Управление образования администрации Яковлевского городского округа

**«Использование координационной (скоростной) лестницы**

**для повышения двигательной активности дошкольников»**

Автор опыта:

Рябова Ольга Викторовна,

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад «Аленушка»

г. Строитель Яковлевского городского округа»

2020 год

Содержание

Информация об опыте……………………………………………………………2

Технология описания опыта……………………………………………………..7

Результативность опыта........................................................................................13

Библиографический список…………………………………………………......15

Приложение к опыту 16

**Раздел I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

**Условия возникновения и становления опыта**

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. За время пребывания в детском саду дети проходят большой путь в развитии движений, именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физкультуре.

Поэтому проблема физического воспитания детей – одна из актуальных на сегодняшний день. В последнее время теоретики физической культуры Лях В.И. [7], Сайкина Е.Г. Фирилева Ж. Е. [13] отмечают тенденции недостаточного развития двигательной активности у детей дошкольного возраста, которые они рассматривают как ведущую функцию физического развития. В результате дети менее успешно справляются с программным материалом, двигательными задачами, и как следствие – имеют недостаточный уровень развития физической подготовленности.

Данный опыт работы был сформирован инструктором по физической культуре Рябовой Ольгой Викторовной в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Аленушка» г.Строитель Яковлевского городского округа» (далее – Учреждение). Одним из приоритетных направлений работы Учреждения является физическое развитие дошкольников. Проведенная диагностика физической подготовленности у детей дошкольного возраста показала, что на начальном этапе 28% детей имеют низкий уровень физического развития. Это свидетельствует о том, что имеются проблемы в развитии двигательной активности детей, в способности ориентироваться в пространственных и временных параметрах движения, направленных к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения. Одной из основных форм организации двигательной активности детей в Учреждении являются физкультурные занятия и для поддержания интереса к ним, для создания эмоционального настроя, развития двигательных качеств и разнообразия физкультурно-оздоровительной работы, возникла необходимость использования координационно-скоростных лестниц в работе с дошкольниками.

**Актуальность опыта**

Одной из основных задач государственной политики сегодня является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения детей, подростков и молодёжи к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития. Современному обществу нужен человек самостоятельно и критически мыслящий, умеющий видеть и творчески решать возникающие проблемы. Физическое воспитание в современном обществе должно заботиться не только о физическом развитии человека, но и способствовать интеллектуальной сферы личности, проявляющейся в высокоразвитом мышлении.

Целью физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих воспитанников. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. 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.

Современная педагогическая и учебно-методическая литература предлагает специалистам дошкольного образования разнообразные методики физического развития дошкольника. Однако в литературе трудно найти целостный набор средств, приемов и методов по повышению у дошкольников мотивации к двигательной активности.

Таким образом, обнаруживаются следующие **противоречия:**

* между стремлением к повышению двигательной активности детей и применением традиционных методик;
* между необходимостью поддержки инициативы в двигательной деятельности у детей дошкольного возраста и недостаточностью условий для успешного решения данной задачи;
* между необходимостью создания условий для развития самостоятельности у детей, их творческого самовыражения и отсутствием инструментария, стимулирующего проявление детской инициативы.

Анализ противоречий позволил определить **ведущую педагогическую идею опыта,** которая заключается в создании условий для повышения двигательной активности дошкольников через использование координационной (скоростной) лестницы.

**Длительность работы над опытом** составляет три года и строилась поэтапно:

1. Начальный этап (июнь – август 2017 года) предполагал изучение психолого-педагогической и методической литературы, анализ опыта организации различных видов двигательной деятельности, подбор диагностического и мониторингового инструментария, подбор методов и приёмов для развития двигательной активности у детей дошкольного возраста.

2. Основной этап (сентябрь 2017г. – март 2020г.) - организация образовательной деятельности по развитию двигательной активности старших дошкольников с применением нестандартного спортивного оборудования; создание образовательной среды для развития самостоятельности у детей, их творческого самовыражения.

3. Заключительный этап (март - май 2020 года) – определение результативности опыта по развитию двигательной активности старших дошкольников средствами нетрадиционного оборудования – координационно-скоростной лестницы.

**Диапазон опыта** охватывает совместную деятельность педагога с детьми и самостоятельную деятельность ребенка в ходе физкультурных занятий, а также образовательной деятельности и культурных практик в ходе режимных моментов.

**Теоретическая база опыта**

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья. В основе философии той или иной концепции лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры [1, c. 98].

**Двигательная активность** дошкольников складывается из суммы разнообразных движений, выполненных в течение дня. Её количественные характеристики зависят от возраста, пола, типа высшей нервной деятельности, сезона года, климато-географических условий.

В исследованиях М.А. Руновой [11] по проблеме оптимизации **двигательной активности** детей с учетом индивидуального уровня их развития, отмечается, что оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям организма, способствовать улучшению состояния «здоровья и гармоническому физическому развитию». Анализ психолого-педагогической литературы показал, что **двигательная активность** рассматривается как:

- главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева) [10];

- основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя **(И.А. Аршавский)** [1]**;**

- кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд) [2];

- удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.) [5]

По мнению большинства ученых наиболее благоприятным периодом для развития двигательной активности и укрепления здоровья является возраст детей от 5 до 7 лет, так как ребенок в этом возрасте особенно чувствителен к воздействию психолого-педагогических факторов.

Ведущая цель данного программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности [5, c. 15].

Также, были проанализированы методические пособия по исследуемой проблеме. Они достаточно широко представлены в педагогической теории. Наиболее ценными, на наш взгляд, являются пособия, содержащие подробные характеристики нетрадиционных способов организации двигательной активности дошкольников. К таким пособиям относятся работы Ю.Ф. Змановского и его коллег, методические рекомендации А.И. Баркан, Л.И. Латохиной, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершаловой и др.

Итак, анализ содержания литературы для дошкольных учреждений по сохранению здоровья детей позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы физического развития детей дошкольного возраста, проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

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 детском саду используется плоская координационная (скоростная) лестница. Лестница состоит из строп4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37x37 для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40x40 и более. Количество ячеек в лестнице не более 10.

**Новизна опыта** заключается в разработке системы использования координационной (скоростной) лестницы с детьми дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей с целью повышения двигательной активности.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**: опыт может применяться педагогами, работающими с детьми дошкольного возраста в различных видах деятельности.

**Раздел II**

**Технология описания опыта**

**Целью** педагогической деятельности является повышение двигательной активности у детей дошкольного возраста через использование координационной (скоростной) лестницы.

Достижение планируемого результата предполагает решение следующих **задач**:

* Познакомить детей с координационной лестницей, как способом повышения двигательной активности.
* Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
* Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.
* Развивать у детей чувство ритма.
* Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
* Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.
* Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
* Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
* Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей - ловкости).

В основу работы легли принципы:

*Принцип индивидуализации:* организация образовательной деятельности, при которой выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается с учетом индивидуальных физических, психологических особенностей ребёнка и создание наиболее благоприятных условий для их развития.

*Принцип гуманизации:* построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с личным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов.

*Принцип постепенности:* построение занятий от простого к сложному.

*Принцип систематичности:* регулярное, последовательное формирование у дошкольников знаний, умений и навыков двигательного поведения, согласно адекватных особенностей их развития в период дошкольного возраста;

*Принцип наглядности:* активизация зрительного, слухового анализаторов ребенка для формирования у него многообразных представлений об осваиваемых движениях.

**Применение координационной (скоростной)лестницы в ДОУ:**

* утренняя гимнастика;
* занятия по физической культуре;
* самостоятельная деятельность детей в группе и 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 клетка. 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.

Решение педагогических задач осуществляется через организацию образовательной деятельности по физической культуре. Содержание образовательной деятельности определяется основной образовательной программой дошкольного образования и реализуется в ходе совместной деятельности педагога с детьми в процессе организации непосредственно образовательной деятельности, а также в процессе организации двигательной деятельности в режимных моментах. Методика организации образовательной деятельности универсальна для любой возрастной категории детей — дошкольников. Специфичным для конкретного возраста становится выбор средств и дидактического материала.

Изучив литературу по развитию быстроты и координации детей дошкольного возраста, пришли к выводу, что использование упражнений с координационными лестницами позволит сформировать у детей интерес не только к занятиям, но и физической культурой в целом. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль.

Упражнения на координационной лестнице являются комплексными: сочетают в себе и разминку и непосредственно тренировку. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность, а не скорость выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными, предназначенными для конкретного вида спорта, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

При выполнении упражнений на координационной (скоростной) лестнице, работа руками также 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 балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. 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 координационная лестница применяется, начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации (Приложение №1). Занятия проводятся поточно и по подгруппам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения, упражнения на координацию движения выполняются первыми. Дети, которые легко справляются с заданием встают первыми, у кого выполнение заданий вызывает затруднения - последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнений и для помощи ребенку правильно выполнить их. При выполнении упражнений в подгруппах можно применить дифференцированный подход. Дети в группах подбираются по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности. На занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности в группе или на прогулке используются фотографии упражнений или карты-схемы (Приложение №2), которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.

Перед началом работы на каждого ребенка заполняется индивидуальная карта «Определение физической подготовленности ребенка» (Приложение № 3), которая помогает более точно и правильно подобрать комплекс упражнений.

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.

**В подготовительной части** происходит настрой детей и подготовка организма к основной части.

**В основной части** происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. В конце основной части проводится подвижная игра.

**Заключительная часть** способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Занятия с использованием координационных лестниц проводятся, начиная **с младшего дошкольного возраста**. Однако здесь используются упражнения в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части дается комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры.

Движения детей **пятого года жизни** более координированные и точные. Дошкольники уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней группе главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

Дети **шестого года жизни** имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Они становятся более настойчивы в преодолении трудностей, и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дошкольники уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому в серии упражнений включается музыкальное сопровождение.

У детей **седьмого года жизни** крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания уделялось игровым упражнениям разминочной части, которая включала задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка:

- ходьба;

- бег;

- прыжки;

- упражнения на координацию движений;

Очень важно предлагать ребёнку осваивать новый тренажёр именно в таком порядке. На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе, а затем постепенно темп ускоряется.

Были составлены комплексы упражнений на координационной лестнице: в ходьбе, беге, прыжковые упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения с мячом (Приложение №6).

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и её использование в самостоятельной деятельности в группах, на прогулках в подвижных играх и эстафетах (Приложение №7). 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.

Для постепенного правильного освоения упражнений на координационной лестнице обучение детей осуществляется по этапам, т.е. от облегченных исходных положений и простых упражнений на 1-м-2-м этапах перейти к сложно-координационным заданиям на З-м этапе:

- **Этап начального обучения упражнения** - создается предварительное представление об упражнении. Упражнение рассказывается, объясняется и показывается, а дети пытаются воссоздать увиденное и его опробовать. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

- **Этап углубленного разучивания упражнения** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

- **Этап закрепления и совершенствования упражнения** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Таким образом, использование координационной лестницы позволяет разнообразить занятия по физкультуре, а также стимулирует двигательную активность детей.

Педагоги ДОУ оценили положительные моменты лестницы и приняли участие в разработке вариантов организации упражнений с координационной лестницей в различных образовательных областях.

**Организация различных видов деятельности с использованием координационной лестницы**

1. **Социально-коммуникативное развитие**

«Хорошо-плохо» - формировать у детей представления о хорошем и плохом поступке, поведении, умения правильно оценивать себя и других.

Детям предлагается рассмотреть картинки, подумать, какие из них иллюстрируют хорошие поступки, а какие – плохие. Далее распределить картинки на две группы «хорошо» и «плохо», располагая их в ячейках лестницы с соответствующими смайликами.

По аналогии можно предложить игры-задания «Дорожные знаки» (распределить знаки по значению), «Транспорт» (Распределение в ячейки по видам транспорта).

1. **Познавательное развитие**

«Больше - меньше» - детям предлагается расположить изображения предметов от большего к меньшему или наоборот.

«Весёлый счёт» - в каждую клетку положить определённое количество предметов, в соответствии с цифрой на ячейках лестницы.

«Ориентировка в пространстве» - с помощью схем или устных указаний воспитателя, ребёнок передвигается в указанном направлении на заданное количество ячеек.

«Чей дом» - расположить животных, растений в ячейки с изображением зон обитания.

«Что за чем» - расположить последовательно изображение времён года, дней недели, режимных моментов, алгоритм развития растения из семени и т.д.

1. **Речевое развитие**

«Продолжи предложение» - составить предложение, используя картинки-символы, раскладывая их в каждую ячейку, соблюдая верную последовательность. Далее можно предложить детям расширить предложение с помощью образных характеристик: подобрать к каждому символу подходящие прилагательные.

«Подбери словечко» - детям предлагается подобрать картинки с изображением предметов, название которых начинается на предложенный звук и расположить в соответствующую ячейку лестницы.

«Расскажи сказку» - в ячейках лестницы выкладываются маски героев или атрибуты сказки. Детям предлагается распределить между собой роли и рассказать сказку, соблюдая последовательность повествования в соответствии с ячейками лестницы. Также можно предложить поменять последовательность символов в ячейках и рассказать новую историю.

**4. Художественно-эстетическое развитие**

«Продолжи узор» - в первой, второй и третьей ячейках лестницы педагог выкладывает набор декоративных элементов, составляя узор в соответствии с темой. Ребёнку предлагается продолжить узор по аналогии или придумать новый узор.

«Улицы города» - детям предлагается построить макет домов с улицами, при этом у каждого ребёнка для постройки своя ячейка.

«Оркестр» - детям предлагается выбрать музыкальный инструмент и занять соответствующую ячейку лестницы, далее дети по очереди вступают в нужные моменты музыкального произведения.

«Озорной танец» - в ячейках лестницы обозначены номера и символы движений. Детям предлагается выбрать ячейку, занять соответствующую позицию и под музыкальное сопровождение выполнять движения в соответствии с символом и номером, обозначенным в ячейке.

**РАЗДЕЛ III**

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Для педагогического исследования и оценки физического развития дошкольников были использованы рекомендации Т. И. Бабаевой и Н. А. Ноткиной.

Для выявления динамики уровня физического развития дошкольников проводилась стартовая и итоговая диагностика 2 раза в год в течение 3-х лет. В ходе проведенной диагностики выявилась положительная динамика в показателях физического развития детей дошкольного возраста: высокий уровень в 2017-2018 учебном году увеличился - 8 %, в 2018-2019 учебном году – 10 %, в 2019-2020 учебном году – 14%.

Таким образом, использование координационных лестниц в физическом воспитании детей способствовало не только укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию физических качеств ребёнка, повышению работоспособности и понижению утомляемости, но повышению уровня двигательных умений и навыков, обогащению двигательного опыта, в процессе которого формируется самооценка дошкольников и повышается интерес обучающихся к физической деятельности.

**Библиографический список**

1. Антонов, Ю.Е. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» [Текст] / Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. // Обруч. - 2006 - № 1. - С. 5-6.
2. Ананьев, В. А. Организация безопасности и жизнедеятельности дошкольников [Текст] / Ананьев В.А. - Томск; Томский гос. университет, 2000. - 220 с.
3. Аршавский, И. А. Ваш малыш может не болеть. - М.: Советский спорт, 1990. - 30 с.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. Научно-популярное издание. Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1991-288с.
5. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада //-М.: Просвещение, 1990. – с.175
6. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждений выс. проф. образования / В. С. Кузнецов - Москва: Издательский центр «Академия», 2012. - 409 c.
7. Лях, В. И. Развитие **координационных способностей у дошкольников.** -ООО Издательство *«Спорт»*,2016.
8. Лях В. И., Панфилова Н. В. Развивать **координационные способности.** Лях В. И., Панфилова Н. В. // Дошкольное воспитание. - 1991. - №7. - с. 16-19.
9. Патрикеев, А. Ю. Развитие **координации**движения в детском саду и начальной школе. - 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
10. Степаненкова, Э. Я. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7лет. -М. Мозаика-Синтез,2011 Сборник подвижных игр ля занятий с детьми 2-7 лет. -М,; Мозаика-Синтез, 2016.
11. Филиппова, С.О., Пономарева Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. Учебное пособие- СПб., «ДЕТСТВО - ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. - 656 с.
12. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Просвещение, 1971
13. Шебеко, В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. - Москва, 1998.
14. Шилкова, И.К., Силкин, Ю.Р. и др. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2001. - 336 с. -(Здоровьесберегающая педагогика).

**Приложение №1**

**Календарно-тематический план с детьми**

**старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Тема занятия*** | ***Игра с использованием координационной (скоростной) лестницы*** |
| Сентябрь | 1-2 неделя |
| 3-4 неделя |
| Октябрь | 1-2 неделя | **«Во саду ли, в огороде»** | «Сторож и зайцы» |
| 3-4 неделя | **«Соберем урожай»** | «Кот и мыши»; «Совушка» |
| Ноябрь | 1-2 неделя | **«Любимые игрушки»** | «Машины»;  «Котята и щенята» |
| 3-4 неделя | **«По тропинке мы идем»** | «В траве сидел кузнечик»;  «Солнышко и тучки» |
| Декабрь | 1-2 неделя | **«Птички- невелички»** | «Ласточка без гнезда» |
| 3-4  неделя | **«Волшебная снежинка»** | «Зимний хоровод» |
| Январь | 1-2 неделя | **«Зимние забавы»** | «Сугробы»;  «Льдинки, ветер и мороз» |
| 3-4  неделя | **«Дружная зарядка»** | «Передача мяча в колоннах»;  «Играй, играй мяч не теряй» |
| Февраль | 1-2 неделя | **«Мы веселые ребята»** | «Разведчики и пограничники»  «Часовой» |
| 3-4  неделя | **«Праздник мяча»** | «Ты катись, веселый мяч»;  «Быстрый мяч» |
| Март | 1-2  неделя | **«Как-то утром на лужайке»** | «Сделай фигуру»  «Держи плечи прямо» |
| 3-4  неделя | **«Ждем к себе мы в гости птиц»** | «Птички в клетке»;  «Птицы и кукушка» |
| Апрель | 1-2  неделя | **«Мы весною в лес пришли»** | «Веселые пары»;  «Маленькие путешественники» |
| 3-4неделя | **«Собирайся, детвора»** | «Придумай движение»; «Гусеница» |
| Май | 1-2  неделя | **«Веселая физкультура»** | «Озеро, ручей, море, дождь»;  «Фитбол- футбол» |
| 3-4 неделя | **«Мячики-ежики»** | «Самолеты»;  «Не оставайся на полу» |

**Календарно-тематический план с детьми подготовительной к школе группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Тема занятия*** | ***Игра с использованием координационной (скоростной) лестницы*** |
| Сентябрь | 1-2 неделя | **«Держи осанку»** | **«Фигуры», «Стоп, хлоп, повернись»** |
| 3-4 неделя | **«На огород»** | «Овощи-фрукты», «Мы веселые ребята» |
| Октябрь | 1-2 неделя | **«В парке»** | **«Перемени предмет», «Кто быстрее?»** |
| 3-4 неделя | **«Шуршат по дорогам веселые шины»** | «Тише едешь, дальше будешь», «Мотоциклисты» |
| Ноябрь | 1-2 неделя | **«Вместе весело шагать»** | «Маленькие путешественники», «Быстро шагай» |
| 3-4 неделя | **«Школа мяча»** | «Гонка мяча по кругу», « Охотники и утки» |
| Декабрь | 1-2 неделя | **«Мячики-ежики»** | «Быстрый мячик», «Собачки» |
| 3-4 неделя | **«Вокруг снежной бабы»** | «Зимний хоровод» |
| Январь | 1-2 неделя | **«В зимнем лесу»** | «Сугробы»;  «Льдинки, ветер и мороз» |
| 3-4 неделя | **«Белоснежная зима»** | **«Пингвины на льдине»,** |
| Февраль | 1-2 неделя | **«Юные гимнасты»** | «Веселые пары» |
| 3-4 неделя | **«Летчики»** | «Поменяй шасси», «Заправь самолет» |
| Март | 1-2 неделя | **«Заботимся о своей осанке»** | «Придумай движение» |
| 3-4 неделя | **«Физкульт-ура!»** | «Гусеница», «Попади в ячейку» |
| Апрель | 1-2 неделя | **«Космическое путешествие»** | **«Не оставайся на земле»** |
| 3-4 неделя | **«Прогулка по городу»** | «Солнышко и тучка», «Прятки» |
| Май | 1-2 неделя | **«Кругосветное путешествие»** | «Озеро, ручей, море, дождь» |
| 3-4 неделя | **«Встань прямо»** | **«Фигуры»,**  «Гордая цапля» |

Приложение №2

Условные обозначения для дошкольников по использованию координационных (скоростных) лестниц

|  |  |
| --- | --- |
| http://cdn.onlinewebfonts.com/svg/img_506575.png | БЕГ |
| http://www.clipartbest.com/cliparts/xig/LrR/xigLrRqgT.png | ХОДЬБА |
| https://image.freepik.com/free-icon/no-translate-detected_318-29130.jpg | ПРЫЖКИ |
|  | С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ  КОЛЕН |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ |
|  | НОГИ ВМЕСТЕ |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | ПРАВАЯ НОГА |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | ЛЕВАЯ НОГА |
| **п л** | ПРАВЫМ, ЛЕВЫМ БОКОМ |

**Комплексы упражнений с использованием карточек-схем**

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. То же с высоким подниманием колен.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. То же левым боком.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |



1. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. То же левым боком.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. То же левым боком.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.clipartbest.com/cliparts/xig/LrR/xigLrRqgT.png  https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. То же левым боком.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег с высоким подниманием колен, наступая дважды в каждую ячейку.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |



То же левым боком

И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

1. То же на правой ноге.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. То же на левой ноге.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |

1. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей

ячейки и т.д.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки «внутрь – наружу».
   1. вариант.





|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

 

* 1. вариант.





* 1. ***вариант.***





***Приложение №3***

**КАРТА оценки индивидуального развития детей 5-6 лет**

Ф.И.ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Изучение результатов образовательной деятельности

образовательной области **«Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Компоненты индивидуального развития | Отметка  о развитии  (балл) | | | | | Методы  диагностики |
| Н.г. | К.г. | | | |
| *Развитие физических качеств*  *(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)* | | | | | | | |
| 1. | может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку |  | | |  | | наблюдение |
| 2. | умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа |  | | |  | | наблюдение |
| 3. | умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча |  | | |  | | наблюдение |
| *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)* | | | | | | | |
| 1. | умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп |  | | | |  | наблюдение |
| 2. | выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие |  | | | |  | наблюдение |
| 3. | умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом |  | | | |  | наблюдение |
| 4. | умеет кататься на самокате |  | | | |  | наблюдение |
| 5. | Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах |  | | | |  | наблюдение |
| *Формирование у воспитанников потребности*  *в двигательной активности и физическом совершенствовании* | | | | | | | |
| 1. | участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей |  | |  | | | наблюдение |
| 2. | проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений |  | |  | | | наблюдение |
| 3. | Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры |  | |  | | | наблюдение |
| 4. | Проявляет интерес к разным видам спорта |  | |  | | | наблюдение |
| **Средний балл** | |  | |  | | |  |
| **Уровень\*** | |  | |  | | |  |

**КАРТА оценки индивидуального развития детей 6-7 лет**

Ф.И.ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Изучение результатов образовательной деятельности**

**образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Компоненты индивидуального развития | Отметка о развитии  (балл) | | | | Методы  диагностики |
| Н.г. | К.г. | | |
| *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)* | | | | | | | |
| 1. | - может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см)  - мягко приземляться  - прыгать в длину с места  (на расстояние не менее 100 см)  - с разбега (180 см)  - в высоту с разбега (не менее 50 см)  - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами |  |  | | тестирование | |
| 2. | - может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг),  - бросать предметы в цель из разных исходных положений,  - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м,  - метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м,  - метать предметы в движущуюся цель |  |  | | тестирование | |
| 3. | проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений |  |  | | тестирование | |
| *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)* | | | | | | | |
| 1. | выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья |  | |  | | Наблюдение *Приложение№4* |
| 2. | умеет перестраиваться:  - в 3-4 колонны,  - в 2-3 круга на ходу  - в две шеренги после расчета на «первый-второй»  - соблюдать интервалы во время передвижения |  | |  | | наблюдение |
| 3. | выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции |  | |  | | наблюдение |
| 4. | следит за правильной осанкой |  | |  | | наблюдение |
| *Формирование у воспитанников потребности*  *в двигательной активности и физическом совершенствовании* | | | | | | | |
| 1. | участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) |  | |  | | наблюдение |
| 2. | умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры |  | |  | | наблюдение  беседа |
| 3. | проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта |  | |  | | наблюдение  беседа |
| 4. | проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол) |  | |  | | наблюдение |
| **Средний балл** | |  | |  | |  |
| **Уровень\*** | |  | |  | |  |

**Приложение №4**

**Конспект квест - игры с детьми старших групп**

**с использованием координационной (скоростной) лестницы**

**Тема: «Лестница здоровья»**

**Участники:** воспитанники старших групп детского сада

**Проблема:** становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Игровая мотивация**: связь между соблюдением норм здорового образа жизни и физическим здоровьем человека.

**Цель:** приобщать к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов.

**Задачи:**

*Оздоровительные*

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

2. Воспитание физических способностей *(****координационных,*** *скоростных и выносливости)*.

3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

*Образовательные*

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

2. Учить совершать движение *(ходьба, прыжки, бег)* с изменением направления.

3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

*Воспитательные*

1. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурной, дружеские взаимоотношения.

2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

**Вводно-организационный этап**

*Организационно-побудительный момент, создание благоприятного психологического климата*

**Инструктор:**

Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть!

Протяните мне ладошки,

Я поглажу их немножко.

Друг на друга посмотрите

И улыбку подарите!

Давайте поделимся друг с другом своим хорошим настроением!

**Постановка проблемы. Совместная работа по нахождению способов деятельности:**

Похлопайте в ладоши те, кто чистит зубы 2 раза в день.

Потопайте ногами те, кто по утрам делает зарядку.

Попрыгайте те, кто кушает правильные продукты.

Покивайте головой те, кто моет руки перед едой.

Поморгайте те, кто часто бывает на свежем воздухе.

Повернитесь вокруг себя те, кто принимает душ перед сном.

Поднимите руки те, кто слышал пословицу «В здоровом теле здоровый дух!». Как вы понимаете эту пословицу?

Как вы думаете, чему мы посвятим нашу сегодняшнюю встречу? (ответы детей)

**Инструктор:** Куда же эта лестница ведет?

Ступенька за ступенькою, все выше.

Нас в путешествие она зовет,

Девчонок всех и всех мальчишек.

К лестнице мы подойдем

И ячейку распахнем.

**1 квест-задание:** *(открывают первую ячейку)*

Посмотрите, кто живет на этой ячейке? (*«Три богатыря»*). Богатыри – это защитники нашей Родины в древности. Дети, а как вы считаете, какие были богатыри? (Сильные, смелые, отважные, храбрые, мужественные, бесстрашные).

Правильно, богатыри - это люди безмерной силы, стойкости и отваги, совершающие воинские подвиги.Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть сильными? *(заниматься спортом, делать зарядку, бегать).* Вы готовы показать свою силушку?

**Вводная часть:**

Перестроение в колонну на месте.

- Направо! Раз, два

- В обход по залу, шагом марш!

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;

- ходьба на носках, руки на поясе;

- ходьба на в полуприседя, руки в замок за головой;

- прыжки на 2х ногах правым и левым боком с продвижением вперед;

- бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног;

- бег галопом вправо, влево;

**Инструктор:** Продолжаем разминку. Займите места на наших координационных лестницах так, как показано на схеме *(дети занимают места)* **Схема №1**

**ОРУ**

1.  И. п.: основная стойка, руки на пояс.

1- правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

2.  И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 - поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение.

То же влево. (6 раз)

3.  И. п.: основная стойка руки на поясе.

1- выпад пра­вой ногой вперед. 2-3 - пружинистые покачивания;

4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4.  И. п.: основная стойка руки вниз.

1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны;

2 - исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

5. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки над головой.

1 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

2 - вернуться в исходное положе­ние. То же к правой ноге. (6 раз)

6. И. п.: основная стойка руки за голову.

1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - исходное положение (6-7раз)

7.  И. п.: основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая нога вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет инструктора 1-8 затем пауза и снова прыж­ки (3-4 раза). С первым заданием мы справились. Продолжим наше путешествие?

**Инструктор:** К лестнице мы подойдем, вторую ячейку распахнем.

**2 квест-задание:** *(картинка, где ребенок выполняет движения в координационной лестнице)*

**ОВД *(****дети выполняют ОВД по предложенным схемам).*

**Схема №2, 3,4.**

**3 квест-задание:** *(открывают третье ячейку)*

**Инструктор:** К лестнице мы подойдем, следующую ячейку распахнем *(картинка с полезными и вредными продуктами)*

Известно, для того, чтобы сохранить своё здоровье, необходимо правильно питаться. А что значит, правильно питаться, как вы считаете? *(ответы детей).* Как здорово, что вы мне помогаете, это очень важно для всех нас и, конечно вы правы, нужно есть только полезные продукты.

**Инструктор:** У нас все продукты перемешались. Договоритесь, какая команда будет складывать в корзину полезные продукты, а какая – вредные.

**Эстафета:** «Разложи продукты» *(используется соответствующая схема передвижения по координационной лестнице).* **Схема №5**

*Дети распределяют картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания в соответствующие корзины (полезные продукты в корзину зеленого цвета, а вредные продукты в корзину красного цвета)*

«Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть!»

**4 квест-задание:** *(открывают четвертую ячейку)*

**Инструктор:** К лестнице мы подойдем, следующую ячейку распахнем

Открывают четвертую ячейку с картинкой, где дети танцуют.

**Инструктор:** Как вы думаете, куда нас лестница приглашает? *(танцевать)*

**Общий танец «Россия и я!»**

*все гости присоединяются к нам.*

**5 квест-задание:**

**Инструктор:** К лестнице мы подойдем, следующую ячейку распахнем. **Открывают пятую ячейку, где находят слово «Здоровье»**

**Инструктор:** Быть здоровым - здорово!

Быть здоровым – модно! Если вы каждый день будете «Делать зарядку», «Правильно питаться», «Играть в спортивные игры, танцевать» то Вы всегда будете ЗДОРОВЫ. Как же можно назвать лестницу, по которой мы сегодня путешествовали? (ответы детей)

**Интерактивная технология «Интервью»**

Ребята, я сейчас буду журналистом и задам Вам вопросы (использует при этом микрофон)

- О чем мы сегодня говорили?

- Что вызвало у Вас интерес?

- О чем вы расскажете своим родителям?

- Какими знаниями о здоровье удивишь своих друзей?

- О каких новых открытиях ты бы еще хотел узнать для себя о здоровье и о том, как его нужно беречь?

Не забывайте каждый день повторять слова: « Я здоров! Я неуязвим! Я счастлив! Я всё могу!»

***Приложение №5***

**Подвижные игры**

**с использованием координационных (скоростных) лестниц**

**Мыши и кот**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: из числа играющих выбирается водящий, который играет роль кота. Остальные игроки — «мыши». «Мыши» сидят в домиках, пока «кот» бодрствует. Когда «кот» засыпает, «мыши» выходят гулять. Они свободно передвигаются по игровой площадке. В это время «кот» просыпается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» разбегаются по домикам. Если «коту» удалось поймать кого-либо из «мышей», то игроки меняются ролями.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Домики, в качестве которых могут использоваться стулья, или нарисованные мелом на игровой площадке круги.

**Поймай комара**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленной с помощью шнура фигуркой комара. Он обводит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара, становится водящим.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

**«У медведя во бору...»**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: из числа играющих выбирается водящий, который будет «медведем». Он занимает место в «берлоге». Остальные играющие — дети, они располагаются у себя в «домике». Дети выходят «гулять на опушку леса, собирать грибы и ягоды». При этом они говорят:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Как только дети говорят последнюю строчку, «медведь» с рычанием выходит из своей «берлоги» и старается поймать убегающих детей. Если ему это удается, то игроки меняются ролям, и пойманный игрок становится «медведем».

Материалы и наглядные пособия для игры:

Необходимо на разных концах площадки провести 2 линии: с одной стороны отделить «берлогу» для «медведя», а с другой — «домик» детей. Центральное пространство выполняет функцию «опушки леса».

**Охотник и зайцы**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: «охотник» поворачивается спиной к игровой площадке. В это время остальные участники беспорядочно бегают и прыгают по площадке, играя роль «зайцев». По команде «Охотник!» — «зайцы» замирают на местах. Не сходя с отведенной площадки, «охотник» бросает мяч в «зайцев». Тот игрок, в которого «охотник» попал мячом, становится теперь сам «охотником», а «охотник» — «зайцем».

Материалы и наглядные пособия для игры:

Небольшой мяч.

На игровой площадке необходимо обозначить место для «охотника».

**Меткий стрелок**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции, меткость.

Описание: игроки делятся на команды в зависимости от числа наборов для набрасывания. Команды располагаются на некотором расстоянии от подставок для набрасывания. У каждого игрока имеется по несколько колец. Задача команд — набросить как можно больше колец на подставки.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Небольшие кольца для набрасывания и подставки для набрасывания разной формы.

**Уведи мяч**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции, ловкость.

Описание: игроки разбиваются на пары, становятся на противоположных сторонах площадки, по свистку идут друг другу навстречу, останавливаются у центральной линии, где лежат мячи. По второму свистку начинают отнимать мяч друг у друга ногой, стараясь умести его в свой круг.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Мячи по количеству пар.

**Мяч в корзину**

Развиваем координацию движений, ловкость и глазомер.

Описание: на игровой площадке устанавливают корзины для забрасывания мячей, а на некотором расстоянии от них проводится черта, обозначающая место, с которого игроки будут осуществлять броски. Игроки делятся на команды. У каждого игрока — по мячу. Задача команд — забросить как можно больше мячей в корзину.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Мячи и корзины для забрасывания мячей, мел.

**Мыши в мышеловке**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: из числа игроков выбираются «мыши» (5—7 человек). Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг — «мышеловку». «Мыши» находятся вне круга. Игроки, образующие «мышеловку», начинают ходить по кругу то влево, то вправо, причем руки их подняты вверх. Они приговаривают:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

Пока дети в круге произносят слова, «мыши» беспрепятственно передвигаются по всему игровому пространству: забегают в круг, выбегают из него. Но как только звучат последние слова «За раз!» — дети, стоящие в круге, опускают руки. «Мышеловка» захлопнулась. Игроки, не успевшие выбежать из круга, считаются проигравшими. Пойманные «мыши» встают в круг, и размер «мышеловки» увеличивается. Когда все «мыши» пойманы, дети меняются ролями и игра продолжается.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Если игра проходит в помещении, то желательно музыкальное сопровождение.

**Караси и щука**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: из числа игроков выбирается водящий, который будет играть роль «щуки». Остальные игроки делятся на 2 группы. Одна группа будет играть роль «камешков», другая — роль «карасей». Ребята-камешки образуют круг. Внутри круга плавают «караси». «Щука» находится за пределами круга. Как только ведущий скажет «Щука!» — водящий вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси», в свою очередь, стараются спрятаться за «камешки». Те «караси», которым не удалось спрятаться и которых поймала «щука», уходят из круга. Игра проводится несколько раз, затем игроки меняются ролями, и выбирается новый водящий.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Если игра проходит в помещении, то желательно музыкальное сопровождение.

**Попрыгушки**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: на игровой площадке необходимо начертить большой круг. Из числа игроков выбирается водящий — «ловишка», который располагается в центре круга. Остальные игроки — «попрыгушки», они находятся за кругом. «Попрыгушки» запрыгивают в круг на левой или правой ноге (это следует обговорить до начала игры) и выпрыгивают из него. «Ловишка» бегает по кругу, стараясь поймать игроков, пока они находятся в круге. Тот, кого поймает «ловишка», становится водящим.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Мел.

**Рыбалка**

Развиваем координацию движений, ловкость.

Описание: на игровой площадке нужно начертить круг, имитирующий «пруд». Игроки занимают места вокруг «пруда», в котором находятся «рыбки», и по команде начинают ловить «рыбок» с помощью удочек. Когда из «пруда» будут выловлены все «рыбки», их можно сосчитать и определить победителя.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Удочки (в качестве удочки можно использовать прут) длиной приблизительно 1 м, с привязанными к ним с помощью тонкого шнура магнитами; рыбки, изготовленные из картона, с прикрепленными к ним небольшими магнитами; мел.

**Вышибалы**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: два игрока занимают места напротив друг друга — это вышибалы. Остальные игроки располагаются между ними. Задача вышибал — постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

Во втором варианте на игровом поле чертят мелом 2 параллельные линии на значительном расстоянии друг от друга. За каждой линией размещаются по несколько игроков - это вышибалы. На пространстве между линиями находится 1 игрок. Задача вышибал - перебрасывая мяч друг другу, попасть в игрока. А игрок должен как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Мяч, мел.

**Хитрая лиса**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: все игроки встают в круг и закрывают глаза. Ведущий обходит круг и дотрагивается до одного из детей, который становится водящим - «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза и 3 раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» Когда все играющие спросят в третий раз, «хитрая лиса» выходит на середину и говорит: «Вот я!» Все играющие разбегаются, а «лиса» старается их поймать. Когда «лиса» поймает двух-трех участников, игра начинается заново.

**Ловец ленточек**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Остальные игроки встают в круг. Ленточки они размещают либо за поясом, либо под воротником. По сигналу ведущего дети разбегаются, а ловец старается догнать играющих и вытянуть у них ленточку. Те, у кого ловец вытягивает ленту, выбывают из игры. По сигналу ведущего игра заканчивается, и осуществляется подсчет добытых ленточек. Затем игру можно возобновить, выбрав нового водящего.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Разноцветные ленточки длиной 20—25 см.

**Ключи**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: на игровой площадке чертят небольшие круги. Из числа игроков выбирается водящий. Остальные игроки встают в круги. Водящий подходит к любому участнику игры и спрашивает: «Где ключи?». Игрок ему отвечает: «Пойди к (называет имя любого игрока) и постучи». В то время как происходит этот разговор, другие игроки меняются местами. Водящий должен быстро среагировать и занять любой освободившийся круг. Если ему это удается, то он меняется ролями с игроком, оставшимся без круга. А если водящий долго не может занять чей-то круг, он может сказать: «Нашел ключи!», — и тогда все игроки должны меняться местами. В это время водящий легко может занять чей-то круг.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Мел.

**Горелки**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: игроки располагаются в колонну парами. Перед колонной на расстоянии нескольких шагов проводится линия, за которой располагается водящий, выбранный из числа игроков. Стоящие в колоне говорят следующие слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо —

Птички летят,

Колокольчики звенят

Раз, два, три — беги!

В этот момент дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны вперед по разные от нее стороны и стараются взяться за руки. Ловящий, который находится впереди колонны, пытается поймать одного из бегущих раньше, чем игроки возьмутся за руки. Если водящему это удается сделать, то он образует пару с пойманным игроком, а тот игрок, который остался без пары, становится водящим.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Если дети играют в помещении, то возможно музыкальное сопровождение.

**День и ночь**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: на двух противоположных концах площадки отделяют пространство — дом дня и дом ночи посередине площадки проводится еще одна черта. Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают место в центре площадки по разные стороны от средней черты. Они стоят спиной друг к другу. Ведущий говорит: «Внимание!», «День!» или «Ночь!» — ив зависимости от того, какое слово он произнес, дети названной команды догоняют детей из противоположной команды. Ловить убегающую команду можно только до тех пор, пока игроки не пересекут черты своего дома.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Мел.

**Волк во рву**

Развиваем координацию движений, ловкость, быстроту реакции.

Описание: в центре площадки ограничивается «ров» 2 параллельными линиями на расстоянии приблизительно в 1 м. Из числа игроков выбирается водящий — «волк», который располагается во «рву». Все остальные игроки — «овцы». Они располагаются с одной стороны «рва». По сигналу ведущего «овцы» перепрыгивают через «ров» на противоположную сторону площадки. «Волк» в это время старается их поймать. И если ему это удается, то игроки меняются ролями.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Мел.

**Ловцы обезьян**

Развиваем координацию движений, быстроту реакции.

Описание: игроки делятся на 2 группы - «обезьяны» и «ловцы». «Обезьяны» располагаются на «деревьях», «Ловцы» выходят в центр площадки и демонстрируют какие-то придуманные заранее движения. Проделав движения, «ловцы» уходят, а «обезьяны» перемещаются в центр площадки и повторяют движения «ловцов». По сигналу ведущего «обезьяны» бегут к «деревьям» и «влезают» на них. «Ловцы» в это время стараются поймать «обезьян». Так продолжается несколько раз. Затем команды меняются ролями.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Шведская стенка или устойчивые предметы, на которые можно забраться и которые могли бы выполнять функцию деревьев или лиан.

**Серсо**

Развиваем координацию движений, ловкость, быстроту реакции.

Описание: игра проводится в парах. Дети располагаются напротив друг друга. У одного из них палка для ловли колец, у другого — палка для того, чтобы бросать кольца, и сами кольца.

Тот игрок, у которого есть кольца, надевает их по очереди на кончик палки и бросает партнеру, который старается их поймать на свою палку. Затем осуществляется подсчет пойманных колец, и игроки меняются ролями.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Небольшие кольца, палка для ловли колец.

**Мяч в ведро**

Развиваем ловкость, глазомер, координацию движений.

Описание: перед началом игры ведру надо придать устойчивость, положив в него камень. Играющие встают в круг лицом в центр и по очереди начинают кидать мяч в ведро. Победителем становится тот, у кого больше мячей попало в цель.

Материалы и наглядные пособия для игры:

Ведро, теннисные мячи, камень.