

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новосибирского района, Новосибирской области - детский сад «Дельфин»**

**Картотека упражнений и подвижных игр с использованием
координационной лестницы для детей 5 – 7 лет**

Выполнила:

Щепина Е. Л.

Инструктор по физической культуре

Картотека упражнений с использованием координационной лестницы.

1	Движение вперед лицом, по одному касанию в квадрате
2	Движение вперед лицом, по два касания в квадрате
3	Движение боком по два касания в квадрате
4	Движение вперед лицом, по два касания вне квадрата, два в квадрате
5	Движение вперед боком, по два касания вне квадрата, два в квадрате
6	Движение вперед лицом, прыжок двумя ногами в квадрат + вне квадрата
7	Движение вперед лицом, прыжок двумя ногами в квадрат + вне квадрата присед
8	Скручивания в тазу, прыжок правая нога впереди + прыжок левая нога впереди
9	Прыжок правая нога впереди + прыжок в положение прямо (касание в квадрате и вне квадрата) + прыжок левая нога впереди
10	Движение боком прыжки «Ножницы»
11	Прыжки на одной ноге в каждый квадрат
12	Движение боком – прыжки на одной ноге в каждый квадрат
13	Движение вперед лицом, прыжки на одной ноге в квадрат + вне квадрата
14	Прыжки на одной ноге боком, в квадрат + вне квадрата
15	«Классики» - два касания в квадрат + два касания ноги врозь вне квадрата
16	«Классики» - касание правой в квадрат + два касания ноги врозь вне квадрата
17	«Классики» - касание левой в квадрат + два касания ноги врозь вне квадрата
18	Прыжки на двух ногах, квадрат – влево – квадрат – вправо – квадрат - назад
19	Прыжки на двух ногах в каждый квадрат
20	Прыжки на двух ногах боком в каждый квадрат
21	Прыжки на двух ногах в квадрат + вне квадрата
22	Прыжки на двух ногах боком, в квадрат + вне квадрата
23	Приставной шаг в квадрат
24	«Прогулка насекомого» руки и ноги вне квадрата
25	«Прогулка насекомого» по лестнице вперед, руки одно касание в

	квадрат, ноги вне квадрата
26	«Прогулка насекомого» боком руки два касания в квадрат, ноги вне квадрата
27	Движение в планке, обе руки в квадрат
28	Движение в планке, с шагом руки через квадрат

Упражнения с мячом

Ведение мяча

Варианты введения мяча:

двумя руками; правой рукой; левой рукой;
попеременно правой и левой рукой.

1. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Бросить мяч во вторую ячейку лестницы и поймать.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение спиной к лестнице.

2. Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать.

Сделать приставной шаг вправо на уровне второй ячейки лестницы.

Бросить и поймать мяч во вторую ячейку.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение, стоя лицом к лестнице с левого бока.

3. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх.

Шаг левой ногой в первую ячейку поймать мяч.

4. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх.
Шаг левой ногой во вторую ячейку поймать мяч.

Упражнения с мячом в прыжках.

«Пингвины»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы.
Выполнить упражнение до конца лесенки.
Выполнить прыжки спиной вперед.

Варианты подвижных игр.

Игры с бегом: «Два мороза», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Пустое место», «Встречные перебежки», игра – эстафета «Посадка картошки», «Огни светофора», «Найди свой кубик».

Игры с прыжками: «Кто лучше прыгает», «Классы», «С кочки на кочку», «Кто скорее до флажка».

Игры с ходьбой: «Холодно – горячо», «Автобусы», «Регулировщик».

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности:

«Выложи дорогу», «Через болото», «Передай мяч», «Пингвины», «Не ошибись», «Будь внимательным», «Дорожное – не дорожное», «Перенеси предмет», «Вперед спиной», «Повтори за мной», «Меняемся местами», «У кого больше», «Быстро по местам», «Меняемся местами».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности:

«Догнать соперника», «Успей первым».

Игра «Догнать соперника».

Задачи: упражнять в выполнении основных движений на координационной лестнице.

Ход игры. Дети выстраиваются в две колонны перед координационными лестницами. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в

определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удается, побеждает.

Игра «Найди свой кубик».

Задачи: 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.

Игра «Повтори за мной».

Задачи: упражнять в выполнении основных движений на координационной лестнице, развивать самостоятельность, активность, творчество в движении.

Ход игры. Первый ребенок показывает движение на «Лесенке», другие дети повторяют. Ведущий выбирает того, кто повторил движение точнее всех. Новый ведущий предлагает следующее движение.

Игра «Вперед спиной».

Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. Из «лесенок» делаются две параллельные «трассы», которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь вперед спиной. Побеждает команда, первая прошедшая «трассу».

Игра «Регулировщик».

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания.

Ход игры. Во время ходьбы по «Лесенке» в колонне по одному воспитатель (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного – руки на пояс. Это движение – запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конце колонны и продолжает игру. Через некоторое время запрещенным движением объявляется другое.

Игра «Будь внимательным».

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Ход игры. Дети запоминают, что и когда надо делать. Идут по «лесенке» и внимательно слушают сигналы регулировщика дорожного движения. По сигналу: «Светофор!» - стоим на месте; по сигналу: «Переход!» - шагаем; по сигналу: «Автомобиль!» - держим в руках руль, меняем вид ходьбы.

Игра «Посадка картошки».

Задачи: 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.

Игра «Автобусы».

Задачи: 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», огибают 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.

Игра «Холодно – горячо».

Задачи: 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.

Игра «Не ошибись».

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Ход игры. Дети шеренгой стоят перед «лесенкой». Ведущий - напротив. Ведущий выполняет простые движения на «лесенке» с использованием рук и ног. Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним. Простые движения

можно заменить на более сложные, включить асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д. Ведущий одновременно с показом движения может назвать имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий проговаривает движение (руки вверх, а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

Игра «Передай мяч».

Задачи: 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.

Игра «Мы веселые ребята».

Задачи: 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).

Игра «Меняемся местами».

Ход игры. В центр зала кладется длинный шнур. 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.

Игра «Пустое место».

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

Ход игры. Выбирается один ведущий. Остальные участники игры становятся лицом друг к другу на «лесенки», лежащие параллельно друг другу на расстоянии 1 метр (по одному в каждую ячейку). Цель игры пустое место — надо оказаться быстрее соперника. Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок», и определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения. Запятнанный в то же время бросается бежать в другую сторону. Участник первым добравший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим. Меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

Игра «Встречные перебежки».

Задачи: развитие координации движений, быстроты.

Ход игры. Две группы детей с равным количеством, играющих становятся на противоположных сторонах площадки на «лесенках» в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. После касания бегущий возвращается на свое место и поднимает руку вверх. Побеждает тот, кто вернулся первым.

Игра «Пингвины».

Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле «лесенки». 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.

Игра «Кто скорее до флажка».

Задачи: закрепление навыка выполнения движений, развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. Дети распределяются на две колонны с равным количеством играющих в каждой команде. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить упражнение на «лесенке» и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием.

Игра «Огни светофора».

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами, развитие внимания.

Ход игры. В игре все дети – «пешеходы». Когда регулировщик движения показывает на «светофоре» желтый свет, то все дети выстраиваются в шеренгу на «лесенке», когда «зажигается» зеленый свет – можно ходить, бегать, прыгать по всему залу; при красном свете – все замирают на месте. Ошибившийся – выбывает из игры. Сигналы светофора меняются в произвольном порядке. На светофоре – красный свет! Опасен путь – прохода нет! А если желтый свет горит, - он «приготовься» говорит. Зеленый вспыхнул впереди – свободен путь – переходи.

Познавательное развитие (математика) с использованием координационной лестницы.

Число и числовая прямая.

Игра «Числовой ряд».

Задачи: развивать быстроту реакции, внимание, мышление, умение работать вместе, согласованно; совершенствовать навыки количественного и порядкового счета, перестроения в колонну по одному, в пары, тройки.

Ход игры. Педагог предлагает детям выполнить математическую разминку на «лесенке» и показать, как они знают цифры и умеют считать. У игроков в руках карточки с числами от 1 до 10.

Задания:

- Постройтесь по порядку от 1 до 10. Посчитайтесь.
- Постройтесь по порядку от 10 до 1. Посчитайтесь.
- Постройтесь так, чтобы числа, которые больше 10, находились справа от этого числа, а числа, которые меньше 10 – слева (ребенок с числом 10 выводится в середину).
- Постройтесь парами. Найдите свою пару так, чтобы одно число в паре было больше другого на 1. Педагог называет числа, которые должны остаться, остальные выходят за черту. На сигнал игрок с названным числом ищет партнера (пару) так, чтобы его число было на один больше.

Правила: внимательно слушать задание, выполнять в быстром темпе, стараться не ошибаться, объяснять свой выбор.

Игра «Угадай число».

Задачи: развивать внимание, мышление, быстроту реакции, умения анализировать, сравнивать; совершенствовать навык выполнения бега по заданию, умения сравнивать числа в числовом ряду, находить последующее и предыдущее числа.

Ход игры. Педагог предлагает детям выполнить математическую разминку на «лесенке». Игроки делятся на 2 команды и выбирают карточки с числами от 1 до 10. Педагог объясняет правила игры: те участники команд, у кого на карточках число, о котором говорится в задании, должны быстро занять одну из ячеек и сказать: «Это я».

Задания:

- Угадай число, которое больше 7, но меньше 9.
- Угадай число, которое больше 4 на 2 и на 1 меньше 7.
- Назови число, предыдущее по отношению к числу 10.
- Назови число, следующее за числом 8. И т. д.

Правила: членам команд необходимо проверять правильность ответов, сравнивая числа на карточках выбежавших игроков, делать выводы.

Игра «Восстанови цифровую дорожку».

Задачи: закреплять знания о силуэтном изображении цифр; развивать внимание, быстроту, ловкость и координацию движений; умение анализировать образец.

Ход игры. Чтобы дойти до сказочного замка, дети должны собрать цифровую дорожку на «Лесенке» по порядку и прыжками вернуться назад, выполняя обратный счёт.

Игра «Перемена мест».

Задачи: закреплять знание порядка расположения чисел в числовом ряду (каждое следующее число на 1 больше); совершенствовать навыки выполнения основных движений.

Ход игры. Педагог рассказывает: «Ёжик учится считать, но никак не может найти место задуманным числам, потому что забыл правило построения числового ряда». Дети должны вспомнить это правило: каждое следующее число больше предыдущего на один.

Вопрос: больше это увеличение или уменьшение?

Дети становятся на «лесенку» на кружки с числами от 1 до 10. Поочередно дети находят на противоположной «лесенке» число на 1 больше, чем написано на кружке, на котором он стоит, и занять своё место.

Временные представления

Игра «Вчера, сегодня, завтра»

Задачи: закреплять знания детей с понятиями «вчера», «сегодня», «завтра».

Ход игры: педагог объясняет, что каждый день, кроме своего названия, имеет ещё другое имя (вчера, сегодня, завтра).

День, который наступил – называется сегодня.

День, который уже закончился – вчера.

А день, который ещё только будет – завтра, их мы будем обозначать шагами «вперед, назад» в соответствии с текстом стихотворения.

Пробудился я сегодня — На дворе сияет солнце.

Я подумал: «Как вчера».

Если завтра будет- то же,

Если завтра будет солнце,

Замечательно! Ура!»

А вчера что я подумал?

Я подумал про сегодня:

«Если завтра будет солнце,

Замечательно! Ура!»

Значит, я вчера подумал,

Что сегодня — это завтра.

Но когда пройдёт сегодня,

Назовут его «вчера».

Значит, так: проснусь я завтра

И подумаю: «Сегодня

На дворе сияет солнце —

И сегодня, как вчера».

А потом настанет завтра, будет новое сегодня.

Как чудесно жить на свете! Замечательно! Ура!

Игра «Живая неделя».

Задачи: закрепить знания о днях недели и частях суток, умения в количественном и порядковом счёте (до 7, знания о том, что в неделе 7 дней, что они следуют по порядку, есть выходные и рабочие дни; формировать

понимание текучести времени (части суток сменяют друг друга; одни сутки сменяют другие); развивать память, само- и взаимоконтроль, интерес к играм с математическим содержанием.

Ход игры. Семь детей у «лесенки» построились и пересчитались по порядку. Первый ребенок слева делает шаг вперед в ячейку «лесенки» и говорит: «Я – понедельник. Какой день следующий?». Выходит второй ребенок и говорит: «Я - вторник. Какой день следующий?» и т. д. Вся группа дает задание «дням недели», загадывает загадки. Они могут быть самые разные: например, назови день, который находится между вторником и четвергом, пятницей и воскресеньем, после четверга, перед понедельником и т. д. Назовите все выходные дни недели. Назови дни недели, в которые люди трудятся. Усложнение игры в том, что играющие могут построиться от любого дня недели, например, от вторника до вторника

1. «Ведение мяча».

Ход игры: Играющие строятся в 2-4 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: Ходьба с левой стороны от «скоростной лестницы».

Ведение

мяча: 1. Правой рукой в первую клетку «скоростной лестницы». 2. С левой стороны

за пределами «скоростной лестницы», на уровне второй клетки. 3. Во вторую клетку

«скоростной лестницы». 4. С левой стороны за пределами «скоростной лестницы»,

на уровне третьей клетки и т.д. до конца «скоростной лестницы».

Вариант: ведение левой рукой, ведение спиной вперед правой и левой рукой;

Эстафеты.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи по количеству детей.

2. «Ведение мяча». (2)

Ход игры: «Скоростные лестницы» расположены вдоль стен. Ходьба в каждую!

клетку «скоростной 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 вперед правой и левой рукой, 1 эстафеты.)

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

3. «Ведение мяча». (3)

Ход игры: «Скоростные лестницы» расположены вдоль стен. Ходьба с левой *

стороны от «скоростной лестницы», ударяя мячом в каждую клетку лестницы правой рукой. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Вариант: ведение левой рукой, ведение спиной вперед правой и левой рукой, эстафеты.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

4. «Ведение мяча». (4)

Ход игры: «Скоростные лестницы» расположены вдоль стен. Ходьба в каждую

клетку «скоростной лестницы». Ведение мяча в каждую (следующую) клетку лестницы образуя угол между правой рукой, клеткой «скоростной лестницы» и

левой рукой. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3

клетки, по дистанции 1 клетка).

Вариант: ведение спиной вперед, эстафеты.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

5. «Ловля мяча». (5)

Ход игры: «Скоростные лестницы» расположены вдоль стен. Ходьба в каждую

клетку «скоростной лестницы». Задание: Стоя лицом к «скоростной лесенке» (СК,)

Вариант1: 1. Шаг правой ногой в первую клетку (СК) бросить мяч вверх. 1. Шаг

левой ногой в первую клетку (СК) поймать мяч. **Вариант№2:** 1. Шаг правой ногой

в первую клетку (СК) бросить мяч вверх. 1. Шаг левой ногой во вторую клетку (СК)

поймать мяч. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3

клетки, по дистанции 1 клетка).

Вариант: ведение спиной вперед, эстафеты, добавить координационные

упражнения для ног.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

6.«Передача мяча» (вертикальная цель).

Ход игры: В середине зала стоят стойки для прыжков, к ним прикреплена «скоростная 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 «скоростной лестницы», натянутой на высоте уровня груди ребенка.

Игроки другой шеренги ловят мячи и таким же способом бросают его своему партнеру .

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2шт.; мячи.!2 стойки.

7.«Передача мяча» (горизонтальная цель).

Ход игры: Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м.

Между

ними расположены «скоростные лестницы». В руках игроков одной шеренги мячи.,,

По сигналу дети бросают мячи двумя руками от груди в свою клетку «скоростной

лестницы» лежащей на полу. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от

пола (земли). ;

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; мячи.

8. «Эстафета с мячом».

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 «скоростной 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.

Вариант: броски мяча, способом из-за головы, через сетку(стойки для прыжков к

ним прикреплена «скоростная лестница»)

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; большие стойки для прыжков- 2шт.; мячи-2-4шт.

9. «Эстафета с мячом».

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 «скоростная лестница». По сигналу игроки первой половины команды бросают мяч в клетку «скоростной 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.
Инвентарь: «скоростная лестница»- 1шт.

10. «Два мяча»

Ход игры: Дети делятся на две команды. На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута «скоростная лестница». По обе стороны размещаются играющие. У каждой команды по одному мячу. По сигналу, команды перебрасывают через сетку («скоростную лестницу»). 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 сетку.
Вариант. На площадке чертят квадраты, по количеству игроков У каждого игрока» свой квадрат. Мяч ребенок ловит только в своём квадрате, (чтоб дети не отнимали мяч друг у друга).
Инвентарь: «скоростная лестница» натянута выше головы ребенка -2-3шт.; стойки для прыжков-2шт.; мячи-2шт.

11. «Снайпер»

Ход игры: На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута «скоростная лестница» горизонтально на вытянутую руку ребенка. Каждая клетка лестницы помечена ленточками разного цвета.

У каждого ребенка свой цвет. Расстояние от лестницы до играющих 1,5метр.
По

сигналу дети бросают мяч в свою клетку «скоростной 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.

Инвентарь', «скоростная лестница» -2-3шт.; стойки для прыжков-2шт.; гимнастические палки; мячи.»

12. «Самый меткий»

Ход игры. «Скоростные лестницы» лежат на земле. Дети стоят за чертой в шеренге.

По сигналу дети бросают мешочки с песком в клетки «скоростной лестницы», и по сигналу забирают их.

Инвентарь: «скоростная лестница» -2-3шт.; мешочки с песком.

13. «Метко в цель»

Ход игры. «Скоростные лестницы» лежат крест на крест. Дети стоят за чертой.

Каждый ребенок по очереди бросает мешочком с песком в клетки «скоростной 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).

Инвентарь: «скоростная лестница» -2-3шт.; мешочки с песком.

14. «Метко в цель» (заказной)

Ход игры. «Скоростные лестницы» лежат крест на крест. Дети стоят за чертой друг за другом. Первый ребенок бросает мешочком с песком в любую клетку «скоростной лестницы». Если он попал, то остальные дети должны попасть в эту же клетку. Если ребенок бросающим первым не попал в клетку, то заказывает бросок следующий ребенок и т.д. выигрывают те кто выполнит заказ. Заказывают броски по очереди.

Инвентарь: «скоростная лестница» -2-3шт.; мешочки с песком.

15.«Пас ногой в парах»

Ход игры: Играющие встают в две шеренги. Между шеренгами стоят стойки для прыжков с натянутой «скоростной лесенкой», снизу. У детей первой шеренги по

мчу. Дети прокатывают мяч ногой в ворота (клетка «скоростной лестницы») партнер, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и

снова посылает обратно.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; стойки для прыжков-2шт.

16.« Прыгуны».

Ход игры: По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают четыре «скоростные 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 обозначены в какие клетки прыгать

детям. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание

травм.(дистанция 2 прыжка).

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.

17.«Ловкие кузнечики» (эстафета).

Ход игры: Играющие строятся в 2-4 колонны. Перед колоннами положить на пол

«скоростную лестницу». На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором

находится мяч. Задание: 1. Прыжок в первую клетку «скоростной лестницы». 2.

Прыжок в правую сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне второй

клетки. 3. Прыжок во вторую клетку «скоростной лестницы». 4. Прыжок в правую

сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне третьей клетки и т.д. до

конца «скоростной 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.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.; обручи-2-4шт; мячи-2-4шт.

18.«Пингвины» (эстафета)

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мешочек.

Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 1.

Прыжок в первую клетку «скоростной лестницы». 2. Прыжок в правую сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне второй клетки. 3. Прыжок во вторую клетку «скоростной лестницы». 4. Прыжок в правую сторону за пределами «скоростной лестницы», на уровне третьей клетки и т.д. до конца «скоростной 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 «скоростной лестницы».

Инвентарь: «скоростная лестница»-2-4шт.; мешочки с песком-2-4шт.

19.«Кто быстрее».(эстафеты)

Ход игры: Дети строятся в две колонны. Перед ними на полу лежит «скоростная лесенка». По сигналу, первые в колоннах игроки начинают прыжки на двух ногах в каждую клеточку «скоростная лестница» 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.

Инвентарь: «скоростная лестница»-2-4шт.

20.«Лошадки».

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).

Инвентарь: «скоростная лестница»- 2-4шт.

21. «Быстро в дом»

Ход игры: На полу положить «скоростные лестницы» в виде квадрата». Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у «скоростной лестницы» на два" меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Педагог говорит: «Быстро в дом!» Каждый ребенок должен быстро встать в домик. Тот, кто остался без домика, считается проигравшим
Инвентарь: «скоростная лестница»- 4-5шт.

22. «Пилоты»

Ход игры: «Скоростные лестницы» расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке «скоростной 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 свое место -«ангаре» («скоростная лестница»)
Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт.

23.«По местам».

Ход игры: Играющие стоят в своих домиках («скоростная лестница».
Задание: •
запомнить свое место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место . Педагог отмечает детей, которые быстро и - правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.
Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт

24.«По местам».

Ход игры: «Скоростная лестница» расположена по краям зала. Играющие встают в клетки «скоростной 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 «скоростной лесенки». Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.
Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт.

25. «Северный ветер»

Ход игры: «Скоростная лестница» расположена по краям зала. Играющие «снежинки» встают в клетки «скоростной лесенки». Из числа играющих выбирается водящий - «Северный ветер». На слова - «полетели» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», - «Северный ветер» старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки «скоростной лесенки». Тот, кого коснулся «ветер»,? превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончания игры выбирается следующий водящий.
Инвентарь: «скоростная лестница»-4-5шт.

26. «Догонялки с ленточками»

Ход игры: По краям площадки расположены «скоростные лестницы». Дети встают; в клетки «скоростной лестницы»; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу : «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Водящий бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики беги!» — все встают в «домики» (любые' клетки «скоростной лестницы»). Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим и игра повторяется, с новым водящим.
Вариант: играющие встают только в свои домики.
Инвентарь', «скоростная лестница»- 4-5шт.; ленточки.

27. «Поезд»

Ход игры. Дети встают в клетки «скоростной лестницы», поднимают ее, и держат двумя руками с боков- это поезд. В первой клетке стоит машинист. Водящий светофор, он говорит цвета: зеленый-дети бегут, желтый-дети идут, красный- дети встают. Дети по сигналу светофора выполняют движения, не натываясь друг на друга.
Варианты: можно использовать флажки трех цветов для сигнала; делать остановки;

делать остановки с высаживанием пассажиров; ездить «зигзагом»; ездить объезжая предметы, расставленные по всему залу.
Инвентарь: «скоростная лестница»- 4 шт.

28. «Машины»

Ход игры. Выбирается «Светофор». Остальные дети «автомобили» располагаются в своем «гараже» (скоростная лесенка). По звуковому сигналу «Светофора»: зеленый

-все дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга, желтый- дети переходят на ходьбу, красный- останавливаются, «гараж»- дети бегут в свой «гараж».

Варианты: можно использовать флажки трех цветов для сигнала; ездить объезжая

Предметы, расставленные по всему залу.

Инвентарь: «скоростная лестница»- 4 шт.

29. «Аллигатор»

Ход игры: Дети строятся в две колонны по парам. Перед ними на полу лежит «скоростная лесенка». По сигналу, первый игрок занимает положение в упоре лежа

на согнутых локтях, второй игрок берет ребенка руками за щиколотки, приподнимая,

от пола. Дети передвигаются вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками как:

приставные шаги (из клеточки в клеточку). Затем ребята меняются местами.

Педагог

определяет команду-победителя.

Инвентарь: «скоростная лестница»-2-4шт.

30. «Волк и кролики»

Ход игры: Выбирается с помощью считалки волк. Остальные играющие «кролики».

«Кролики» стоят в своих «домиках» («скоростная лестница»). По сигналу: «Гулять»- «кролики» бегают, прыгают по всей площадке. В это время педагог

складывает одну клеточку «скоростной 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» (самый ловкий); кого

«волк» поймал, становятся «волками» и ловят «кроликов» вместе с ним;
Можно складывать по 2-4 клеточки у «скоростной лестницы».
Инвентарь: «скоростная лестница»- 4-5шт.

31. «Гномики все в домики»

Ход игры: Дети «гномики» располагаются в своем «домике» («скоростная лесенка»). 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 ведет 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». Вода тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза
Инвентарь: «скоростная лестница»- 4-5шт.

32. «Заказной»

Ход игры: Дети стоят в колонне друг за другом. Первый в очереди ребенок показывает любое упражнение (может сам придумать) на «скоростной лестнице», остальные дети должны за ним повторить правильно это упражнение. Кто упражнение выполнил неправильно встает в конец колонны. Когда все дети сделали упражнение, следующий ход, заказывать упражнение, переходит стоящему вторым в колонне ребенку и т.д.
Инвентарь: «скоростная лестница»- 1 шт.