастики, занятиях, праздниках, в подвижных играх или просто для хорошего настроения

#### «Косички»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость

Материал: шерстяные или хлопчатобумажные нитки.

Варианты использования: для утренней гимнастике, занятий физико, для подвижных игр, игр эстафет.

#### «Тарелочками – шумелочками»

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость.

Материал разноцветные ленты, пластиковые одноразовые тарелочки.

Варианты использования: для утренней гимнастике, занятий по физической культуре, для подвижных игр, игр эстафет, или просто для хорошего настроения.

#### «Веселые подалочки»

Задачи: Развивать координацию движений, глазомер; развивать слуховую, внимание, ловкость, умение быть в коллективе; мотивировать детей на двигательную активность.

Материал: Пластиковые емкости, декоративный скотч, разноцветные косички, разноцветная самоклеющаяся бумага.

Варианты использования: для утренней гимнастике, для подвижных игр, игр эстафет, самостоятельных игр.



#### «Попади в цель»

Задачи: развитие глазомера, координации движений, ловкости, настойчивости и достижения результата.

Изготовлено: ткань, цифры из самоклеющейся бумаги.

Использование: в самостоятельной деятельности детей в группе и в теплое время на улице, в индивидуальной работе.

#### «Скакалка из крышек»

Задачи: обучать детей прыгать через скакалку, развивать прыгучесть, ловкость, внимание.

Материал: разноцветные крышки, две ручки от 5 литровых бутылок.

Использование: для прыжков, а также это пособие может служить как для метания в цель, если скакалку соединить в круг.



#### «Хоккей»

Задача: учить попадать в цель, развивать глазомер, меткость, быстроту реакции, воспитывать выдержку, выносливость, умение следовать правилам игры, интерес к спортивным упражнениям

Материал: Фанера для изготовления ворот, пенопласт для декорации.

Варианты использования: В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях, для занятий.

### «Осьминожек»

Задачи: Для различных групп

Материал: ленты, обруч.

Варианты использования: в индивидуальной утренней для занятий ОРУ.



развития мышц бутылки,

работе, на гимнастике,

### «Массажеры»



Материал: капсулы от шоколадных яиц, ручки от 5 литровых бутылок, или футляры от фломастеров, шнур; рукавички или перчатки, бусинки и пуговицы.

Задачи: укреплять мышцы спины, груди и ног.

Варианты использования: корригирующей гимнастике, гимнастике после сна.

### Массаж стоп «Коврики здоровья».

Материал: оборудование изготовлено из цветных карандашей, фломастеров, крышек, пуговиц,

контейнер от киндер- сюрприза и т.д.

Цель: способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп; улучшение кровообращения.



Варианты использования: массаж стоп, на корригирующей гимнастике, гимнастике после сна.

### Массажер - счеты

Материал: деревянные счеты, костяшки которых покрашены в яркие цвета.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы.

Варианты использования: предназначены для профилактики плоскостопия у детей и улучшения кровообращения в нижних конечностях.

Применяется в гимнастике пробуждения.

### Массажные коврики и дорожки

Материал: на основу (пластинки, линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пенициллиновых пузырьков, камни, пуговицы, карандаши, деревянные палочки и т. д.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Варианты использования: ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, скрестным шагом, прыжки.

### **Рукавичка**

Цель: развивать легкие, учить правильно дышать

Дети держат варежку на ладонке, дуют на снежинку. Причем, если дунуть быстро и сильно, то получится, - снежинка резко слетела с варежки. На продолжительный выдох снежинка - проскользит по варежке.



### **«Спасем солнышко»**

Цель: развивать легкие, учить правильно дышать. Материал: голубой картон, с солнышком и облаками из салфеток.

Использование: Ребенок держит атрибут перед собой, делает продолжительный выдох так, чтобы облака разлетелись.

### **«Дождик»**

Цель: развитие навыков правильного дыхания.

Материал: тучка и капельки на веревочке из картона.

Использование: ребенок продолжительным выдохом дует на висащие капельки.

### **«Буря в стакане»**

Цель: развивать легкие, учить правильно дышать.

Материал: изготовлены из пластиковых стаканчиков 0,5 л. Наполнены цветной бумагой или крошкой от пенопласта. В пробку вставлена трубочка для питья воды

Использования: дуть в трубочку, чтобы содержимое бутылочки приходило в движение.

### **«Клоун с шариком»**



Цель: развитие навыков правильного дыхания.

Материал: картинка клоуна с шариком.

Использование: дети дуют на шарик, чтобы как можно дольше «летал» шарик.

### **«Аквариум»**

Цель. Учить правильному дыханию.

Материал: игровое



поле, аквариум, вырезанные рыбки из картона, привязанные к нитке.

Использование: Ребенок держит атрибут перед собой. Нужно сделать длительный выдох, чтобы как можно дольше «плавала» рыбка.



#### «Необычный шарик»

Цель: развивать легкие, учить правильно дышать.

Материал: изготовлены из пластиковых бутылок. Вставляется шарик в бутылку, в пробку трубочка для питья воды.

Использования: дуть в трубочку, чтобы шарик пришел в движение.

#### «Бильбоке»

Задачи:  
развивать  
глазомер,

координацию мелких движений, тренировать предплечье и кисти рук.

Материал: пластиковые бутылки, ленты, капсулы от шоколадных яиц, самоклеющаяся бумага, шарик пинг-понга, волан.

Варианты использования: занятия, праздники, подвижные.



#### «Эспандер»

Задачи: Для развития различных групп мышц  
Материал: бутылки, резинки.

Варианты использования: В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, для занятий ОРУ.

#### «Веселые подружки»

Задачи: Развивать координацию движений, глазомер; развивать сноровку, внимание, ловкость, умение быть в коллективе;

мотивировать детей на двигательную активность.

Материал: Пластиковые емкости, декоративный скотч, разноцветные косички, разноцветная самоклеющаяся бумага.

Варианты использования: для утренней гимнастике, для подвижных игр, игр эстафет, самостоятельных игр.

#### «Необычные мячи»

Задачи: для развития силы рук, для занятий ОРУ, ОВД, для метания и подвижных игр, координацию движений, глазомер; развивать сноровку, внимание, ловкость, умение быть в коллективе; мотивировать детей на двигательную активность.

Материал: плотная ткань, наполнитель – песок (горох или другой материал)

Варианты использования: на утренней гимнастике, используется при выполнении ОРУ с предметами, ОВД с предметами, в эстафетах, спортивных играх, в метании, используется для профилактики плоскостопия.

### «Короб ощущений»

Материал: изготовлено пособие из обычной картонной коробки (устойчивого каркаса, которая оклеено подарочной бумагой голубого цвета, сборных частей из желтой ткани (рукава).

Цель: развивать сенсомоторные навыки, мелкую моторику пальцев и тактильные ощущения, учить производить простые действия с предметами, воспитывать умение играть рядом, способствовать эмоциональному развитию детей.



### «Универсальный грибок»

Материал: фигура гриба объёмная с вращающейся шляпой, шнурки, мячи и колечки четырёх основных цветов, прищепки, плоскостные геометрические фигуры, наборы картинок: фрукты, овощи, домашние животные и т. д.

Цель: укреплять мышцы ног, брюшного пресса (в упражнении «Достань ножкой мяч, колечко», «Догони», развивать сенсорное восприятие, мелкую и общую моторику, речь, наглядно-образное и наглядно-действенное мышление. Способствовать физическому развитию.

### «Бизиборды»

деревянные кубы окрашенные в с прорезями, крепко зафиксированными лабиринтами, выключателем, карты – вкладыши, крючок, шпингалет, кран, крышки  
Цель: прививать детям сообразительность, находчивость, быстро реагировать и выполнять действия в определенной развивать мышление и умение ориентироваться в бизиборде.



Материал: яркие цвета,

звонок, др.

способность необходимые ситуации;

### «Куб», «Цветные ленты»

Материал: куб изготовлен из сеток для мойки, с скрепленных между



собой цветными лентами ; панос цветными лентами основных цветов и в тон карандаши на конце ленты.

Цель: развивать моторику пальцев и кистей рук, формировать скорость и точность движений



### Игры с коктейльными трубочками

Материал: основа изготовлена из пластиковой трубы, отверстия распределены на секции и размещаются симметрично.

Цель: развитие мелкой моторики рук, координации движений, развитие воображения, мышления.

пластмассовые шарики основных цветов (красный, желтый, зеленый, синий).

Цель: развитие мелкой моторики.

### «Лабиринты»

Материал: пластиковые трубы окрашенные в яркие цвета,



### «Волшебные рамки»

- ходьба и бег с перешагиванием через рейки;
- прыжки на одной, двух ногах и другими способами
- с отбиванием мяча;
- ползание высоких, низких четвереньках, змейкой, змейкой с прокатывание мяча;

### Игры:

- «Лабиринт»
- «Мышеловка»,
- «Займи свободное место»,
- «Не задень колокольчик»,
- «Классики»,
- «Олений бег»,
- «Тоннель» и т.д. (Приложение 1)

Особую значимость для ОДО приобретает проведение альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников.

Популярность спорта растет с каждым годом, поэтому неудивительно, что производители выпускают новинки тренажеров и различных приспособлений, которые позволяют сделать занятия более эффективными. Из всего разнообразия спортивного оборудования хотелось бы выделить эластичные ленты(терабэнд).



Целью использования ленточного эспандера является, в первую очередь, повышение выносливости, укрепление мускулатуры и, как следствие, улучшение фигуры и осанки.

Задачи:

- Познакомить детей с новым видом спортивного снаряда, как эластичная лента (терабэнд);
- Укреплять мышечный тонус, развивать координацию движений, равновесие через цикл непосредственно образовательной деятельности;
- Способствовать хорошему самочувствию и развитию адаптационных возможностей;
- Воспитывать силу, выносливость, гибкость;
- Формировать интерес к физкультурным занятиям;
- Воспитывать силу, выносливость, гибкость;
- Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- При занятии с лентой не должно быть болевых ощущений.

Методы и приемы:

- Наглядно- зрительные. Показ физических упражнений, использование наглядных пособий, компьютерных презентаций.
- Словесные. Объяснение, пояснение о новом спортивном снаряде, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция.
- Практические. Повторение упражнения без изменения и с усложнением, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Комплекс общеразвивающих упражнений с эспандером (Приложение 2).



Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Разработанные пособия и нестандартные оборудования - несложные и недорогие. Использование этих пособий и оборудования увеличивает кол-во упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с детьми.

Нестандартное оборудование способствует повышению двигательной активности детей, формирует устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок — это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Детям должно быть, прежде всего, интересно, не последнюю роль в создании захватывающей атмосферы занятия играет оборудование, особенно нестандартное. Благодаря новому

подходу, в выполнении упражнений с ранних лет у детей закладывается в сознании любовь к занятиям физкультурой. Играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронцова О. Как сделать занятия физкультурой интереснее. // Здоровье дошкольника №2 – С. 14. – 2011.
2. Горелова С. Сюжетно – игровые физкультурные досуги. // Здоровье дошкольника №5 – С.39. - 2011.
3. Исса О.Ф., Рютина Л.Т. Оптимизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в сюжетно – тематических физкультурных занятиях. // Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 – С.30. – 2008.
4. Мокина Е. Материалы и оборудование своими руками. // Здоровье дошкольника №5 – С. 21. – 2011.
5. Подольская Е. Суставная гимнастика для дошкольников. // Здоровье дошкольника №3 – С.16. – 2011.
6. Федоренко Н. «Сказка про Лень» сюжетно – познавательное физкультурное занятие для детей младшего возраста. // Здоровье дошкольника №1.-С.16. – 2012.

### **Интернет – источники:**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/>

## Комплекс игр с использованием нестандартного оборудования

### ***Прокати мяч в тоннеле»***

Играющие берут мячи диаметром 15—20 см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через тоннель. Затем пролезают за ним, толкая мяч дальше. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

### ***«Кошки-мышки»***

На одной стороне зала в линию раскладывают «рамки» на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

### ***«Кто быстрее пройдет по дорожке»***

Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например «В рамку смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать из рамки в рамку и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).

### ***«Перебрось мяч сквозь обруч»***

По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих держит рамку, меняя расположение (выше, ниже), двое других игроков друг напротив друга. Один бросает мяч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Выигрывает та тройка, которая не уронит мяч.



### ***С кочки на кочку***

Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Воспитатель раскладывает на полу рамки. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из рамки в рамку.

### ***Попади в обруч (с 4 лет)***

Дети стоят по кругу, диаметр которого 8—10 м, у каждого второго в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя руками (или одной) снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям — вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

### ***«Справа-слева, впереди — в обруч точно попади»***

Ребенок с мячом становится между двумя рамками разного цвета, лежащими на полу. Воспитатель предлагает ребенку выполнить следующие задания:

- Стукни 3 раза мячом в правую рамку.
- Стукни 4 раза мячом в левую рамку.
- Стукни мячом 2 раза перед собой и 4 раза в правую рамку.
- Стукни мячом 3 раза в левую рамку и 4 раза перед собой.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с эспандером (терабэнд)****Комплекс №1**

1. И.п.- основная стойка лицом в круг, терабэнд хватом сверху обеими руками вниз; 1-терабэнд поднять вверх - натянуть, правую ногу отставить назад на носок, прогнуться; 2- вернуться в и.п. То же левой ногой. (5-6 раз)

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, терабэнд в обеих руках вниз; 1- поднять терабэнд вверх - натянуть; 2- наклон вниз, коснуться пальцев ног; 3- выпрямиться, поднять терабэнд вверх - натянуть; 4- вернуться в и.п. (6-8 раз)

3. И.п. – основная стойка, терабэнд хватом обеими руками у груди; 1-2 – присесть, терабэнд вынести вперед и натянуть; 3-4- вернуться в и.п.

4. И.п. стойка в упоре на коленях. Терабэнд хватом сверху вниз; 1- поворот вправо, максимально натянуть терабэнд; 2- вернуться в и.п. То же влево. (6-8 раз)

5. И.п. лежа на животе руки с терабэндом согнуты в локтях; 1- терабэнд вверх - вперед натянуть и прогнуться; 2- вернуться в и.п. (6-8 раз)

6. И.п. стоя боком к терабэнду, терабэнд на полу. Прыжки через терабэнд справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой. (3 раза)

**Комплекс №2**

1."Вверх-вниз". И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, резинка в опущенных руках. 1– 2 поднять руки вверх, растянуть резинку в стороны; 3-4 – и.п.

2."Вправо-влево". И.п. – то же. 1 –поворот вправо, руки прямые вперед, растянуть резинку; 2- и.п. То же в левую сторону.

3."Наклонились в стороны". И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, резинка в опущенных руках. 1-2 – наклон вправо, руки поднять над головой, одновременно растягивая резинку; 3-04 – вернуться в и.п. То же в левую сторону.

4."Наклонись вперед". И.п. – то же, руки за спиной. 1 – наклон вперед, голову не опускать, руки поднять вверх, растягивая резинку; 2 – и.п.

5."Боксер". И.п. – ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, резинка под ногами, другую часть резинки держим в руках хватом сверху, руки прижаты к туловищу, спина прямая. 1-4 - попеременный выброс правой и левой руки вперед-вверх с возвращением в и.п. Повторить в течении 12-15 сек.

6."Аист". И.п. – узкая стойка, резинка внизу в опущенных руках. 1-2 – поднять правое колено, руки развести в стороны, держать на счет 3-6; 7-8 – и.п. То же левой ногой.

7."Попрыгушки". И.п.- ноги вместе, резинка под ногами, руки опущены вниз, резинка зажаты в кулачках. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, растягивая резинку при вытягивании прямых рук в стороны.

**Комплекс №3**

1.Развод рук в стороны. И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. 1 - развести руки в стороны, 2 - и.п.

2.Тяга руки, согнутой в локте, назад. И.п. – стоя на колене, левая нога впереди согнутая в колене, правая нога в упоре на колено сзади, резинка зацеплена за ступню, держим резинку правой рукой. 1- руку отвести назад, 2 - и.п.

3.Тяга резинки для спины. И.п. ноги вместе, резинка зацеплена за носочки, спина зафиксирована под углом 45 градусов, резинка в вытянутых руках. 1-медленно подтягиваем руки к груди, 2- в и.п.

4.Мах в сторону. И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, резинка в 1 позиции. 1 - мах в сторону, 2 - на носок.

5.Мах назад. И.п. правая нога чуть согнута в колене, левая нога - назад на носок, резинка во 2 позиции. 1 - мах левой ногой вверх, 2 - и.п.

6.Прыжок ноги врозь. И.п. ноги на ширине плеч, резинка в 1 позиции. 1- в прыжке ноги врозь, 2 - и.п.

7.Приставной шаг в сторону. И.п. ноги на ширине плеч в полуприсяде, резинка во 2 позиции, руки согнуты в локтях перед собой. 1- шаг в сторону левой ногой, 2 - приставить правую ногу.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №6  
«КОЛОКОЛЬЧИК» Г. ТИРАСПОЛЬ

Позитивный педагогический опыт  
МДОУ № 6 «Колокольчик» г. Тирасполь  
**«Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в физическом  
развитии дошкольников»**

Авторы:

Диордиева Татьяна Степановна, воспитатель-методист по ФИЗО 1 квалификационной  
категори МДОУ № 6 «Колокольчик» г. Тирасполь

Михнева Наталья Владимировна, воспитатель-методист по ФИЗО I квалификационной  
категории МДОУ № 6 «Колокольчик» г. Тирасполь

Тирасполь, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	30
1.Основные требования к подбору физкультурного оборудования.....	31
2.Нетрадиционное спортивное оборудование.....	34
3.Примерное нетрадиционное физкультурное оборудование, используемое в работе с детьми дошкольного возраста.....	35
4.Применение традиционного спортивного оборудования в физическом развитии дошкольников.....	42
Заключение.....	48
Список литературы.....	49
Приложения.....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной.

Для этого в МДОУ №6 г. Тирасполь, мы используем нетрадиционное физкультурное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы.

Задача укрепления здоровья, одна из приоритетных направлений в работе ОДО. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но и так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни детей - дошкольников, следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

- 1) индивидуальных социально-психологических особенностей ребенка;
- 2) особенностей его эмоционально-личностного развития;
- 3) индивидуальных интересов, склонностей, предпочтений и потребностей.

Ежегодно работа нашего дошкольного учреждения начинается с диагностики физического развития и двигательной активности детей, в результате которой ведется физкультурно - оздоровительная работа, нацеленная на улучшение здоровья детей (мероприятия по закаливанию, физкультурные занятия, спортивные досуги, работа с родителями по пропаганде здорового образа жизни).

### **1. Основные требования к подбору физкультурного оборудования**

На эффективность проведения занятий влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Одной из задач, стоящих перед воспитателем-методистом по ФИЗО нашей ОДО, является насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нетрадиционным, многофункциональным

оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям, которые соответствует всем санитарно-гигиеническим требованиям и нормам.

Также в нашей ОДО разработаны конспекты занятий и развлечений с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования, изготовленного нами, которые успешно применяются на практике. В каждой возрастной группе создан физкультурный уголок или "Уголок здоровья", где в доступном для детей месте, находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, и нетрадиционное, изготовленное педагогами и родителями (тоннели, пеньки, гантели, разноцветные плоскостные круги, кольцебросы, снегоступы, цветные дорожки, тканевые султанчики, классики, поролоновые бревнышки и т.д.).



В ОДО существует отдельный спортивный зал, расчерченная спортивная площадка на улице, беговая дорожка. Это все способствует решению одной из главных задач, стоящих перед коллективом нашей организации:

**«Здоровье свыше нам дано,  
Учись, малыш, беречь его!»**

Установленное в спортивном зале многофункциональное оборудование, вызывает не только большой восторг у детей, но и позволяет расширить возможности для выполнения многообразных движений, упражнений.

Мы стараемся при использовании нетрадиционного оборудования, вносить элементы необычности, этим самым вызывая интерес, желание поиграть с новыми для дошкольников атрибутами. Дети с большим удовольствием лазают, бегают, прыгают, выполняют всевозможные упражнения, играют в подвижные игры. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным

условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а так же средством всестороннего развития дошкольника.

Нетрадиционное спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Разработанные в нашей организации пособия и нетрадиционное оборудование - несложные и недорогие.



Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания ребенка. В дошкольном учреждении необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения дошкольников благоприятным уровнем двигательной активности в процессе физического воспитания. Многообразие

оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений ребенка, его самостоятельности.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и масса предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета участия всех дошкольников в разных формах двигательной активности.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с различными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разные предметы: крупногабаритные, переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой различных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).



Для того чтобы каждый ребенок в возрасте дошкольного возраста проявлял свою двигательную активность в разных видах деятельности, необходимо иметь в группе достаточный набор физкультурного оборудования.



Примерный набор физкультурного оборудования для всех возрастных групп указан в приложении 1,2,3 в таблицах.

## 2. Нетрадиционное спортивное оборудование

Нетрадиционное спортивное оборудование - это оборудование, сделанное собственными руками из списанного инвентаря и подручных средств.

В настоящее время физическое воспитание рассматривается как педагогический процесс воспитания личности посредством усвоения целостного потенциала физической культуры. Поэтому в нашем дошкольном учреждении – реализуется комплексный подход к физическому воспитанию детей. Все мероприятия проводятся в целях объединения педагогов, воспитанников, родителей, пропаганды здорового образа жизни, создания условий для активизации двигательной деятельности детей, формирования потребности в систематических занятиях физической культурой.

Для реализации всего выше перечисленного, большое значение имеет создание здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении и дома.

Здоровьесберегающая среда – это окружение, с которым ребенок вступает в контакт, взаимодействует, на которое реагирует. Она во многом определяет темпы, характер развития и воспитания ребенка, обеспечивает не только физическую активность, но и стимулирует их самостоятельную двигательную активность, т.е. является одним из средств полноценного развития ребенка.

Вот почему, вопрос создания развивающей среды, так волнует педагогов нашего дошкольного учреждения именно в настоящее время, когда не хватает материальных средств на приобретение различного оборудования, игр.

У нас идет вход все то, что зачастую просто выбрасывается в мусорную корзину: старые вещи, игрушки, пуговицы, пластмассовые бутылки, пробки, коробки, лоскутки и т.д.

Выдумкам этим нет предела. Конечно, было бы лучше, если бы все детские сады были обеспечены всем необходимым. Нашим новым находкам радуются дети и их родители.

Парадоксально, но факт – нехватка материальных средств на приобретение оборудования способствует развитию творчества у педагогов нашего дошкольного учреждения.

Целесообразный подбор и рациональное использование нетрадиционного физкультурного оборудования и пособий способствует развитию двигательной сферы дошкольников, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно-волевых

качеств, повышению интереса к различным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим наша ОДО решает задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

Развитие двигательной сферы дошкольников связано с выбором определенных способов выполнения действий, требующих физических усилий и затрат, энергии, соотношения их с габаритами и массой, устойчивостью и другими свойствами используемых нетрадиционных физкультурных пособий.

Для развития движений детей большое значение имеет ощущение «мышечной радости». Удовлетворение детей от преодоления возникающих трудностей различного характера (встречающиеся на пути препятствия, нерешительность, волнение, незнание способов выполнения движений и т.д.), способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию их функциональных возможностей.

### **3.Примерное нетрадиционное физкультурное оборудование, используемое в работе с детьми дошкольного возраста**

Используемые комплексы упражнений общеразвивающего воздействия с использованием различного нетрадиционного инвентаря и предметов (роллеры, массажные мячи, пробковые массажеры) в нашем дошкольном учреждении, оказывают огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепления мышечного тонуса детей.

#### *«Лыжные гонки»*



Материал: пластиковые бутылки, цветной скотч.

Использование: для спортивных эстафет.

Развитие: координация движений в совместной физкультурной деятельности, ловкость, быстрота реакции, умение работать в команде, укрепление мышц ноги и ступни. Старший возраст.

«Серсо»

Материал: пластиковая бутылка, шнур, пробки от бутылки или «киндер-сюрприз».



Использование: для попадания в цель.

Развитие: ловкость, внимание, глазомер, быстрота реакции, умение регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля.

Во время проведения физкультурных занятий, в процессе выполнения разных видов упражнений с использованием нетрадиционных пособий у детей формируются двигательные навыки (прыжки через перекладину, лазание по канату, вис на перекладинах, ходьба по рукоходу и т.д.).

Во время занятий с использованием нетрадиционного оборудования мы стараемся создавать вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. Например, дети, преодолевая полосу препятствий, состоящую из различных модулей, совершают множество движений: ходьбу, бег по наклонной доске, ползание по гимнастической скамейке, подлезание под перекладины из шестов и пластиковых бутылок, бросание мячей в вертикально подвешенные обручи, ходьбу по различным массажным дорожкам и т.д. При этом они проявляют ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также, смелость, решительность и находчивость.

Использование нетрадиционных физкультурных пособий оказывает влияние на эффективность освоения движений. Они помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое формируется на основе ощущений и восприятий: двигательных, зрительных, осязательных, слуховых.

Нетрадиционные физкультурные пособия в значительной мере способствуют повышению интереса дошкольников к выполнению различных

двигательных заданий в обычных условиях, что ведет к удовлетворению их потребности в двигательной активности, а также благотворно сказывается на состоянии здоровья детей, их физическом и умственном развитии.

Участие детей в подготовке и изготовлении нетрадиционного спортивного оборудования к различным видам занятий по физической культуре формирует у дошкольников навыки аккуратного и бережного обращения с пособиями. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы различных пособий в оформлении физкультурно-игровой среды, вызывает у детей положительные эмоции. Как показывает опыт, рациональная двигательная активность детей в многообразии условий физкультурно-игровой среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Как известно, подбор физкультурного оборудования определяется программными задачами как физического так и всестороннего воспитания детей. В нашем ДОУ имеется достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе различных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность педагогам нашего дошкольного учреждения продуктивно их использовать на занятиях различного типа по физической культуре. При этом создается вариативное содержание занятий для развития произвольности движений и творческих замыслов.

Оборудование (размеры, габариты, вес предметов) должно соответствовать возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий по физической культуре.

Одним из важнейших требований к отбору нетрадиционного оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании, оно должно быть устойчивым и прочным.

В процессе своей деятельности мы стараемся комплектовать оборудование в соответствии с различными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. И на основании этого можем сделать вывод, что с помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений, основных движений, а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

При подборе и изготовлении нестандартного физкультурного оборудования необходимо учитывать особенности физического развития детей и возрастные этапы формирования моторики.

Эффективность использования нетрадиционного спортивного оборудования значительно повышается при рациональном его размещении, как в физкультурном зале, так и в групповых комнатах. Оборудование располагается таким образом, чтобы дети могли спокойно проходить к нему, самостоятельно им пользоваться. Оборудование необходимо содержать в чистоте, постоянно следить за его исправностью.

Подбор оборудования и пособий зависит от:

- возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- задач решаемых на занятии;
- времени года и условий погоды;
- создания новизны за счет смены переносного оборудования, внесения новых пособий;
- размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных видов пособий (с помощью подвешивания, прикрепления и т.д.): досок, лент, целей для метания и т.п.
- перестановка пособий в различном расположении, рациональная смена и чередование;
- объединения различных пособий в определенные комплексы: полосу препятствий, игровые и массажные дорожки, заборчики, следочки и т.п.;
- создания различных игровых зон: для игр с нетрадиционным физкультурным оборудованием, для игр с мячом, для упражнений с простейшими тренажерами.

*«Дорожка из обручей»*



Обручи нужны небольшие (диаметром 50-60см). Их легко сделать из обычных: отпиливается небольшая часть (30-40см), затем концы соединяются (можно вставить деревянный кляп) и крепятся с двух сторон насквозь. Вверху и внизу делаются отверстия, через которые можно продеть две веревки. При необходимости вся конструкция разбирается. К концам веревок привязывают железные звенья (или крючки), которые надеваются на закрепленные на стенках крючки (или вставляются в петли). Можно сделать вертикальные стойки с крючками и использовать две-три дорожки для прохождения нескольких команд одновременно. Можно делать дорожки из обручей разного размера. Для подвешивания обручей вертикально к потолку тоже крепятся крючки.

Крепления делаются на разных уровнях (на уровне роста ребенка – для метания, на уровне пола – для пролезания и т.д.).

#### «Мешковина»

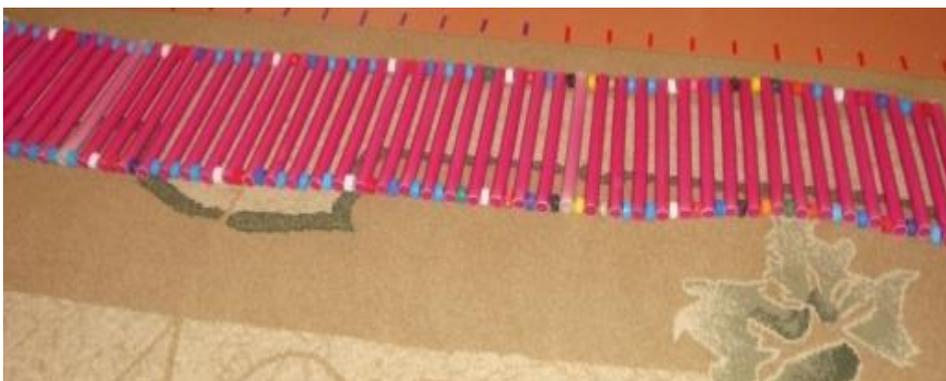
Прямоугольник из мешковины или плотной ткани, обшитый для прочности по периметру (60x100). Используется для перевозки предметов, игрушек, детей волоком. Особенно хорошо она скользит по линолеуму и полиэтиленовой пленке.

#### «Мяч в нейлоновой сеточке»

Отличный тренажер для футбола и волейбола. Лучше всего та сетка, в которой раньше продавали детские мячи. Мяч в сеточке удобно подставлять детям, стоящим в кругу, для удара ногой, головой или руками.

#### «Дорожка из палок»

Из пластмассовых полых гимнастических палок любого размера со сквозными отверстиями вверху и внизу получится замечательная дорожка. Крепится она так же, как и любые другие дорожки.



### «Змеи матерчатые»

Используются для перешагивания, перепрыгивания, хождения по «змее», вместо скакалки в эстафете, как ограничитель для малышей при обучении ходьбе и др. Их делают из лоскутков в стиле «печворг» и набивают шерстяными нитками, ватой, кусками поролона.



### «Стойка»

Может служить не только ограничителем, но и спортивным снарядом, незаменимым на праздниках при проведении эстафет. В верхней части пластмассовой полой палки (например, гимнастической стандартной, высотой 100см) делаем несколько отверстий и вставляем ее в крестовину.

Сверху прикрепляем флажок, легкое металлическое кольцо для метания, плоскую мишень. Между двумя стойками закрепляем обруч (шнурками). К одной стойке можно прикрепить четыре обруча с разных сторон (упражнение – пролезть через все четыре обруча).

Стойка может превратиться в дерево: в технике макраме сплетите полосы, прикрепите к ним алюминиевую проволоку, слегка изогните и закрепите на вершине и в

середине стойки. По четыре полосы на каждую стойку – и лес готов. Если деревья сделаны из мешковины – лес заколдован злым волшебником. А если цвета яркие, веселые – это сказочный лес.

Можно сделать и пальмы: вырезать листья из зеленой бумаги (возьмите хоть обои!), прикрепить проволоку и закрепить на вершине. А из бумаги большого формата сделайте конусы – елки и пихты. На деревья липучкой прикрепите «плоды» - дети с радостью будут снимать их во время эстафет.

#### **4. Применение традиционного спортивного оборудования в физическом развитии дошкольников**

Использование традиционного спортивного оборудования в физическом воспитании и развитии дошкольников повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях, повышает сопротивляемость организма к болезням, повышает иммунитет ребенка.

##### **ОБРУЧ**

1. Катание: вдаль, бег в парах с подталкиванием обруча друг другу.
2. Прокатывание обручем мячей.
3. «Колпачок» - один принимает положение седа в группировке, другой на расстоянии трех-четырех шагов с обручем в руках. Задача – набросить обруч на сидящего.
4. Вращение обруча: на руке, на талии, на полу.
5. Подбрасывание и ловля обруча: индивидуально, в парах.
6. Пробегание в катящийся обруч.
7. Пролезание в обруч: на полу, на скамейке, гимнастической стенке.
8. Прыжки через скакалку, вращая обруч вперед, назад.
9. Прыжки из обруча в обруч.
10. Ходьба по ободу обруча.

##### **РУКОХОД**

1. Передвижение в вися на руках.
2. Перелезание через верх лестницы.
3. Пролезание в пролет верхней лестницы с последующим спрыгиванием.
4. Лазание на четвереньках по верху лестницы.
5. «Летучая мышь» - вис головой вниз на согнутых ногах.

##### **ПРИСТАВНАЯ ЛЕСТНИЦА**

1. Ходьба на четвереньках вверх и вниз.
2. Ходьба на ногах вверх и вниз.
3. Лазание по горизонтальной лестнице.
4. Лазание в упоре (сзади) с согнутыми ногами.
5. Продвижение прыжками «лягушка».
6. Из положения вися на стенке с зацепом ног за лестницу переход в вис на подколенках

### НАКЛОННАЯ ДОСКА

1. Ходьба: вверх – вниз, прямо, спиной вперед, боком.
2. Бег.
3. Перелезание через доску.
4. Пролезание под доской.
5. Прыжки: вверх, вниз, на двух ногах, на одной, в приседе.
6. Ходьба в приседе: прямо, боком.
7. Влезание на четвереньках «мишка».
8. Прыжки в упоре «лягушка».
9. Передвижение у упоре «паучок на ниточке».
10. Передвижение в упоре «рак».
11. Спуск, опустив голову или глядя вперед.
12. Влезание по доске.
13. Влезание как по канату.
14. Упражнения в парах (взявшись за руки): ходьба вверх, вниз; бег, прыжки, в приседе, спиной вперед.
15. Продвижение вверх по доске «крабик».

### ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА

1. Лазанье чередующимся шагом.
2. Лазанье одноименным и разноименным способами с переноской предметов.
3. Влезание и слезание по диагонали.
4. Лазанье с пролета на пролет: боком, на прямых руках на уровне груди или живота, на прямых руках вверх, с поворотами вокруг себя, с пролезанием в обруч, с переноской предметов, соя спиной к рейкам, змейкой (вверх-вниз).
5. Запрыгивание на лестницу и спрыгивание с нее.

6. Из положения виса на верхней рейке лицом к стенке спускание вниз только на руках.
7. Продвижение прыжками с пролета на пролет с одновременным отрывом рук и ног от стенки («лягушонок»).
8. Продвижение прыжками вверх по лестнице с одновременным отрывом рук и ног («белочка»).
9. Лазанье по стенке и канату.
10. Лазанье с пролета на пролет, держась одной рукой.
11. Лазанье с пролета на пролет в быстром темпе.
12. Соскальзывание со стенки с повисанием на рейке.
13. Лазанье (в парах) с пролета на пролета, держась за руки; спрыгивание с лестницы; ходьба по высокой доске, перелезая друг через друга (при продвижении боком с пролета на пролет), пролезая друг под другом боком.
14. Продвижение боком с пролета на пролет, одна рука вверху.
15. Соскок дугой.

#### МЯЧ В ПОТОКЕ

1. Прокатывание мяча в прямом направлении.
2. Прокатывание мяча змейкой между предметами.
3. Катание мяча по скамейке во время ходьбы в наклоне (сильным толчком с конца скамейки).
4. Катание по доске двумя руками, одной рукой.
5. Броски в несколько обручей, стоящих в ряд: удар – поймать; удар – продвижение – удар – продвижение (мяч руками не ловить).
6. Бросок через рейку.
7. Лазанье по стенке с мячом в руках.
8. Кувырок с мячом в руках.
9. Бросок мяча о стену (поймать после удара о пол, поймать отскочивший от стенки).
10. Ударить об пол, подбить двумя руками в стенку, поймать отскочивший мяч.

#### УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

1. Бросок мяча вверх – поймать впереди.

2. Прыжки через ряд мячей: двумя ногами, боком, ноги врозь с хлопком и продвижением вперед.

3. Упражнения в парах: бросок, толчок от плеча, бедром.

### ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СКАМЕЙКА

1. Ходьба: прямо, боком (приставными шагами), спиной вперед, после вращения; перешагивая через кубики, набивные мячи, палку, обруч; руки на пояс, за голову, за спину, к плечам, вверх, с хлопками – над головой, спереди-сзади, под ногой; широким шагом, выпадами; по краю: свисает пятка, свисает носок; с заданием (на середине скамейки): присесть, поворот переступанием, пролезть в обруч, перепрыгнуть через линию, набивной мяч, палку, подлезть под палку, не коснувшись раскачивающегося мяча, перепрыгнуть через раскачивающуюся веревку; ходьба: одна нога на полу, другая на скамейке.

2. Сохранение равновесия: покачивая ногой вперед-назад и вверх-вниз; приседания.

3. Бег: прямо, боком – шаг галопа; с уклонением от раскачивающегося мяча; с перепрыгиванием через раскачивающуюся веревку.

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; мелкими прыжками («зайчик»), длинными прыжками («кенгуру»), боком («белочка на ветке»); с поворотами на 180 градусов вправо-влево; через набивные мячи; со сменой ног; на одной ноге.

5. Прыжки: толчком двух ног с опорой на руки с продвижением вперед («кузнечик»); передвижение по скамейке, с промежуточным прыжком – ноги врозь – на пол («лягушка»).

6. Запрыгивание прямо, боком; перепрыгивание по типу «опорного прыжка».

7. Спрыгивание из различных положений (стоя прямо, стоя поперек, присев, упор присев, упор стоя на коленях, стойка на одном колене, поперек, сидя, сидя на бедре): с поворотом и без; вперед, в сторону, назад; с движением в полете рук, ног; с приземлением в обозначенное место; с ловлей в полете мяча; с одновременным броском мяча; через резиновый шнур; с касанием шнура, натянутого выше поднятых рук.

8. Ползание, лазанье: «собачка», «улитка», «черепашка», «рыбка», «лягушка», «паучок», с помощью ног подтягиваясь руками, «крот», «крабик», «паучок на ниточке».

9. Упражнения с использованием двух скамеек: бег парами, взявшись за руки, прыжки парами, взявшись за руки, с продвижением вперед; прыжки с одной скамейки на другую; продвижение в упоре лежа; прыжки со скамейки на скамейку толчком двух ног, с

ноги на ногу; ползание по мячам, бег с перепрыгиванием через две скамейки, стоящие на расстоянии друг от друга.

### ВЕРЕВОЧНАЯ ЛЕСТНИЦА

1. Влезание на веревочную лестницу прямо, сбоку.
2. «Птичка на ветке», «Колечко», «Улитка», «Полушпагат», «Шпагат», «Прогиб».

### УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

«Рыбка», «Уголок», «Уголок вниз головой», «Солдатик», «Кольцо», «Летучая мышь», «Шпагат», «Висячие мосты».

### БАРЬЕРЫ

1. Проползание по-пластунски.
2. Прохождение в группировке: прямо, боком.
3. Проползание на спине.
4. Прыжки через барьеры на двух ногах: прямо, боком, спиной вперед, с поворотами.
5. Прыжки на одной ноге.

### УПРАЖНЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТА

1. Подбросить мяч и поймать одной рукой.
2. Перебрасывать мяч с одной руки на другую перед грудью.
3. В стойке руки в стороны перебрасывать мяч с одной руки на другую над головой.
4. Вращать мяч вокруг шеи, туловища, ног, передавая его из одной руки в другую.
5. В стойке баскетболиста передавать мяч из одной руки в другую по восьмерке вокруг ног.
6. Мяч в правой руке. Мах правой ногой вперед, передать мяч под ногой в левую руку.
7. Удерживая мяч впереди двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола.
8. Бросить мяч из-за спины, поймать впереди.
9. Ведение мяча на месте вокруг ног.
10. Бросить мяч перед собой и поймать его после хлопка.

## ШНУР (ВЕРЕВКА, КАНАТ)

### 1. Шнур лежит на полу.

Ходьба: прямо по шнуру; приставляя пятку к носку впереди стоящей ноги; на носках; на внешних сводах стопы; в полуприсяде; широким шагом; приставными шагами боком; скрестным шагом боком; спиной вперед; шнур между ногами; скрестным шагом («веревочка»); продвигаться боком (одна нога впереди шнура, другая сзади).

Бег: по шнуру прямо; по шнуру боком приставными шагами; скрестно (шнур между ногами); боком (одна нога впереди, другая сзади шнура).

Прыжки: по канату (шнуру); на двух ногах; на двух ногах боком (то же с поворотом на 180 градусов); ноги в третьей позиции (с продвижением вперед и сменой ног); ноги врозь – одна нога на шнур; шнур как ориентир; вправо-влево, смещая ноги по отношению к шнуру; то же с поворотом на 180 градусов (носки повернуты к шнуру): ноги врозь – ноги скрестно; ноги врозь – хлопок ногами над шнуром; прыжки продвигаясь боком – прыжки вперед – назад.

### 2. Шнур приподнят над полом.

Подлезание: прямо, боком, не касаясь руками пола; изменение высоты подъема шнура.

Перешагивание: прямо, боком.

Сочетание подлезания с прыжками через шнур: прямо, боком, с поворотом.

ОРУ со шнуром: шнур одним концом закреплен, другой держит взрослый.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, использование традиционного и нетрадиционного спортивного оборудования в ОДО, позволяет создать необходимые условия для реализации индивидуального, дифференцированного подхода в обучении, повысить уровень познавательной активности дошкольников, обеспечить комфортные условия для всестороннего развития личности, сформировать потребность в культуре движений, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Традиционное и нетрадиционное спортивное оборудование удобно и легко применяется на занятиях, развлечениях, спортивных праздниках и досугах, прививает интерес и любовь к спорту, снимает психологический барьер у детей. Дети бережнее относятся к инвентарю, повышается плотность занятия, повышается качество обучения. Так же при использовании такого оборудования происходит влияние на формирование интереса детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом. Происходит удовлетворение интереса, который может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности.

И в заключении еще раз хочется отметить, что использование в ОДО нетрадиционного физкультурного оборудования и пособий способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-восстановительной работы. У детей развивается зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992.
2. Буцинская П.П. Планирование основных движений на физкультурных занятиях // Педагогическая практика студентов по курсу Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1984.
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2005.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам // Программа и программные требования. М.: 2005.
5. Зеленин В. Применение на физкультурных занятиях нестандартного оборудования. // Дошкольное воспитание. 2001 - №4
6. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова Л.С. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2002.
7. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008.
8. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду. М.: Инфра-М, 2004.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика Для детей дошкольного возраста. М., 2006.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М. 2006.

### *Интернет ресурсы:*

1. Организация предметной развивающей среды в физкультурном зале.  
[http://362dou.ucoz.ru/kopilka/nestandartnoe\\_oborudovanie.pdf](http://362dou.ucoz.ru/kopilka/nestandartnoe_oborudovanie.pdf)
2. Презентация «Предметно развивающая среда физкультурного зала».  
<https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/presentacii/prieziientatsiia-priedmietno-razvivaiushchaia-srieda-fizkul-turnogho-zala>

**Примерный набор физкультурного оборудования  
для младшего дошкольного возраста**

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Количество на группу</b>
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Горка детская		1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	2
	Шнур длинный	Длина 100 x150 см	1
Для прыжков	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	2
	Куб деревянный малый	Ребро 15-30см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3 см	2
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см	10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65 см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и лазания	Лесенка-стремянка двухпролетная	Высота 103см Ширина 80-85см	1
	Лабиринт игровой Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)		1 комплект
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 20-25см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60-80см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6, 18см	по 10

**Примерный набор физкультурного оборудования  
для средней группы**

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Количество на группу</b>
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см Ширина 70 см	2
	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120-150см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 гр	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10

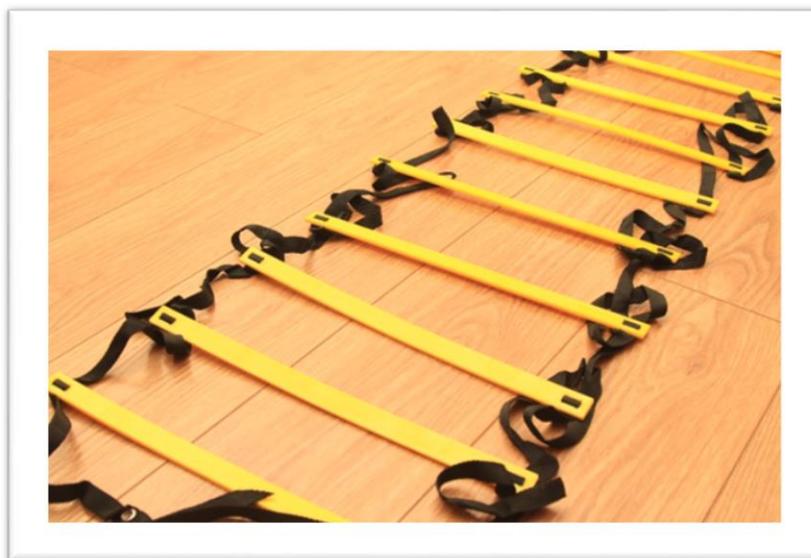
**Примерный набор физкультурного оборудования  
для старшей и подготовительной групп**

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Количество на группу</b>
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120-150см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 гр	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №55  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ЖЕМЧУЖИНКА» Г. ТИРАСПОЛЬ

Позитивный педагогический опыт по применению нестандартного спортивного  
оборудования на занятиях физического развития в ОДО  
МДОУ № 55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка» г. Тирасполь  
**«Координационная (скоростная) лестница как эффективное средство развития  
координационных способностей у детей  
старшего дошкольного возраста»**



Автор:

Марьина Елена Михайловна, воспитатель-методист ПНД (физическое развитие) I  
квалификационной категории МДОУ №55 «Центр развития ребенка «Жемчужинка»  
г. Тирасполь

Тирасполь, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность.....	55
Введение.....	56
1.Цель и задачи работы по обучению детей упражнениям с использованием координационной (скоростной) лестницы.....	57
2. Характеристика координационной (скоростной) лестницы.....	58
3. Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы.....	58
4. Методические рекомендации по использованию координационной (скоростной) лестницы в ОДО.....	60
5. Варианты применения координационной (скоростной) лестницы в ОДО.....	61
6. Примерные комплексы упражнений для развития координации движения.....	70
7. Подвижные игры и игровые упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы.....	78
Заключение.....	88
Список литературы.....	89

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Одной из основных задач государственной политики сегодня является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения подрастающего поколения к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития ПМР, состояние здоровья детей продолжает ухудшаться. За последнее время наше общество сильно изменилось, телевидение стало главным развлечением во многих семьях. Дети все больше времени проводят за компьютерами и мало двигаются, что ведет к гиподинамии. Под влиянием резкого снижения двигательной активности происходит атрофия мышц (уменьшается их объем и сила сокращения), изменяется структура костей. В связи с атрофией мышц увеличивается количество жировой ткани, нарушаются обменные процессы, изменяется состояние центральной нервной системы, появляется так называемый, синдром астенизации, который выражается быстрой утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, в ряде случаев это сопровождается обидчивостью, склонностью к конфликтам. Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных, болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Предупреждение гиподинамии в повседневной жизни достигается полноценной физической активностью. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность.

В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие заниматься физической культурой, играть в подвижные и спортивные игры, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

## ВВЕДЕНИЕ

По ГОС ДО ПМР образовательная работа по «Физическому развитию», строится с учетом потребностей детей и включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

На сегодняшний день проблемой развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники, такие как В. И. Лях, Н. Панфилова, Н. А. Берштейн, А. В. Курганский, Л. Д. Назаренко. Следовательно, в сложившихся условиях совершенно очевидна необходимость научного поиска более эффективных способов развития координационных способностей у детей дошкольного возраста, в соответствии с современными требованиями к развитию физических качеств и появившимися новыми возможностями решения выше обозначенной проблемы, в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда, соответствующая возрастными особенностями и индивидуальными возможностями детей, необходима для усвоения программного материала. Она позволяет воспитателю-методисту обеспечить развитие физических способностей, а также расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки, позволяет раскрывать двигательное творчество ребёнка, его моторную характеристику собственного тела, формирует быстроту и лёгкость ориентировки в пространстве.

С помощью современного спортивного оборудования дети приобщаются к богатствам физической культуры, у них формируется, реализуется коллективное творчество, потребность к занятиям, интерес к ежедневному выполнению физических упражнений. Одним из таких оборудований является – координационная (скоростная) лестница.

В МДОУ №55 стали применять координационные (скоростные) лестницы. Упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы помогают детям быть быстрее, расторопнее, подвижнее, легко выполнять упражнения с правой (левой) ноги (руки). Координационная (скоростная) лестница имеет огромный плюс в использовании. Она малогабаритна, умещается в спортивную сумку, её можно использовать на занятиях физической культурой и на прогулке.

## 1. Цель и задачи работы по обучению детей упражнениям с использованием координационной (скоростной) лестницы

**Цель:** Развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Способствовать развитию всех групп мышц.
- Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей и ловкости).

**Образовательные:**

- Познакомить детей с координационной (скоростной) лестницей, как способ активного отдыха.
- Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной (скоростной) лестницы.
- Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с использованием координационной (скоростной) лестницы.
- Развивать у детей чувство ритма.

**Воспитательные:**

- Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной (скоростной) лестницы.

**К концу года дети могут:**

- Выполнять основные виды движений
- Играть в подвижные игры с использованием координационной (скоростной) лестницы (все группы)
- Выполнять серию упражнений с использованием карточек, использовать их в самостоятельной деятельности (старший возраст)



## 2. Характеристика координационной (скоростной) лестницы

Координационные (скоростные) лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, т. к. это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног. Существует несколько вариантов лестниц. В дошкольном учреждении используется плоская координационная (скоростная) лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37х37 для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40х40 и более. Количество ячеек в лестнице не более 10. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегчённых, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.

## 3. Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы

### Применение координационной (скоростной) лестницы в ОДО:

- утренняя гимнастика
- занятия по физической культуре
- самостоятельная деятельность детей в группе на прогулке
- физкультминутки, развлечения



Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной (скоростной) лестнице следует провести небольшой инструктаж:

- правильная постановка ног, выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
- не наступать на планки лестницы.
- начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

Правильная техника важнее, чем скорость.

- начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны. При выполнении упражнения дистанция 1-3 клетки (зависит от упражнения). Начинать выполнять упражнение с прыжками через клетки после выполнения впереди стоящего ребенка двух прыжков.

- обязательно разминаться перед выполнением упражнений.
- лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них.
- избегать утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно выполнять упражнение технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнить при выполнении этого упражнения, добавляя упражнения для рук, со спортивным инвентарем.

### **Работа руками:**

При выполнении упражнений на координационной (скоростной) лестнице, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой. В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиrom, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет. Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести.

Следует стараться делать эти упражнения не на, прямых ногах, а на согнутых, спину всегда держать прямо, выполнять упражнение с поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой. Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.

На занятиях по физической культуре координационную (скоростную) 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. Дети, которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто плохо последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнения, и помочь ребенку правильно выполнить его. При выполнении упражнений в подгруппах можно применить дифференцированный подход. Дети в группах могут подбираться по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности. На занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности в группе или на прогулке можно использовать фото

упражнения или карты-схемы, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.



#### 4. Методические рекомендации по использованию координационной (скоростной) лестницы в ОДО

На первом занятии с использованием координационной (скоростной) лестницы следует провести инструктаж. Перед каждым последующим занятием по физической культуре детям нужно напоминать:

- какая должна быть дистанция при выполнении упражнения.
- наступать на пластины лестницы нельзя.
- при выполнении упражнений спину держать прямо.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием координационной (скоростной) лестницы является постепенное усложнение упражнений. Младшая, средняя и старшая группы выполняют основные виды движений с применением координационной (скоростной) лестницы по возрасту. Если ребёнок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т.д. Подготовительной к школе группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель. Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут

разнообразными.



### 5. Варианты применения координационной (скоростной) лестницы в ОДО

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

##### 1. Игровое упражнение «По местам»

Ход упражнения: Играющие дети стоят в своих домиках (координационная скоростная) 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

**Упражнения с флажками** Координационная (скоростная) лестница 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 вправо, 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 вправо, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы - клетки, приставить к правой ноге, 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 ноге, исходное положение. То же по 3-4 раза.

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. 1- шаг правой ногой вправо, 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 вправо, 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 координационную (скоростную) лестницу.

### **Применение координационной (скоростной) лестницы в самостоятельной деятельности детей**

- **На прогулке:** подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

- **В группе:** подлезание, ползание, ходьба, прыжки, «классики».

Для выполнения упражнений дети используют карточки-схемы с помощью воспитателей, в старшей и подготовительной группе - самостоятельно.

### **Примерные комплексы упражнений для развития ОВД с использованием координационной (скоростной) лестницы и стойки для прыжков**

#### **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.

**Координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки вертикально**

#### **10. «Маленькая змейка»**

И.п. - лицом к лесенке, упор, стоя на коленях, смотреть вперед (расстояние до лесенки 2,5м) 1. Ползать в упоре стоя на коленях (на четвереньках с опорой на ладони и колени) до лесенки, подлезать в пролеты между рейками лестницы и ползти дальше до

ориентира. У ориентира выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

### **11.«Большая змейка»**

И.п. - с левой стороны от лесенки, упор, стоя на коленях смотреть вперёд.  
1.Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени между рейками лестницы (дистанция 3 клетки) Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

**Координационная (скоростная) лестница прикрепена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально, на высоте от пола 10см)**

### **12. «Колодец»**

И.п.-стоя в первой клетке, лицом к лесенке, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Поочередно шаг правой и левой ногой во вторую клетку лестницы. 2.Подлезть под рейку лестницы, выпрямиться и вернуться в и.п. в третьей клетке лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки. (Дистанция 3 клетки)

#### **Варианты 1-6:**

Упражнение выполняется с левой руки № 2,3,5,6

Ползание спиной вперёд произвольно № 1,4

Ползание спиной вперёд упражнения выполняется с правой руки № 2,3,5,6

Ползание спиной вперёд, упражнение выполняется с левой руки № 2,3,5,6.

#### **Варианты 7-9:**

И.п. - упор присев, левым боком к лестнице.

#### **Варианты: 10-12**

Ползание и подлезание спиной вперёд

И.п. - с левой стороны от лесенки, упор, стоя на коленях.

### **Упражнения в ходьбе**

**координационная (скоростная) лестница 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 вперед. 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 вперед, 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**

#### **координационная (скоростная) лестница 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 вперед. 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 вперед. 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**

**координационная (скоростная) лестница 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 вправо, в первую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах вправо, 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 крест-накрест 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**

### **координационная (скоростная) лестница 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 вперед.
- 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**

**координационная (скоростная) лестница 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)

**Владение мячом**

**Прокатывание мяча**

**координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки вертикально**

**1. «Колобок» (В парах)**

И.п. - сидя ноги врозь (стоя на коленях, стоя), мяч на полу. Прокатывать мяч, двумя руками друг другу, в ворота (клетка лестницы).

**2. «Мяч в ворота»**

И.п. - стоя на коленях, мяч на полу. 1. Прокатить мяч в ворота (клетка лестницы). 2. Проползти до ворот на четвереньках с опорой на ладони и колени (клетка лестницы), подлезть в пролёт между рейками лестницы и ползти дальше за мячом. Так же в обратную сторону.

**3. «Жучка»**

И.п. - стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени, мяч на полу. 1. Ползти на четвереньках прокатывая мяч, толкая его головой в сторону ворот (клетка 18 лестницы). 2.

Подлезть, толкая мяч головой, в пролет между рейками лестницы и ползти дальше до ориентира. Так же в обратную сторону.

**Бросок и ловля мяча координационная (скоростная) лестница лежит на полу; прикреплена к стойкам для прыжков сверху, рейки вертикально (рейки горизонтально)**

**1. См. метание №2.** Двумя руками снизу, от груди, из-за головы в горизонтальную и вертикальную цель (мяч).

**2. «Попади в цель»** Дети стоят в парах напротив друг друга. Лесенка лежит на полу в середине зала, между детьми. Дети бросают мяч в клетку лестницы так, чтоб мяч, отскочив от пола и, попал в руки партнера.

**Ведение мяча координационная (скоростная) лестница 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

## **6. 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 ноге). 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 ноге), 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, 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 ноге), 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 вперед. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы. 2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой ноге). 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 ноге). 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы. 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой ноге). 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 вперед. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы, руки вперед 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 ноге), руки вниз 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы, руки вперед 6. Шаг правой ногой,

во вторую клетку лестницы (приставить к левой ноге), 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 вперед. 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 ноге), 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 ноге), 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 ноге), 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 вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой вперед, поставить в первую клетку лестницы. 3. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой ноге). 4. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки. 6. Шаг правой ногой вперед, поставить во вторую клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой ноге). 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 № 3 А**

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вниз. 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 вперед, поставить в первую клетку лестницы, левую руку в сторону 3. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой ноге), руки согнуть в локтевых суставах, за голову.4. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки, левую руку в сторону. 6. Шаг правой ногой вперед, поставить во вторую клетку лестницы, правую руку в сторону. 6. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой ноге), 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 ноге). 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 ноге). 3. Шаг левой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы. 4. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой ноге). 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 ноге), 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 ноге), 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, 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 сверху, левая внизу. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой ноге), палку вниз. 3. Шаг левой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы, палку вертикально, левая рука сверху, правая внизу. 4. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой ноге), палку вниз. Выполнять упражнение до конца лесенки. **Варианты:** см. выше

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

### **Упражнение №5**

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. 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 сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки. 5. Шаг правой ногой вперёд, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки. 7. Шаг правой ногой вперёд, 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 вперед. 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.

### **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 вперед, 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 вперед, 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 вперед, в четвертую 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 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 №6А**

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

## **7. Подвижные игры и игровые упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы**

### **1. «Ведение мяча» (зигзаг)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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 вперед, эстафеты.

#### **5.«Ловля мяча»**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) 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 вперед, эстафеты, добавить координационные упражнения для ног.

#### **6.«Передача мяча» (вертикальная цель)**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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 прикреплена «скоростная лестница»)

#### **9. «Эстафета с мячом»**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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 детей 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) лестница -2-3шт.; мешочки с песком.

**Ход игры:** лестницы лежат крест - накрест. 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:** координационная (скоростная) лестница -2-3шт.; мешочки с песком.

**Ход игры:** лестницы лежат крест - накрест. 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

**Ход игры:** на полу положить лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на две 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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 бегает за играющими детьми, 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 дети встают только в свои домики.

#### **27. «Поезд»**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) 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 иду), красный (дети встают). Дети по сигналу светофора выполняют движения, не натываясь 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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:** координационная (скоростная) 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 координационной (скоростной) лестницы»**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) 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: n-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 настает 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 вставить двумя ногами на свой прямоугольник и отдыхать. Игра продолжается и когда заняты все прямоугольники, но теперь, если кто-то ошибется, он выходит из игры. Игра заканчивается, когда остается один игрок — победитель. **Условия:** имена можно писать через одну клеточку, либо 2 клеточки подряд, чтобы ребенок 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.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Координационная (скоростная) лестница является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта. Ежедневная тренировка на координационных (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движения, повысить скорость на коротких дистанциях, а так же разнообразит занятия с дошкольниками.

Необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Координационные способности: диагностика и развитие. - Лях В.И. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
2. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М. Мозаика-Синтез, 2016.
3. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М. Мозаика-Синтез, 2009.
4. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М. Мозаика-Синтез, 2011 Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. - М; Мозаика-Синтез, 2016.
5. Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях В.И. - ООО Издательство «Спорт», 2016.
6. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В. // Дошкольное воспитание. - 1991. - №7. с. 16-19.
7. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю. - 18ВК 978-5-4474-6146-1 - Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
8. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., иллюстрации.
9. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И. - М: Мозаика-Синтез, 2015.
10. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И. - М, Мозаика-Синтез, 2015.
11. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И. М, Мозаика-Синтез, 2015.
12. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И. - М, Мозаика-Синтез, 2014.
13. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет / Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с английского Л.И. Заремской. - М.: АСТ: Астрель. 2011.

### ***Интернет ресурсы:***

1. Организация предметной развивающей среды в физкультурном зале. [http://362dou.ucoz.ru/kopilka/nestandartnoe\\_oborudovanie.pdf](http://362dou.ucoz.ru/kopilka/nestandartnoe_oborudovanie.pdf)
2. Презентация «Предметно развивающая среда физкультурного зала». <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/presentacii/prieziatatsiia-priedmietno-ravvivaiushchaia-srieda-fizkul-turnogho-zala>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЫБНИЦКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА №2» Г. РЫБНИЦА

Позитивный педагогический опыт по применению нестандартного спортивного  
оборудования на занятиях физического развития в ОДО  
МДОУ «Рыбницкий центр развития ребёнка №2» г. Рыбница

**«Практика использования нестандартного оборудования в процессе реализации  
образовательной области «Физическое развитие» в ОДО согласно требованиям  
ГОС ДО ПМР»**

Автор:

Богатая Наталья Ивановна, воспитатель-методист ПНД МДОУ «Рыбницкий центр  
развития ребёнка №2» г. Рыбница

Рыбница, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	92
1.Организация развивающей предметно-пространственной среды с использованием нестандартного спортивного оборудования.....	93
2.Нестандартное спортивное оборудование на занятиях по физической культуре в ОДО.....	95
Список литературы .....	101

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема оздоровления детей, идея здоровьесозидания – одна из актуальных в общем образовании сегодня. И ступень дошкольного образования как первая в общем образовании несет на себе двойную ответственность за решение этой задачи. Современный педагог в организации дошкольного образования использует широкий профессиональный репертуар средств и методов оздоровления детей, укрепления их физического здоровья. Разрабатываются новые технологии, подходы и условия к здоровьесозидающей педагогике в ОДО. И среди этих условий важнейшим становится создание предметно-пространственной развивающей среды. В нашем случае - среды, способствующей оптимальному и эффективному физическому развитию ребенка.

Созданию насыщенной предметно-развивающей среды, как в спортивном зале, так и в группах ОДО способствует использование нестандартного оборудования, что в свою очередь расширяет содержание занятий по физической культуре, формирует положительную мотивацию у современного дошкольника к двигательной активности, вызывает положительные эмоции.

## 1. Организация развивающей предметно-пространственной среды с использованием нестандартного спортивного оборудования

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной.

Мы используем физкультурное нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни детей - дошкольников, следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

- 1) индивидуальных социально-психологических особенностей ребенка;
- 2) особенностей его эмоционально-личностного развития;
- 3) индивидуальных интересов, склонностей, предпочтений и потребностей.

Как показывает практика, одна только развивающая среда позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения. Для этого, было принято решение оформить спортивный зал в морском стиле, чтобы придать ему яркий, необычный вид и сделать все возможное, чтобы он не напоминал казенное помещение со шведской стенкой, мячами и полками.





На эффективность проведения занятий влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Наша задача - насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомофизиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям, которая соответствует всем санитарно-гигиеническим требованиям и нормам.

Установленное в спортивном зале красочное многофункциональное оборудование, вызывает не только большой восторг у детей, но и позволяет расширить возможности для выполнения многообразных движений, упражнений.

## **2. Нестандартное спортивное оборудование на занятиях по физической культуре в ОДО**

### **Разноцветные шары**

*Описание: от стенки до стенки натянуты 2 лески, на них продеты по 10 разноцветных шаров, которые можно передвигать. Длина лесок по 6 метров.*

Цель использования: профилактика при нарушении осанки, развитие ОВД  
Дети передвигают шары при помощи гимнастической палки или обруча.



*До шара дотянись, и с ним вместе пройдишь*

### **Цирковые обручи**

*Описание: под потолком, на леске подвешиваются 2 обруча, высота обручей регулируется*

*Цель использования: развитие ОВД: бросание и ловля мяча, мешочков через обруч.*



### **Зеленые лягушки**

*Описание: лягушки из фанеры, у которых рот сделан в виде мешочка.*

*Цель использования: метание, развитие глазомера*



### Ворота





Сделаны из труб ПВХ, используются для игры в футбол, либо для эстафет

### **Нестандартное физкультурное оборудование «Чудесные окошки»**





*Описание:* Полипропиленовые трубы 80 х 60см, сантехнические уголки, опоры для труб, соединительные крепления.

*Задачи:*

Развивать у детей навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

*Варианты использования:*

- ходьба и бег с перешагиванием через рейки;
- прыжки на одной, двух ногах и другими способами с отбиванием мяча;
- ползание высоких, низких четвереньках, змейкой, змейкой с прокатывание мяча;

игры: «Мышеловка», «Птички в гнёздышках», «Займи свободное место», «Не задень колокольчик», «Классики».

*Результаты:*

Возрос интерес детей к разным видам движений; появилась изобретательность в самостоятельной двигательной активности; положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости; повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости.

Еще одно новое нестандартное оборудование – комплект тренажеров «**Рукоход-поручень**», относительно простой и в то же время богатый по своему педагогическому назначению состоящий из одного взрослого и детских конструкций (в зависимости от количества детей, у нас их 10 шт.).



Имея малые габариты и небольшой вес, «Рукоходы-поручни» очень привлекают, «притягивают» детей к себе, помогая воспитателю-методисту по физической культуре решать важные физкультурно-оздоровительные и коррекционные задачи. Данные тренажеры могут быть использованы как индивидуально, так и для групповых занятий. Конструкции могут раскладываться по всему залу, образуя геометрические фигуры (в зависимости от поставленных на занятия задач). С данным тренажером можно придумать множество интересных упражнений, начиная с лежачего положения и заканчивая прыжками и бегом. В нерабочем состоянии тренажеры компактно располагаются на гимнастической лестнице, занимая минимум места в зале.



### **Компактное расположение тренажеров в нерабочем состоянии**

Применение данного тренажера оказало положительное влияние на процесс развития двигательной активности дошкольников.

С помощью «рукоходов-поручней» мы смогли превратить однообразные занятия по физической культуре в увлекательные спектакли, дарящие детям радость движения и приносящие пользу и оздоровление не только их физическому развитию, но и интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений, творческому самовыражению детей.

Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Разработанные в нашем детском саду пособия и нестандартное оборудование - несложные и недорогие. Использование этих пособий и оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с дошкольниками в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Наглядно увидеть практическое применение оборудования в образовательном процессе организации дошкольного образования можно в видеоролике по ссылке <https://youtu.be/hSO6QHxdHdw> «Практика использования нестандартного оборудования Богатая Н.И.»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеленин В. Применение на физкультурных занятиях нестандартного оборудования.// Дошкольное воспитание. 2001 - №4.

2. Использование нестандартного оборудования в физическом развитии детей дошкольного возраста. – СПб.: ГБДОУ детский сад 62 Приморского района СПб, 2020. – 134 с.

### *Электронные ресурсы*

1. Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании [Электронный ресурс]: Международный воспитательный портал. Режим доступа к журн.: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika>.

2. Нетрадиционное физкультурное оборудование (своими руками) [Электронный ресурс]: Сайт для воспитателей детских садов. Режим доступа <http://dohcolonoc.ru/svoimi-rukami/>

3. Практика использования нестандартного оборудования Богатая Н.И. <https://youtu.be/hSO6QHxdHdw>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕНДЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №6» Г. БЕНДЕРЫ

Позитивный педагогический опыт  
МОУ «Бендерский детский сад №6» г. Бендеры  
**«Использование координационных лестниц в развитии физических качеств детей  
дошкольного возраста»**

Авторы:

Ильина Наталья Ивановна, заведующий I квалификационной категории МОУ  
«Бендерский детский сад №6» г. Бендеры

Романюк Ирина Николаевна, воспитатель-методист ФИЗО 2 квалификационной категории  
МОУ «Бендерский детский сад №6» г. Бендеры

Бендеры, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	104
1. Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста.....	105
2. Использование координационных лестниц в развитии физических качеств детей дошкольного возраста.....	105
3. Примерный перспективный план развития физических качеств у детей дошкольного возраста с использованием координационной лестницы.....	107
Заключение.....	111
Список литературы.....	112
Приложение.....	113

## ВВЕДЕНИЕ

Одной, из главных целей физического развития в дошкольном образовании является развитие физических качеств ребенка.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные способности: быстрота, гибкость, сила, ловкость, выносливость и многие другие, с которыми рождается ребенок.

Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Потребность в движениях, двигательная активность вызывает положительные изменения в физическом и психическом развитии ребёнка, совершенствовании всех функциональных систем организма.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыкам затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

## 1. Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро-синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью.

Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. По данным А.И. Кравчука, периоды развития физических качеств у детей дошкольного возраста представлена в таблице 1.

Таблица 1

Периоды благоприятного развития физических качеств у детей дошкольного возраста  
(А.И. Кравчук)

Физические качества	Сенситивные периоды развития физических качеств			
	3-4- года	4-5 лет	5-6 лет	7 лет
Быстрота	+	+	+	
Гибкость		+		
Сила	+		+	
Выносливость	+	+	+	+
Ловкость				+

## 2. Использование координационных лестниц в развитии физических качеств детей дошкольного возраста

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ОДО, нацелены на формирование двигательной культуры у дошкольников. Использование на физкультурных занятиях нетрадиционного спортивного оборудования воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

На наш взгляд, для развития физических качеств у дошкольников нам помогла технология использования координационной лестницы.

Координационная (скоростная) лестница является тренажёром, предназначенным для развития 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.

Применять координационную (скоростную) лестницу на занятиях по физической культуре начинаем со второй младшей группы.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» воспитатель-методист по ФИЗО использует в вводной и основной части занятия.

*В вводной части* выполняются различные виды ходьбы, бега, прыжков с использованием координационной лестницы. Завершается вводная часть построением в колонну по одному, по три, в круг в ячейки координационной лестницы.

*В основной части* дети выполняют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов стоя в ячейках лестницы.

Содержание этой части НОД составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты с использованием координационной лестницы.

Кроме занятий по физической культуре педагоги используют координационную лестницу в других формах организации физического развития в ОДО (Рис. 1).



Рис. 1. Использование координационной лестницы в основных формах организации физического развития в ОДО

Полезьа занятий на координационной лестнице у дошкольников:

- Улучшают координационные способности и общее функциональное состояние организма.
- Развивают физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость).
- Формируют правильную осанку.
- Помогают ребенку осознать природу ходьбы, прыжков и бега.
- Формируют потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 3. Примерный перспективный план развития физических качеств у детей дошкольного возраста с использованием координационной лестницы

Для того чтобы целенаправленно строить работу по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста совместно с воспитателем-методистом по ФИЗО было разработано примерное перспективное планирование развития физических качеств у детей дошкольного возраста (младший, средний, старший) с использованием координационной лестницы (Таблица 2) и подобран методический комплекс подвижных игр и упражнений на «координационной лестнице», направленный на повышение уровня развития физических качеств детей: 2 младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп (Приложение).

Таблица 2

Примерный перспективный план развития физических качеств у детей дошкольного возраста с использованием координационной лестницы

Физическое качество	Упражнения для развития физических качеств	Подвижные игры
<b><i>Младший дошкольный возраст</i></b>		
<i>сила</i>	1. Бросать большой (малый) мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (ящик, корзину) с расстояния 1 — 1,5 м стоя в ячейках координационной лестницы и догонять мяч.	«Кто дальше бросит» «Попади в круг» «Попади в цель» «Брось и догони»
<i>ловкость</i>	1. Прыжки на двух ногах в ячейки	«Птички в

	координационной лестницы с продвижением вперед. 2. Прыжок в ячейки координационной лестницы на двух ногах.	гнездышках» «Мыши и кот» «У медведя во бору» «Не опаздывай»
<b>быстрота</b>	1. Ходьба обычная в разном темпе. 2. Бег в быстром (медленном) темпе. 3. Бег со сменой направления. 4. Прыжок в длину с места стоя в ячейках лестницы.	«Скорее в домик» «Быстро возьми предмет» «Кто соберет больше шишек» «У ребят порядок стройгий»
<b>гибкость</b>	Наклоны из положения стоя (с прямыми ногами попытаться дотянуться руками до пола)	«Ровным кругом»
<b>выносливость</b>	1. Прыжки на месте "как зайчики". 2. Прыжки с ноги на ногу в ячейки координационной лестницы.	«Прыгай к флажку» «Прыгай-хлопай!» «Не замочи ног» «Кролики»
<b>координация</b>	Пройти или пробежать по ячейкам координационной лестницы не наступая на рейки.	«Бегом по дорожке» «Быстрее к своему листу» «Не задень»
<b>Средний дошкольный возраст</b>		
<b>сила</b>	1. Бросание набивного мяча друг другу стоя в ячейках координационных лестниц, расположенных на расстоянии 1-1,5 друг от друга. 2. Бросание набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы стоя в ячейках координационной лестницы. 3. Стоя на четвереньках толкать впереди себя набивной мяч 5- 10 м до ячейки координационной лестницы. 4. Ходьба по ячейкам координационной лестницы: - на полусогнутых ногах. - в полуприседе. - в приседе («гусиным шагом»).	«Великаны-карлики» «Сбей кеглю» «Брось-догони» «Брось дальше» «Медведь» «Зайцы в лесу»
<b>ловкость</b>	1. Прыжки на двух ногах в ячейки координационной лестницы с продвижением вперед. 2. Прыжки в длину с места из ячейки координационной лестницы.	«Птички и кошка» «Зайцы» «Мы веселые ребята» «Лиса в курятнике» «Кролики»
<b>быстрота</b>	Бег по ячейкам координационной лестницы до ориентира.	«Наш веселый хоровод» «Чья колонна скорее построиться?»

		«Кто скорее до флажка»
<i>гибкость</i>	1. Руки развести в разные стороны. Круговые движения плечами. 2. Движения кистью «вверх-вниз», одновременно работая пальцами. 3. Встать на колени, руки за голову. Повернуть корпус влево, максимально скручивая туловище.	«Живая цель» «Передача мяча в колоннах» «Прыгни-наклонись!» «Летающий мяч» «Мыши в кладовой»
<i>выносливость</i>	1. Прыжки на месте на правой и левой ноге стоя в ячейке координационной лестницы. 2. Прыжки с ноги на ногу в ячейки координационной лестницы. 3. Непрерывные прыжки на месте по 15, 20, 30 с стоя в ячейке координационной лестницы.	«Смена мест»
<i>координация</i>	1. Пройти по ячейкам координационной лестницы боком приставным шагом. 2. Ходьба с высоким подниманием колен через одну ячейку лестницы. 3. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы, руки за голову, локти разведены, спина прямая. 5. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.	«Гномики в домики»
<b>Старший дошкольный возраст</b>		
<i>сила</i>	1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя на коленях, сидя потурецки, лежа в координационной лестнице. 2. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад стоя в ячейке координационной лестницы. 3. Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа.	«Перетягивание каната» «Кенгуру» «Прыжковая эстафета»
<i>ловкость</i>	1. Ходьба по координационной лестнице, посередине пролезть по дуге (обручем). 2. Ходьба по координационной лестнице, на середине присесть, повернуться кругом, встать, пройти дальше. 3. Бросание мяча друг другу стоя в ячейках координационной лестницы с поворотом кругом.	«Шалашик» «Быстро возьми» «Передал-садись»
<i>быстрота</i>	1. Бег лицом вперед с высоким подниманием колен, каждый раз	«Горелки с платком» «Перемени предмет»

	<p>наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>2. Бег в сочетании с прыжками по ячейкам координационной лестницы.</p>	<p>«Холодно-горячо»</p> <p>«Мы веселые ребята»</p> <p>«Меняемся местами»</p>
<i><b>гибкость</b></i>	<p>1. Ходить по координационной лестнице с наклонами, раскладывая или собирая кубики (мешочки с песком).</p> <p>2. Ходьба по ячейкам координационной лестницы прокатывая мяч двумя руками перед собой.</p>	<p>«Два Мороза»</p>
<i><b>выносливость</b></i>	<p>1. Прыжки на правой (левой) ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>4. Прыжки: одна нога внутри лестницы, одна – снаружи.</p>	
<i><b>координация</b></i>	<p>1. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>2. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.</p> <p>3. Ходьба приставными шагами правым (левым) боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</p> <p>4. Ходьба приставными шагами правым (левым) боком с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.</p> <p>5. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы, руки за голову, локти разведены, спина прямая.</p>	<p>«Найди свой кубик»</p> <p>«Посадка картошки»</p> <p>«Автобус»</p> <p>«Передай мяч»</p> <p>«Пустое место»</p> <p>«Пингвины»</p>

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Применяя координационную лестницу в основных формах организации процесса физического развития в организации дошкольного образования, мы пришли к выводу, что это оборудование является эффективным средством развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Ежедневные тренировки на скоростной лестнице, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит воспитанникам улучшить координацию движений, повысить частоту движения ног и рук, а также повысить скорость движения в подвижных играх.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

**КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ  
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ**



Авторы составители:

Ильина Н.И.,  
заведующий 1 квалификационной  
категории МОУ

«Бендерский детский сад № 6»

Романюк И.Н.,  
воспитатель-методист ФИЗО

2 квалификационной категории МОУ  
«Бендерский детский сад № 6»

## 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

### СИЛА:

#### **Упражнение «Брось и догони»**

Дети встают через одну в ячейки координационной лестницы, расположенной с одной стороны зала. На противоположной стороне тоже разложена лестница. В руках у каждого по мячу. По сигналу дети бросают мяч двумя руками снизу, догоняют их и встают в ячейки лестницы на противоположной стороне. Снова бросают мяч, бегут за ним и возвращаются к первоначальной лестнице.

*Правила:* бросать мяч по сигналу воспитателя; догнав мяч, встать в ячейки второй лестницы и ждать сигнала к повторному броску.

*Усложнение:* бросать мяч от груди двумя руками; бросать мяч из-за головы двумя руками.

#### **Упражнение «Кто дальше бросит»**

Дети встают через одну в ячейки координационной лестницы, расположенной с одной стороны зала. У каждого по 2 малых мяча или мешочки с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой рукой, затем бегут к мячам (мешочкам), поднимают их и возвращаются обратно. Потом бросают по сигналу воспитателя левой рукой.

*Правила:* бежать за мячами (мешочками) только по сигналу воспитателя.

#### **Упражнение «Попади в цель»**

Подвешиваются 3-4 вертикальные цели- это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, фигура с удобным для метания предметом (Заяц с корзинкой и др.). Перед целями на расстоянии 1,5-2 м раскладывается координационная лестница. В ячейках напротив каждой цели стоят ведерки (корзинки) с мячами (шишками, мешочками с песком). Подгруппа детей встает в ячейки координационной лестницы напротив целей, берут предметы и метают их в цель левой и правой рукой. Бегут, собирают предметы обратно в корзинку. Затем в ячейки встает другая подгруппа детей.

### ЛОВКОСТЬ:

#### **Подвижная игра «Птички в гнёздышках»**

*Цель:* развивать ловкость; учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

*Ход игры:*

С одной стороны площадки раскладывают координационную лестницу. Ячейки лестницы («гнёздышки»). Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из ячеек – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к лестнице и становятся в ячейку. Игра повторяется.

#### **Подвижная игра «Мыши и кот»**

*Цель:* развивать ловкость; приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

*Ход игры:*

Дети стоят в ячейках лестницы– это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбежать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замаякает.

### **Подвижная игра «У медведя во бору»**

**Цель:** Развивать у детей ловкость, умение выполнять движения по сигналу; упражнять в беге в определенном направлении с увертыванием.

**Ход игры:**

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей (ячейки лестницы). Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, имитируя движения в соответствии с текстом:

У медведя во бору,  
Грибы ягоды беру.  
А медведь сидит  
И на нас рычит.

Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

**Варианты:** Ввести в игру 2 медведей.

### **Подвижная игра «Не опаздывай»**

**Цель:** учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание.

**Ход игры.** Педагог раскладывает в ячейках координационной лестницы разноцветные кубики (мячики). Дети становятся перед ячейкой. По сигналу воспитателя они разбегаются по всему залу (спортивной площадке), по сигналу «Не опаздывай!» бегут к своим кубикам.

Во время игры педагог следит, чтобы дети дальше убежали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.

### **БЫСТРОТА:**

#### **Упражнение «Кто соберет больше шишек»**

По залу (спортивной площадке) раскладывают шишки. Дети стоят в ячейках координационной лестницы. По сигналу «иди» выходят из ячеек, ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал «бери-беги» стараются быстро взять шишки и вернуться в свою ячейку. Отмечается тот, кто взял больше шишек.

**Правила:** нельзя отбирать предмет у товарища.

#### **Упражнение «Быстро возьми предмет»**

Дети идут, затем бегут вокруг координационных лестниц, в ячейках которых разложены предметы (кубики, шишки, мешочки с песком и др.). На сигнал «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел,

воспитатель говорит (называя имя ребенка): «Таня, Таня, не зевай быстро кубик поднимай!».

### **Упражнение «Скорее в домик»**

В середине зала в два ряда раскладывают 2 координационные лестницы. Ячейки лестниц – «домики». Дети ходят, затем бегают по залу. На сигнал воспитателя «скорее в домик» детям нужно встать в ячейки лестницы, воспитатель ловит их. Пойманные садятся на стульчики.

### **Подвижная игра «У ребят порядок строгий»**

Играющие стоят в ячейках координационной лестницы на одной стороне зала (площадки). По сигналу расходятся по залу в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова:

«У ребят порядок строгий,  
Знают все свои места.  
Ну трубите веселей:  
Тра-та-та, тра-та-та!»

На сигнал воспитателя «становись» дети быстро занимают места в ячейках лестницы.

### **ГИБКОСТЬ:**

#### **Подвижная игра «Ровным кругом»**

**Цель:** развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать гибкость.

**Ход игры.** Дети, стоя друг за другом через одну в ячейках координационной лестницы, ритмично идут друг за другом, говорят:

«Ходим кругом  
Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте!

Дружно вместе сделай вот так!»

По окончанию слов останавливаются и повторяют движения на развитие гибкости, которые показывает педагог:

- повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения на исправление осанки.

### **ВЫНОСЛИВОСТЬ:**

#### **Упражнение «Прыгай-хлопай»**

Дети стоят в ячейках координационной лестницы напротив друг друга двумя шеренгами. По сигналу воспитателя «прыгай-хлопай» одна шеренга ритмично хлопает в ладоши, другая шеренга прыгает на двух ногах на месте. По сигналу «стоп» дети останавливаются. Затем шеренги меняются ролями.

### **Упражнение «Прыгай к флажку»**

На одной стороне зала (спортивной площадки) в ячейках координационной лестницы стоят дети. На противоположной стороне в ячейках координационной лестницы на расстоянии 2,5-3 м лежат флажки. Воспитатель произносит слова:

«Прыг-скок, прыг-скок

Вот он, твой флажок».

Дети выпрыгивают из ячеек лестницы и прыжками продвигаются до флажков, поднимают флажки вверх, машут ими, кладут и идут обратно становятся в ячейки лестницы.

*Правила:* продвигаться до флажка только прыжками, бежать нельзя. Брать свой флажок.

### **Подвижная игра «Не намочи ног»**

В центре физкультурного зала (спортивной площадки) раскладывают координационную лестницу. Это «ручеек». Дети стоят в ячейках координационной лестницы «домиках» на одной из сторон зала. По сигналу воспитателя «гулять», дети подходят к ручейку, перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают «ручеек» и возвращаются в «домики»-ячейки координационной лестницы.

### **Подвижная игра «Не намочи ног»**

**Цель:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.

**Ход игры.** В одной стороне спортивного зала расположена координационная лестница. Это клетки кроликов. На противоположной стороне дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети становятся в ячейки лестницы, по указанию педагога они присаживаются на корточки - кролики сидят в клетках. Педагог – «сторож» подходит к клетке и выпускает кроликов на лужок: дети выпрыгивают из ячеек лестницы, пролезают под веревкой, натянутой между двумя стойками, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу педагога «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Педагог должен следить за тем, чтобы дети, проползая под веревкой, старались не задевать ее спинами.

## **КООРДИНАЦИЯ:**

### **Упражнение «Бегом по дорожке»**

В середине зала расположены 2 координационные лестницы «дорожки» на расстоянии 50 см одна от другой. Дети друг за другом бегут по одной дорожке до конуса, оббегают его и пробегают друг за другом по другой дорожке.

### **Упражнение «Быстрей к своему листу»**

Дети распределяются на две подгруппы. Каждая подгруппа берет по одинаковому листу (клена и березы). Подгруппы встают на противоположных сторонах зала (на расстоянии примерно 10м). Воспитатель с двумя листьями стоит на в середине зала. Он поднимает один из листьев, к нему должны будут, пробежав по ячейкам координационной лестницы, подбежать дети с таким же листочком, покругится на месте и возвратиться обратно, пробежав по лестнице.

### **Упражнение «Не задень»**

На перекладинах 2 координационных лестниц расставляют кубики. По одной координационной лестнице дети идут друг за другом, переступая через положенные предметы. По другой лестнице пробегают, перешагивая через положенные предметы.

## **СРЕДНЯЯ ГРУППА**

### **СИЛА:**

#### **Упражнение «Не задень»**

Дети идут в колонне по ячейкам координационной лестницы. На сигнал «великаны» идут широким шагом переступая через одну ячейку, на сигнал «карлики» идут по каждой ячейке лестницы.

*Вариант.* По сигналу «великаны» идут на носках, руки на поясе, на сигнал «карлики» идут по ячейкам лестницы полуприсяде.

#### **Упражнение «Сбей кеглю»**

На одной стороне зала (площадке) располагают координационные лестницы, в ячейки ставят кегли. На расстоянии 1,5-2 м расставляют еще одну лестницу. Подгруппа детей становится в ячейки лестницы, напротив кегле, в руках у детей мяч. Дети катят мяч, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующей подгруппе. Воспитатель раскладывает кегли на место.

#### **Упражнение «Брось-догони»**

На высоте 40-50 см от пола натянуть координационную лестницу. На расстоянии 2-3 м от нее с двух сторон на полу расположены координационные лестницы. Дети садятся в ячейки лестницы с одной стороны с мячом в руках. По сигналу «брось» дети бросают мяч, стараясь попасть в ячейки подвешенной лестницы. Бросив мяч, встают, подползают под повешенную лестницу, бегут за мячом. Берут мяч, садятся в ячейки положенной на полу противоположной лестницы, так же по сигналу бросают мяч.

#### **Упражнение «Брось дальше»**

Несколько детей встают в ячейки координационной лестницы. Им предлагают бросить мяч (большой, маленький). Большие мячи дети бросают обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой.

#### **Подвижная игра «Медведь»**

**Цель:** развитие скоростно-силовых способностей, внимания, выдержки.

**Ход игры:**

На полу разложена координационная лестница – это дом детей. В середине зала на стульчике сидит и спит медведь. Дети выходят из домиков, подходят к медведю, идут по кругу вокруг «спящего» Медведя со словами:

Как-то мы в лесу гуляли  
И медведя повстречали.  
Он под елкой лежит,  
Растянулся и храпит.  
Мы вокруг него ходили,  
Косолапого будили  
«Ну-ка, Мишенька, вставай,  
И быстрее нас догоняй!»

Медведь просыпается и пытается поймать детей. Дети стараются убежать в свои домики (ячейки).

### **Подвижная игра «Зайцы в лесу»**

**Цель:** развивать скоростно-силовые способности, учить бегать, не наталкиваясь друг на друга.

**Ход игры:**

Играющие – зайцы сидят в «домиках» (ячейках координационной лестницы). В другом конце зала «спит медведь»

Воспитатель произносит слова:

Маленькие домики в густом лесу стоят.

Маленькие зайчики в тех домиках сидят.

Выходите, зайчики, в лесочек погулять,

А медведь появится, вы спрячетесь опять.

Медведь: «**Кто плясал, мне спать не давал?**» Зайцы убегают в свои «домики», водящий их догоняет.

### **ЛОВКОСТЬ:**

#### **Подвижная игра «Птички и кошка»**

**Цель:** Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

**Ход игры:**

На полу раскладываются координационные лестницы – это «гнездышки». Воспитатель выбирает «кошку», которая сидит в обруче в стороне. Кошка спит, птички вылетают из «гнездышек» за зернышками. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Птички должны прилететь обратно в свои домики. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным. Когда поймут 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

**Варианты:** Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

#### **Подвижная игра «Лиса в курятнике»**

**Цель:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

**Ход игры:**

На одной стороне площадки раскладываются координационные лестницы – это «курятник». В курятнике на насесте (ячейках) располагаются куры (дети). На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. После слов воспитателя:

Лиса близко притаилась,

Лиса хвостиком прикрылась,

Лиса носом повела -

Разбегайтесь кто куда!

куры убегают в курятник, становятся в ячейки, а лиса старается утащить курицу, не успевшую попасть в курятник. Отводит ее в свою нору. Игра повторяется.

#### **Подвижная игра «Кролики»**

**Цель:** Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

**Ход игры:**

На одной стороне площадки раскладывается координационная лестница – клетки кроликов (ячейки). Перед ними натягивается вертикально вторая лестница. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются

на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в ячейки лестницы и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в ячейки лестницы. Затем сторож снова их выпускает.

### **Подвижная игра «Зайцы»**

**Цель:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу.

**Ход игры:**

Дети-зайцы располагаются в ячейках координационной лестницы. На противоположной стороне-будка собаки, перед ней огород грядками (координационная лестница). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки (координационную лестницу). На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев, которые стараются увернуться от собаки и попасть в домик.

**Правила:** перепрыгивать через грядки на двух ногах; пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.

### **Подвижная игра «Мы веселые ребята»**

**Цель:** развивать умение выполнять роль ловишки; умение бегать с уворачиванием; скоростные качества; формировать потребность в двигательной активности.

**Ход:** дети стоят на одной стороне площадки, за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит. После двух-трех перебежек подсчитываю пойманных, выбирают нового ловишку.

### **БЫСТРОТА:**

### **Подвижная игра «Наш веселый хоровод»**

**Цель:** развитие скорости реакции, внимания.

**Ход игры:**

На полу, на определенном расстоянии друг от друга лежат 2 координационные лестницы. В середине одной лестницы сидит кукла, в середине другой какая-либо зверюшка. Дети в середине между двумя лестницами образуют хоровод. Взявшись за руки идут по кругу со словами:

Наш веселый хоровод  
И танцует, и поет  
Возле нас игрушки –  
Куклы и зверюшки.  
1,2, 3 – не зевай  
Возле куклы (зверюшки) место занимай.

После слов воспитателя дети должны занять соответствующее место вокруг нужной лестницы.

### **Подвижная игра «Чья колонна скорее построится?»**

**Цель:** учить детей двигаться по залу (площадке) в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку, кубик, мячик, все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах зала (площадки) раскладывают координационные лестницы, в ячейках которых находятся те же предметы, что и у детей. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и становятся в ячейки лестницы у соответствующего предмета.

**2 вариант:**

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

### **Подвижная игра «Кто скорее до флажка»**

**Цель.** Продолжать учить быстро передвигать по залу (площадке), выполнять задание. Закрепить умение подлезать под веревку, поднятую над полом на 60 см, не касаясь земли (пола).

**Ход игры.**

Все играющие стоят в ячейках координационной лестницы. На противоположной стороне зала (площадки) на расстоянии 18-20 шагов кладется вторая лестница в ячейки которой кладут флажки.

По сигналу воспитателя (удар в бубен или хлопок или при словах «раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их поднимают вверх, потом кладут обратно.

Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок.

## **ГИБКОСТЬ**

### **Упражнение «Живая цель»**

В середине координационной лестницы в ячейке находится водящий, а играющие – вокруг него на определенном расстоянии. Игроки, перебрасывая мяч, стараются «запятнать» водящего (можно целиться только ниже пояса). «Запятнавший» игрок идет на место водящего. Водящий уворачивается от мяча любыми движениями (бег, прыжки, приседания) в пределах лестницы.

**Вариант:** водящий охраняет «крепость», расположенную за его спиной (координационная лестница), в которую и стремятся попасть играющие.

### **Упражнение «Передача мяча в колоннах»**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются колонной в координационной лестнице через одну ячейку. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

### **Упражнение «Прыгни-наклонись!»**

Дети располагаются через одну в ячейках координационной лестницы, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» по сигналу воспитателя «наклон вправо-влево», останавливаются и выполняют наклоны в правую и левую сторону. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый по сигналу воспитателя «вперед-назад», останавливаются и выполняют наклоны вперед-назад.

### **Упражнение «Летающий мяч»**

Игроки встают в ячейки координационных лестниц друг на против друга на расстоянии 1,5-2 м. Их задача — перекидывать мяч наклоняясь вправо или влево, не дать ему упасть как можно дальше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

### **Подвижная игра «Мыши в кладовой»**

Дети-мыши сидят в норках – в ячейках координационной лестницы на одной стороне зала (площадки). В середине зала натянута вторая координационная лестница на высоте 40—50 см — это кладовая. Сбоку от играющих сидит кот — ребенок. Кот засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они пролезают в ячейки лестницы, нагибаются, чтобы не задеть ее.

Воспитатель: «Мышки, мышки, выходите.  
Порезвитесь, попляшите,  
Выходите поскорей,  
Спит усатый кот злодей!»

Мыши: «Тра-та-та, тра-та-та,  
Не боимся мы кота»

Кот просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки пролезая в ячейки лестницы (кот не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ:**

### **Упражнение «Смена сторон с мячом»**

Дети разделены на 2 группы, выстраиваются напротив друг друга в ячейках координационной лестницы. Перед каждым игроком лежит мяч. На сигнал каждый участник соревнования ведет мяч к противоположной лестнице. Команда, мячи которой будут быстрее установлены в ячейках координационной лестницы на противоположной стороне зала (площадки) — получает 1 очко.

## **КООРДИНАЦИЯ:**

### **Подвижная игра «Гномики, все в домики!»**

**Инвентарь:** координационная (скоростная) 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.

## **СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

### **СИЛА:**

### **Подвижная игра «Перетягивание каната»**

**Ход игры:** в середине зала (площадки) кладется координационная лестница. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны лестницы, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.

**Правила игры.** Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, наступившая на лестницу, считается побежденной.

### **Подвижная игра «Кенгуру»**

**Цель:** развить физическую силу и выносливость.

**Ход игры:** Все играющие делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному в ячейках координационной лестницы. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

### **Подвижная игра «Прыжковая эстафета»**

**Цель:** развить физическую силу.

**Ход игры:** Играющие встают в 2 колонны. По сигналу начинают продвигаться вперед, прыгают по ячейкам координационной лестницы различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках до ориентира, назад возвращаются бегом.

### **ЛОВКОСТЬ:**

#### **Подвижная игра «Шалашик»**

**Цель:** развить у детей ловкость движений и быстроту реакции.

**Ход игры:** В середине зала раскладывается координационная лестница. За лестницей в обруче ставятся гимнастические палки так, чтобы их верхние концы сошлись вместе. Получается своеобразный шалашик.

Один из игроков берет на себя роль «сторожа»: он становится в координационную лестницу возле шалашика. Остальные игроки располагаются на площадке перед лестницей. Один из игроков берет мячик. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь при этом сбить шалашик. Задача сторожа — не пропустить гол и поймать мячик, не дать разломать шалашик. Мяч можно перебрасывать, но нельзя катить его по земле. Кроме того, игрокам, запрещается сходить с места. Тот, кто нарушил это правило, выбывает из игры. После того как шалашик все-таки ломается, игрок, которому удалось это сделать, сам становится сторожем, а прежний «сторож» присоединяется к остальным играющим.

#### **Подвижная игра «Быстро возьми»**

**Цель:** развивать ловкость.

**Ход игры:** Дети становятся вокруг координационной лестницы в ячейках которой расположены предметы на один или два меньше чем детей. По сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг лестницы. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.

**Правила игры.** Предметы постепенно убираются.

#### **Подвижная игра «Передал – садись»**

**Цель:** развивать ловкость.

**Ход игры:** Дети делятся на две команды и выстраиваются в ячейках координационной лестницы, положенной одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает.

Затем капитан обменивается передачами с остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победительницей.

### **БЫСТРОТА:**

#### **Подвижная игра «Горелки с платком»**

**Цель:** закрепление навыков выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

##### **Ход игры.**

Дети становятся в две колонны в ячейках координационной лестницы. Впереди, лицом к ним, водящий, у него в поднятой руке платок. Дети стоящие первыми, бегут до ведущего и стараются взять платок. Кто взял первым платок становится ведущим.

#### **Подвижная игра «Перемени предмет»**

**Цель:** развитие быстроты реакции.

##### **Ход игры.**

На одной стороне зала (площадки) раскладывают 2 координационные лестницы. В ячейках раскладывают мешочки с песком. На противоположной стороне играющие выстраиваются в 2 колонны. Каждый игрок в колонне получает кубик. По сигналу первые игроки бегут к лестницам, кладут в ячейку кубик берут мешочек и возвращаются к своей команде. Остальные игроки проделывают тоже самое. Побеждает команда, сделавшая это первой.

#### **Подвижная игра «Холодно – горячо»**

**Цель:** закрепление навыков выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

##### **Ход игры.**

Дети ходят по «лесенке» под счет или удары бубна. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» - в полу приседе.

#### **Подвижная игра «Мы веселые ребята»**

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

##### **Ход игры.**

Дети стоят на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки». На противоположной стороне располагается другая «лесенка». Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором

произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2 – 3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Можно ввести второго ловишку. На пути убегающих могут быть преграды (бег между предметами).

### **Подвижная игра «Меняемся местами»**

#### ***Ход игры.***

Дети делятся на две команды, каждая занимает свою лесенку на разных сторонах зала. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по своей части площадки, а по сигналу «Меняйтесь!» команды меняются местами. Поощряется команда, которая в полном составе первой перебежала на другую сторону зала, то есть поменяла свое место.

### **ГИБКОСТЬ:**

#### **Подвижная игра «Два Мороза»**

**Цель:** учить детей перебегать врассыпную с одной стороны площадки на другую, увертываясь от ловишки, действовать по сигналу. Развивать выдержку, внимание.

**Ход игры:** На противоположных сторонах площадки обозначается два дома (координационные лестницы), в одном из них, в ячейках находятся игроки.

Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я Мороз – Красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз».

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

**Варианты:** игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз — Синий нос.

Я Мороз-Красный нос,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

### **КООРДИНАЦИЯ:**

### **Подвижная игра «Найди свой кубик»**

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

**Ход игры.**

В каждой из ячеек «Лесенки» стоит ребенок и лежит цветной кубик. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до ячейки, где лежит его кубик и поднять кубик над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

### **Подвижная игра «Посадка картошки»**

**Цель:** развитие координации движений, быстроты.

**Ход игры.**

«Лесенки» - «грядки» расположены на противоположных концах зала. Все играющие делятся на пары и выстраиваются в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу. По сигналу первые игроки переносят мячи на другой конец зала и кладут в соответствующую ячейку, мяч берет второй игрок из пары и возвращает мяч на первую «грядку». Побеждает пара, которая первой закончит эстафету.

### **Подвижная игра «Автобусы»**

**Цель:** развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

**Ход игры.**

«Автобусы» - это команды детей: «водитель» и «пассажиры». По команде «Марш!» первые игроки в каждой команде быстрым шагом идут по своим «лесенкам», обгибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д., играющие держат друг друга за пояс. Когда автобус (передний игрок – «водитель») возвратится на место с полным составом пассажиров, он должен подать сигнал свистком. Выигрывает команда, первой прибывшая на конечную остановку. Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой.

### **Подвижная игра «Передай мяч»**

**Цель:** развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

**Ход игры.**

Играющие строятся в две колонны, в ячейки «лесенки». Перед колоннами положить по одному мячу. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади стоящим, затем поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч. Передавать мяч можно только через голову. Не сумевший принять мяч бежит за ним, встает на свое место и продолжает игру.

**Варианты:** передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус; передавать мяч между колен.

### **Подвижная игра «Пустое место»**

**Цель:** развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

**Ход игры.**

Выбирается один ведущий. Он становится в середине зала, между двумя лестницами, которые разложены на противоположных друг от друга сторонах. Дети занимают место в ячейках лестницы. Свободные ячейки прикрывают. По сигналу воспитателя (свисток или удар бубна) дети выбегают из ячеек и вместе с ведущим двигаются по залу. По следующему сигналу, дети и ведущий должны занять ячейки. Кто остался без места становится ведущим.

### **Подвижная игра «Пингвины»**

**Цель:** развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

**Ход игры.**

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному перед «лестницей». Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до конца лесенки и возвращаются обратно бегом, взяв мяч в руки. Выигрывает команда, которая первой прошла всю дистанцию.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЫБНИЦКИЙ ДЕТСКИЙ САД №6 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА»

Позитивный педагогический опыт  
МДОУ «Рыбницкий детский сад №6 общеразвивающего вида»  
**«Практика использования  
нестандартного спортивного оборудования  
в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников»**

Авторы-составители:

Осадчая Наталья Ефимовна, воспитатель-методист по ПНД МДОУ «Рыбницкий детский сад №6 общеразвивающего вида»

Лихолат Надежда Леоновна, музыкальный руководитель высшей квалификационной категории МДОУ «Рыбницкий детский сад №6 общеразвивающего вида»

Брижатая Марина Васильевна, воспитатель 1 квалификационной категории МДОУ «Рыбницкий детский сад №6 общеразвивающего вида»

Рецензенты:

Вырныгора Наталья Сергеевна, заведующий высшей квалификационной категории МДОУ «Рыбницкий детский сад №15 комбинированного вида»

Дедковская Лариса Георгиевна, заместитель заведующего по ОД высшей квалификационной категории МДОУ «Рыбницкий детский сад №16 комбинированного вида», руководитель городского методического объединения заместителей заведующих по образовательной деятельности.

Рыбница, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	130
1. Инновации в физическом развитии дошкольников.....	131
2. Значимость нейроскалки .....	131
3. Практика использования нейроскалки в физкультурно-оздоровительной деятельности воспитанников.....	132
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	136
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	137

## ВВЕДЕНИЕ

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность. Однако в детском саду ее значение как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно.

Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребенка. Особую роль для укрепления здоровья ребенка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л.С. Выготскому, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного, физически подготовленного ребенка в группе.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков, возможностей и способностей воспитанников, которые проявляются в конкретных действиях, основных движениях на непосредственно организованной деятельности по физической культуре. В старшем дошкольном возрасте особое внимание важно уделять развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, а так же необходимо пропорционально развивать силу и выносливость.

Воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние на остальные, зависит от уровня физической подготовленности воспитанников, характера и специфики применяемых нагрузок. Очень важно в воспитании физических качеств у детей обеспечивать их гармоничное развитие в необходимом соотношении. Такое соотношение можно наблюдать в современной скипинг-технологии.

В нашей ОДО мы активно применяем ее в процессе организованной непосредственно образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста, а также на прогулках и в самостоятельной двигательной деятельности.

Скипинг – один из лучших и доступных методов повышения уровня физической подготовки и двигательной активности детей с помощью использования простейшего спортивного инвентаря – скакалки. Она способствует повышению уровня физической подготовленности детей, а так же дает организму отличную нагрузку в развитии выносливости. Для развития прыжковой выносливости, координации движений, ловкости и чувства ритма детей в своей работе мы используем нейроскакалку.

Внедрение нейроскакалки как инновационной формы повышения двигательной активности дошкольников в ОДО нацелено на развитие вестибулярного аппарата и межполушарных взаимодействий. Прыжки через нейроскакалку развивают не только физические качества, но и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Данный опыт работы иллюстрирует современные формы активизации двигательной деятельности дошкольников посредством нейроскакалки.

Предложенный материал может быть полезен воспитателям-методистам по ФИЗО, педагогам ОДО и родителям с целью тренировки не только тела воспитанников, но и интеллекта.

## 1.ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

«Движение может заменить множество лекарств, но, ни одно лекарство не заменит движения».

Ибн Сина

Не случайно в качестве эпитафии выбрано высказывание Ибн Сины. В наши дни большинство людей все меньше внимания уделяют здоровому образу жизни, предпочитают ему гаджеты и прочие технические устройства. Действительно, физическая активность оказывает большое влияние на жизнедеятельность человека. Даже базовые физические упражнения способствуют улучшению настроения человека, повышению эффективности труда, что, несомненно, важно в современном мире.

Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка. В современном мире, когда появилось такое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов, двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте.

Сегодня достижения науки заметно воздействуют на весь воспитательно-образовательный процесс, на содержание программ, технологии, формы и методы обучения. Инновации захватывают и физическое развитие дошкольников.

Производители оздоровительного оборудования не стоят на месте и стараются внести интерактив в физкультурное оснащение, чтобы привлечь внимание детей. Считаем, что таким современным оборудованием является нейроскакалка.

Про само название «нейроскакалка» утверждается следующее: «нейро» – потому что за счёт упражнений развиваются и улучшаются нейронные связи между левым и правым полушариями мозга, «скакалка» – потому что сохраняется функционал обыкновенной скакалки. Однако техника прыжков с нейроскакалкой заметно отличается. Хотя бы потому, что обычную скакалку вращают в вертикальной плоскости, а нейроскакалку – в горизонтальной.

Это не просто новомодная игрушка, а настоящий тренажер.

### 2.ЗНАЧИМОСТЬ НЕЙРОСКАКАЛКИ

Для чего нужен этот тренажер? Во-первых, развивает координацию движений. Во-вторых, хорошая кардионагрузка, которая одновременно тренирует мозжечок, межполушарные взаимодействия, концентрацию и внимательность.

Данные по нейроскакалке заинтересовали нас, так как в режимные моменты, в непосредственно образовательной деятельности во время физминуток и на занятиях по физической культуре мы использовали с детьми некоторые виды кинезиологических упражнений («Ухо-нос», «Кулак-ребро-ладонь», «Оладушки», «Лезгинка» и др.) понимая их значение в сохранении здоровья детей. Дети с большим удовольствием и интересом выполняют необычные задания.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Нейроскакалка – как раз тот самый тренажер, который необходим для движения и ориентирован на разноплановую работу ног: одна совершает вращательные движения, а вторая – прыжки.

При выполнении кинезиологических упражнений происходит то же самое, улучшается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Чем же отличается нейроскакалка от обычной скакалки? Нейроскакалка – это трость, на одном конце которой – колесо, которое крутится и светится, на втором – кольцо (обруч) с мягкой накладкой.

- длина трости в 62–64 см подобрана для того, чтобы перепрыгивать через нее было легко;
  - диаметр колеса, уравнивающего конструкцию, 8–9 см. Оно обеспечивает равномерное вращение и исключает травмы;
  - кольцо, размер которого 16 см, не натирает кожу из-за мягкой накладки.
- Благодаря тому, что кольцо расстегивается, его без труда можно закрепить на щиколотке как ребенка, так и взрослого.

Несомненно, что, как и ведущая рука, так же и ведущая нога быстро освоит данный вид упражнений. Задача педагога должна заключаться в том, чтобы научить детей крутить скакалку попеременно обеими ногами. Это окажет гораздо более благотворное влияние на мозг ребёнка, а также позволит тренировать равномерно мышцы всего тела с обеих сторон.

Способ применения:

1. Расстегните замочек на кольце, наденьте на щиколотку и закройте замочек.
2. Теперь начинайте раскручивать тренажер так, чтобы ролик (колесико) вращалось вокруг ноги, на которую надет. Другой ногой нужно перепрыгивать через ось со светящимся роликом. Сначала в спокойном темпе, постепенно можно увеличить скорость.

### **3. ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОСКАКАЛКИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ**

Нейроскакалку используем в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Для начала включаем упражнения с данным атрибутом в индивидуальную работу, чтобы научить детей правильно вставлять ногу в кольцо (обруч), раскручивать колесо, перепрыгивать через трость. После того, как ребенок успешно освоил базовое «раскручивание скакалки» обеими ногами, переходим к обучению детей выполнению более сложных упражнений:

- прыгать на скакалке, делая оборот вокруг своей оси, передвигаясь с продвижением вперед-назад;
- перепрыгивать через тренажер, делая на каждый оборот нейроскакалки хлопок в разных положениях (перед собой, над головой, за спиной);
- подбрасывать мяч сначала над головой, затем пока мяч находится в воздухе – хлопок, можно бросать мяч ведущему или отбивать мяч и бросать в корзину;
- выполнять упражнения с речевым сопровождением (считать, рассказать стихотворение, называть дни недели или времена года, отвечать на вопросы).

Нейроскакалка помогает решать следующие задачи:

- совершенствовать у детей навыки выполнения основного вида движений – прыжки;
- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- поддерживать интерес к занятиям физической культурой.

### УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕЙРОСКАКАЛКИ

1. Прыжки на месте, и в движении;
2. С предметами:
  - с мячом (подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол);
  - передача кубика за спиной, из рук в руки;
  - с султанчиками – выполняя упражнения руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
  - перебрасывание мешочка из одной руки в другую;
  - с массажным мячом – катание в руках, постукивание.
3. Чтение стихотворения, речевок или спеть куплет из знакомой песни.
4. Назвать дни недели, месяцы, времена года, досчитать до 10 и обратно.
5. Отвечать на вопросы: например, какой день недели находится между четвергом и субботой? Между понедельником и средой? И т.д.
6. Отгадать загадку.
7. «Поймай мяч» - инструктор бросает мяч ребенку, который прыгает на нейроскакалке, он ловит и бросает обратно.

### ИГРЫ С НЕЙРОСКАКАЛКОЙ

#### ***Игра «Кто дальше»***

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2-4 ребенка. По первому сигналу воспитателя дети начинают бег, прыгая через скакалку, а по второму сигналу (через 1-1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

#### ***Игра «Голова - живот»***

Участники во время прыжков совершают круговые движения одной рукой по животу, хлопающие движения другой рукой по голове. Побеждает тот, кто не сбился с ритма.

#### ***Игра «Автоматизированные ряды» (направлена на развитие левого полушария)***

Участники на каждый круг вращения скакалки называют любые автоматизированные ряды (времена года, дни недели, месяца и др.). Побеждает тот, кто не сбился с перечисления.

#### ***Игра «Быстро-медленно»***

Участники на каждый круг вращения скакалки чередуют обычные прыжки с ускорением и замедлением темпа.

#### ***Игра «Имена»***

Дети по очереди прыгают через нейроскакалку одновременно, начиная с первого прыжка, говорят: «Я знаю имена мальчиков:...» или «Я знаю имена девочек:...». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Вариант игры: Число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 5, 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры.

### ***Игра «Поймай мяч»***

Участники становятся в круг, выбирается ведущий. Ведущий в центре круга с мячом в руках прыгает с нейроскакалкой, перебрасывая мяч остальным игрокам в кругу по очереди. Побеждает тот, кто дольше не совершил ошибку и передал мяч большему числу игроков.

### ***Игра «Кто больше?»***

Для участия необходимо минимум три человека. Ребята выбирают первого, кто будет показывать движения. Один выполняет связку упражнений, другие по очереди повторяют, каждый раз усложняя задания.

Например, первый участник выполняет прыжки, одновременно подбрасывая мяч над головой и ловя его. Второй участник прыгая, подбрасывает мяч и перед тем как поймать, хлопает в ладоши. Третий участник проделывает то же, что второй, продвигаясь вперед и т.д.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОСКАКАЛКИ В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Упражнение 1.*** «Веселые колесики» (катание колеса, держась за ручку, с проговариванием речевого материала на автоматизацию нарушенного звука)

***Упражнение 2.*** «Заводное колесо» (правильное проговаривание речевого материала с увеличением темпа, добиваясь загорания колеса).

***Упражнение 3.*** «Послушный ветерок» (формирование правильной целенаправленной воздушной струи с использованием нейроскакалки)

***Упражнение 4.*** «Озорной язычок» (формирование артикуляционной моторики с использованием нейроскакалки)

***Упражнение 5.*** «Самомассаж» с использованием нейроскакалки

Мы скакалку в руки взяли

И тихонечко нажали,

И свернулось в ней колечко

От конечка до конечка.

Покрутили, покатали,

И ни капли не устали.

И колесики бегут,

Загорятся там и тут.

***Упражнение 6.*** «Прыжки на скакалке» (прыжки на правой – левой ноге; прыжки по часовой и против часовой стрелки)

***Упражнение 7.*** «Назови» (называние времен года, дней недели, месяцев с использованием нейроскакалки на каждый круг прыжка)

Почему мы с детьми полюбили эту скакалку? Потому что:

- она многофункциональная,

- необычная,

- не похожа на обычную скакалку,

- привлекает внимание и интерес не только детей, но и взрослых,
- прыгать на этой скакалке – полезное времяпровождение, дети от нее в восторге, что бы они с ней не делали.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После проведенной работы мы пришли к выводу, что детям игры и упражнения с использованием нейроскакалки очень нравятся. После успешного освоения ряда упражнений мы применяем нейроскакалки на занятиях с подгруппой детей. Хочется отметить, что тренажёр не требует большой площади, поэтому подгрупповые упражнения в зале проводятся свободно. Тренажёр включаем в игры-эстафеты в рамках досуга и развлечений, используем на улице в летний период на прогулке с детьми. Родителям наших воспитанников были показаны видеофрагменты с упражнениями, которые выполняли дети с нейроскакалкой. Многие заинтересовались и приобрели данный атрибут для домашнего использования.

Проведен мастер-класс с педагогами «Чудесные упражнения на нейроскакалке». Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме. Для тренировки правого полушария рекомендовано включать музыку и прыгать в ритм, для тренировки левого полушария выполнять упражнения на скакалке под речевое сопровождение. Педагоги на себе смогли ощутить пользу от занятий с новым пособием, получили массу положительных эмоций и заряд бодрости от мастер-класса.

Нестандартный тренажер очень полюбился детям. И теперь нейроскакалка является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Материалы опыта были представлены в мастер-классе «Использование нестандартного спортивного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе с воспитанниками ОДО» на методическом объединении воспитателей-методистов по физической культуре Рыбницкого района и города Рыбницы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2012. – 112 с.
2. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема / Э.Э. Сэйтвелиева // Вопросы дошкольной педагогики, 2016. – №1. – С. 54-56
4. Ткаченко Т.А. Учим говорить правильно. Система коррекции общего недоразвития речи у детей 6 лет. Пособие для воспитателей, логопедов и родителей. - М.: «Издательство Гном и Д», 2004.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЕНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»  
«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» г. КАМЕНКА

Позитивный педагогический опыт  
МДОУ «Каменский Центр развития ребенка «Золотой ключик» г. Каменка  
**«Степ – аэробика как средство оздоровительной работы с детьми старшего  
дошкольного возраста»**

Авторы-составители:

Подопригора Нина Викторовна, воспитатель-методист ФИЗО 2 квалификационной категории МДОУ «Каменский центр развития ребенка» «Золотой ключик» г. Каменка»

Рецензенты:

Заболотная Людмила Борисовна, заведующий 1 квалификационной категории МДОУ «Детский сад с. Катериновка»; воспитатель-методист ФИЗО, воспитатель-методист ПНД «Физическое развитие» 1 квалификационной категории МДОУ «Детский сад с. Катериновка»; руководитель районного методического объединения воспитателей-методистов ФИЗО, музыкальных руководителей и медицинских сестер

Савенчук Лариса Андреевна, заместитель заведующего по образовательной деятельности МДОУ «Каменский Центр развития ребенка»; руководитель районного методического объединения воспитателей ОДО

Каменка, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	140
1. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.....	142
2. Степ–аэробика её происхождение, особенность и новизна .....	143
3. Основные этапы и методы обучения на степ – платформах.....	144
4.Методические рекомендации по организации занятий степ – аэробикой.....	147
Список литературы.....	149
Приложения.....	150

## ВВЕДЕНИЕ

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека.

Особое значение движения имеют в дошкольном возрасте. Создание интереса к физическим упражнениям, обеспечение более дифференцированного подхода к подбору движений, повышению двигательной активности способствует использованию нестандартного оборудования.

Целесообразный подбор и рациональное использование такого оборудования и пособий способствует формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно – волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

С.Я. Файнштейн утверждал, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

Для качественной работы по физическому воспитанию детей, одним из первых условий является наличие спортивной материальной базы. Это широкий перечень типового и нестандартного оборудования.

Нестандартное спортивное оборудование, применение которого решает задачи качественной физической подготовки детей дошкольного возраста - это снаряд «Степ-платформа».

Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию физических качеств, развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласовано выполнять простые движения.

Использование степ-платформ позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, что является одним из условий формирования мотивации здорового образа жизни, способствует повышению эффективности процесса физического воспитания и развития физических качеств детей дошкольного возраста

Степ - платформа является универсальным средством физического развития и оказывает разностороннее воздействие на детский организм, способствуя укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию функциональных возможностей, развитию физических качеств и психических процессов.

Как показывает педагогическая практика, физические упражнения в сочетании с использованием нестандартного оборудования, педагогами на физкультурных занятиях, спортивных досугах оказывают положительный эффект на все системы детского организма. На занятиях по физическому развитию в детском саду сотрудниками МДОУ «Каменский центр развития ребенка» «Золотой ключик» города Каменка уделено большое внимание использованию степ – платформ в физическом развитии детей дошкольного возраста, разработаны комплексы физкультурных занятий с использованием нестандартных средств с дошкольниками. Опыт физического развития детей дошкольного возраста с использованием степ – платформ позволяет педагогам организовать

инновационную форму физкультурно-оздоровительной работы, основанную на интеграции образовательных областей.

Все это определяет актуальность предлагаемого педагогического опыта.

Цель: оказание методической помощи воспитателям – методистам по физической культуре организаций дошкольного образования по использованию в образовательной деятельности и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях нестандартного оборудования степ – платформ.

Позитивный педагогический опыт адресован воспитателям-методистам по физической культуре, воспитателям-методистам по ПНД «Физическое развитие» детей дошкольного возраста организаций дошкольного образования, воспитателям, может быть полезным родителям.

В материалах представлен опыт физического развития детей дошкольного возраста с использованием степ – платформ, что позволит педагогам организовать инновационную форму физкультурно-оздоровительной работы, основанную на интеграции образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-нравственное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», что соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта дошкольного образования Приднестровской Молдавской республики.

## **1. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. В последнее время теоретики физической культуры Лях В.И., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж. Е. отмечают тенденции недостаточного развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, которые они рассматривают как ведущую функцию моторного развития. В результате дети менее успешно справляются с программным материалом, двигательными задачами, не могут быстро и качественно выполнить технику упражнений, и как следствие – имеют недостаточный уровень развития физической подготовленности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Степ – аэробика – разновидность аэробных форм циклического характера. Возможность ее применения для физического развития старших дошкольников обусловлена тем, что дети этого возраста уже в состоянии выполнять комплексные движения, менять их темп и амплитуду. Это инновационное средство, безусловно, привлекает своей простотой и доступностью, поскольку не требует сложного оборудования. Для занятий степ-аэробикой необходима специальная «ступенька» – степ-платформа, которую можно изготовить своими руками. Степ-платформа – это ступенька высотой 8 см, шириной 22 см, длиной 40 см.

Степ-платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр для детей старшего возраста,
- для проведения эстафет,
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Также занятия на степ - платформе развивают у детей физические качества и двигательную активность, способствуют умению ориентироваться в пространстве, произвольному расслаблению мышц, повышают интерес к выполнению движений в заданном ритме.

## 2. Степ – аэробика её происхождение, особенность и новизна

Степ – аэробика популярна во всем мире. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ – аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ – платформе. Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ - аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Научная новизна степ – аэробики заключается в том, что на сегодняшний день разработана новая эффективная методика работы с дошкольниками на степ – платформе для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств. Степ – аэробика может использоваться на утренней гимнастике, НОД, культурной практике, в досуговой деятельности. Работа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовленностью. Это помогает развить мелкую и общую моторику рук и ног, что благотворно влияет на психику ребенка.

В системе дошкольного образования целесообразна интеграция степ-аэробики с другими образовательными областями:

- «Познавательное развитие» (реализуется через использование математических знаний детей, пересчет).
- «Социально-коммуникативное развитие» (формирование дружественных взаимоотношений детей с взрослыми и между собой, воспитание чувства коллективизма, развитие эмоциональной отзывчивости, формирование самостоятельного поведения на ступе).
- «Художественно-эстетическое развитие (обогащение слухового опыта, развитие музыкальных способностей, развитие умений различать характер музыки, ритм, темп и подстраиваться под него самостоятельно).
- «Речевое развитие» (активизация речи детей посредством обсуждения движений, ответов на вопросы, расширение словарного запаса).

Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности, проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих проявление самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Педагогический процесс является, прежде всего, совместной деятельностью ребенка и педагога, в чем осуществляется системно - деятельностный подход.

Особенность степ – аэробики, как отмечает Кузина И. состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального

сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Для каждого отрезка степ – программы музыка должна подбираться с учетом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует так же учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и четкими.

Таким образом, в детских садах упражнения с использованием степ – платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

### **3. Основные этапы и методы обучения на степ – платформах**

Перед началом занятий степ – аэробикой мы обучили детей правилам выполнения упражнений на степенях и базовым шагам. В процессе работы с дошкольниками необходимо соблюдать основные правила упражнений на степенях:

1. Занятия на степенях проводятся только в спортивной обуви, чтобы не происходило распластания стопы и не случился подвывих лодыжки, также резиновая подошва является дополнительным амортизатором (уменьшается нагрузка на позвоночник).

2. Колени всегда чуть-чуть согнуты («пружинки», ни в коем случае не прямые «как у буратино»).

3. Ногу на степ ставить сверху с перекатом с пятки на носок (не топтать, мягко как «кошечки»), со степеня – на носок с перекатом на пятку. Постоянно следить за осанкой, избегать излишнего прогиба спины (плечи расправить, грудь вперед, живот втянуть, ягодицы напряжены).

4. Выполнять шаги в центр степ – платформы, обе ноги обращены носками вперед.

5. Выполняя упражнения сбоку от степеня, начинать следует с ноги, стоящей ближе к степеню.

6. Не отступать больше чем на длину ступни от степ – платформы.

7. Не начинать обучение детей работе рук, пока не овладеют в совершенстве движениями ног.

8. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Обучение дошкольников степ – аэробике проходит поэтапно:

1 этап – знакомство со степ – платформой, с правилами обращения со степом при его переносе, показ и объяснение техники выполнения базового шага.

2 этап – разучивание различных шагов под счет, затем добавляются движения рук; два-три шага соединяются в маленький элемент; разучиваются танцевальные связки и переходы; разучиваются силовые и гимнастические упражнения на степе из разных исходных положений (сидя, лежа на спине и животе, на боку и т.п.)

3 этап – все элементы соединяются в целостную композицию и выполняются под музыку.

В процессе обучения степ – аэробике необходимо обратить внимание на следующие противопоказания:

- заболевания позвоночника, особенно его поясничного отдела,
- сердечно – сосудистые заболевания, аритмия, стенокардия,
- хронические заболевания печени и почек.

Занятия степ – аэробикой вызывают у детей восторг, дарят им свободу и радость движения, значительно улучшают самочувствие и надолго сохраняют им хорошее настроение.

Как и в классической аэробике, в степ – аэробике существует два вида шагов:

1) Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

2) Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги.

Basic step ( шаг ноги вместе) Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ – платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ – платформу
3. шаг первой ногой со степ – платформы
4. шаг второй ногой со степ – платформы.

V-step ( шаг ноги врозь) Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)

2. шаг одной ногой на противоположный угол степ – платформы
3. шаг первой ногой со степ – платформы
4. шаг второй ногой со степ – платформы

Шаги со сменой лидирующей ноги. В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up ( шаг укол носком) Первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ – платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот),

2. переносим вес на эту ногу, второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой

3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Кnee up ( шаг колено) Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ – аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ – платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот),

2. переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (шаг удар ногой)

1. шаг одной ногой на угол степ – платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот),

2. переносим вес на эту ногу, второй ногой делаем удар в воздухе

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (шаг захлест)

1. шаг одной ногой на угол степ – платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот),

2. переносим вес на эту ногу второй ногой делаем захлест

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Для того чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Были проведены консультации для педагогов и родителей дошкольного учреждения. Ознакомила педагогов с основными формами занятий степ – аэробикой, определёнными терминами для каждого конкретного движения.

Для родителей составили методические рекомендации проведения занятий по степ – аэробике, где говорится о пользе степ-аэробики, структуре проведения занятий, указаны основные элементы степ-аэробики, список методической литературы для изучения данного направления работы с детьми.

Таким образом, использование в практике работы занятий физической культурой на основе степ – аэробики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволит повысить эффективность процесса физического воспитания.

Плюсы использования степ – аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ – аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому есть необходимость внедрения в физическое развитие степ - аэробики, которая дополняет программу по физическому воспитанию и способствует оздоровлению детей.

#### **4.Методические рекомендации по организации занятий степ – аэробикой**

Содержание занятий степ – аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ – аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ – аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ – аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ – аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 7 лет. Один комплекс степ – аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Занятия проводятся в спортивном зале.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой ученый. 2011. № 4. С. 74-76.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» // Мозаика Синтез, М., 2010.
3. Гаспарян А.Г. П.Ф. Лесгафт о физическом воспитании детей и подростков // Обучение и воспитание: теории и практика. 2016. № 30-1. С. 42-48.
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005.
5. Коджаспиров А.Ю. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений: Курс лекций. М.: Проспект, 2016. 462 с.
6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008.
7. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
9. Новиков Н.И. О воспитании и наставлении детей. М.: Классика книгофонда, 2009. 62 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012.
11. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009.
12. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
13. Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
14. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей)
16. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

### Игровые задания на степях

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - прыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

Подвижные игры с использованием степов.

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степях). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,  
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Цирковые лошадки»

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги.  
На носочках он пошёл,  
И на пяточках потом.  
На качелях покачался,  
И к лисичке он подкрался:  
"Ты куда бежишь, лисица?"  
"Солнце село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

Основные движения (степ - платформы стоят в двух диагоналях).

В первой диагонали - отбивание мяча двумя руками в движении.

На второй - "Раки на тропинке" - передвижение над степами, опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги; "Мишка-лентяй"- упор на прямые или полусогнутые ноги и выпрямленные руки.

Передвижение над стоящими в ряд степами.

Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":

"В группу жук к нам залетел,  
Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)  
Вот он вправо полетел,  
Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)

Жук наверх полетел,

И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть вверх)

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

### Комплексы упражнений

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.  
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;  
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;  
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,  
Почём в городе овёс?»  
Две копейки с пятаком,  
Овса Ваня не купил,  
Только лошадь утопил  
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степенях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степя назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степя правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степя.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Ходьба на ступе.

3. Сделать приставной шаг назад со ступы на пол и обратно на ступу, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со ступы, вперёд со ступы.

5. Ходьба на ступе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на ступе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на ступу – со ступы. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на ступе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на ступе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на ступе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на ступу – со ступы с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май– Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте, на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступи; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на ступе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования.

Исследованиями Е. А. Пимоновой установлено, «что занятия в объеме программы по физической культуре направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста». Как сделать работу инструктора по физкультуре интересной для себя и для детей? «Как разработать такую систему физического воспитания, которая не за организовывала бы детей, а решала бы задачи целого эмоционально – интеллектуально – физического комплекса и просто нравилась детям?» - В. Г. Алямовская. По мнению А. Б. Лагутина, «работа по единой, жестко регламентированной программе неизбежно приводит к единообразию форм и методов воспитания и обучения, ограничивает возможности педагогического творчества». В связи с выше изложенным является актуальным совершенствование старых и поиск новых нетрадиционных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Одной из таких форм является аэробика. Происхождение этого термина идет от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. Степ-аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Степ-аэробика постепенно завоевывает свое место в дошкольной физической культуре. Этому способствуют положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ - аэробики заключается в комплексном развитии у занимающихся двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы). Все упражнения аэробики направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений.

В отличие от других массовых форм физической культуры степ – аэробика позволяет решать очень широкий круг задач, и в этом отношении уникальна.

Одними из главных задач являются:

1. Укрепление здоровья детей:
  - способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

В ходе занятий степ - аэробикой повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство занятий степ - аэробикой — ее оздоровительный эффект. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию степ – аэробики, базирующейся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволило повысить эффективность процесса физического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику показателей физической подготовленности, а также на формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОДО»**

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечнососудистую, мышечную и нервную системы, нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Рекомендуется для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста.

Следует отметить и то, что занятия со степом способствуют:

- формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- развитию координации движений;
- укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Также все упражнения, их последовательность, темп и аккомпанирующая музыка при занятиях необходимо тщательно подбирать и выверять, чтобы обеспечить плавный переход от одного уровня к другому с сохранением естественных максимумов нагрузки и недопущения потерь эффективности во время переходов между упражнениями.

Этот новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Аэробика в старшем дошкольном возрасте:

В 5 - 7 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики, прыжки со скакалкой и даже заниматься гимнастикой с использованием элементов йоги.

При выполнении упражнений с использованием платформы мышцы верхней части туловища работают в основном в тоническом режиме, что позволяет удерживать туловище в правильном положении. Основная нагрузка ложится на мышцы пояса нижних конечностей и нижней части туловища. Дополнительные движения руками дают возможность одновременно воспитывать и силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей.

Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20-30 минут.

Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными, мы изготовили для детей индивидуальные снаряды – ступеньки.

Степ – это ступенька высотой 8 см, шириной 25см, длиной 40 см.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике:

- Во время подъема на степ необходимо сохранять естественный наклон вперед.
- Не следует сгибать спину в поясничном отделе.
- Основная стойка: стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

- Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого нужно смотреть себе под ноги. По мере развития уже не надо будет зрительно контролировать технику выполнения.
- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
- Для лучшего результата необходимо использовать в тренировках ритмичную музыку.
- Ступню ставить на платформу полностью.