

Российская Федерация
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 101»

660098, г. Красноярск, ул. Молокова, 16 «Д», Водопьянова 24 «Д»,
email:dou101@mailkrsk.ru, тел./факс 8(391)2003107, 2001538
ОГРН 1192468033801 ИНН/КПП 2465327274/246501001

Дидактическое пособие

Наглядные модели для активизации двигательной и
умственной деятельности дошкольников
(координационная лестница)

Подготовила инструктор по физической культуре
Ширкина О.Н.

2023 год

Пояснительная записка

Одним из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий является координационная (скоростная) лестница. Специально подобранные игры и упражнения с координационной лестницей помогут развить у ребенка координационные и скоростные качества, ловкость, общую выносливость, равновесие, внимание, память, воображение, быстроту реакции; улучшат технику выполнения основных видов движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у детей достаточно хорошо сформировано наглядно-образное мышление. Поэтому можно использовать картотеку наглядных моделей, состоящую из карточек для развития у дошкольников психических процессов, которые являются определяющими умственного развития детей. Карточки являются не только источником двигательной и умственной активности, но и главным источником поддержки детской самостоятельности.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество. Координационная лестница - тренажёр, где каждый ребенок имеет возможность: выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам!

Например. Дети делятся на пары 1 выдаётся пустая карточка с изображением лестницы. Ребёнок придумывает движение, выкладывает на карточке; партнёр это движение выполняет. Тем самым реализуется принцип интеграции двигательной активности с мыслительными операциями

В работе с карточками схемами рекомендуется использовать принцип предварительного действия. После подготовительной работы объяснение материала уже не занимает много времени, носит характер обобщения и основательного закрепления. Работая с карточками у детей развивается быстрота реакции на сигнал, координация движений, быстрота усвоения нового, формируется осознанность выполнения движения.

«Лошадка»



Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.
Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы.
Выполнить упражнение до конца лесенки.
Повторить упражнение с левой ноги.
Варианты: «Лошадка» — шаг с высоким подниманием коле

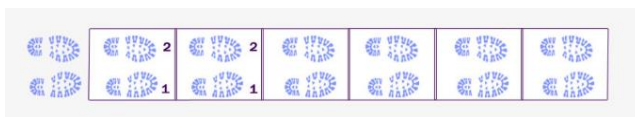


«Мышка»



Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.
Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
Выполнить упражнение до конца лесенки.
Повторить упражнение с левой ноги.



«Слоник»

Возраст: с 4 лет.



Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы.
Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы.
Выполнить упражнение до конца лесенки.
Повторить упражнение с левой ноги.
Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги.
Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.



«Крабы» «Зебра» — шаг с

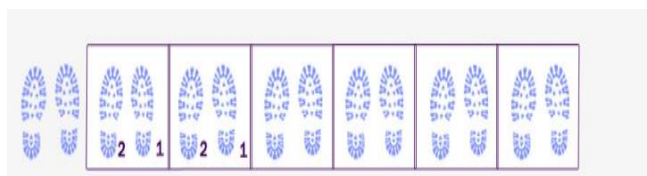
высоким подниманием колен.

Возраст: с 6 лет.



Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.
Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
Выполнить упражнение до конца лесенки.
Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.



«Рачки»

Возраст: с 6 лет.



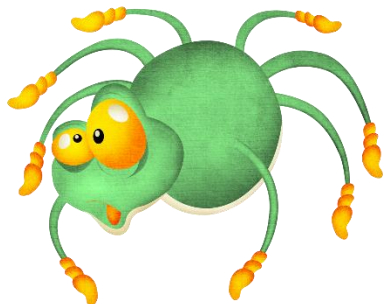
Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.
Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
Выполнить упражнение до конца лесенки.
Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги.

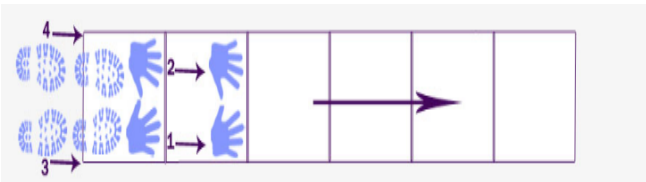


«Маленький паучок»

(ползание)
Возраст: с 3 лет.



Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед.
Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы.
Правую и левую ноги поставить в первую ячейку лестницы.
Выполнить упражнение до конца лесенки.
После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

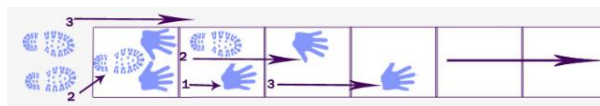


«Большой паучок»

(ползание)
Возраст: с 4 лет.



Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед.
Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы.
Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить в первую ячейку лестницы.
Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить во вторую ячейку лестницы.
Выполнять упражнение до конца лесенки.
После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



«Медвежонок»

(ползание)

Возраст: с 4 лет.



Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы. Правую и левую ноги поставить на уровне первой ячейки сбоку от лесенки. Выполнять упражнение до конца лесенки. *После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.*



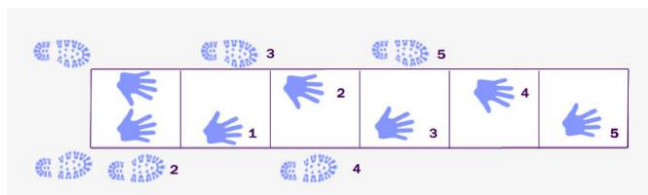
«Большой медведь»

(ползание)

Возраст: с 5 лет.



Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой ячейки лестницы. Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй ячейки лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. *После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.*



«Белочка»

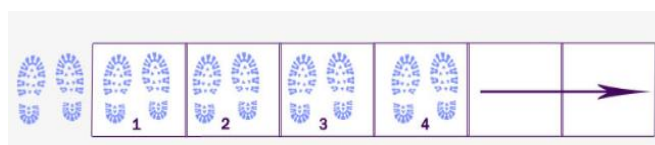
(прыжки)

Возраст: с 5 лет.



Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

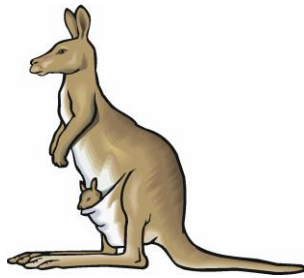
Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.



«Кенгуру»

(прыжки)

Возраст: с 6 лет.



Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки.

Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

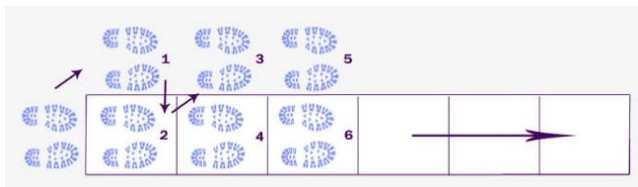
Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.

Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.

Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.



«Сверчок»

Возраст: с 6 лет.



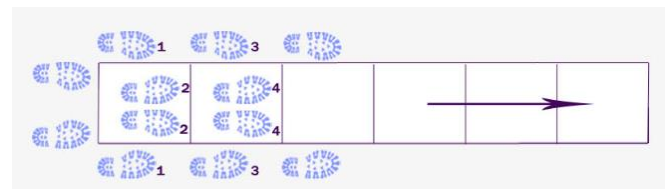
Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы.

Прыжком поставить ноги скрестно в первую ячейку лестницы.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить прыжки спиной вперед.



«Поворот»

(прыжки)

Возраст: с 6 лет.



Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Прыжок на двух ногах вправо, в первую ячейку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

Прыжок на двух ногах вправо, во вторую ячейку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

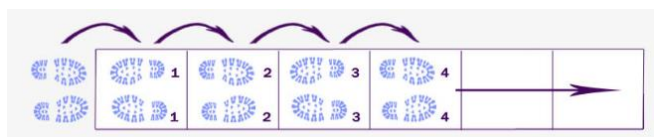
Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.

Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.

Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.



«Лань»

(прыжки на одной ноге)

Возраст: с 4 лет.



Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно.

Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы.

Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы.

Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы.

Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.

Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.

Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.



«Лемур»

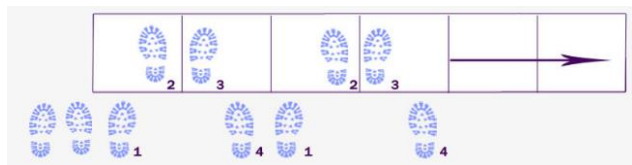
Возраст: с 5 лет.



Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой ячейки, руки на поясе. Прыжок во вторую ячейку лесенки со сменой ног. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.
- Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.
- Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.



«Фламинго»

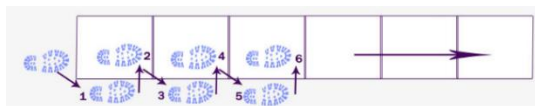
Возраст: с 6 лет.



Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на правой ноге влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение на левой ноге. Варианты:

- Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.



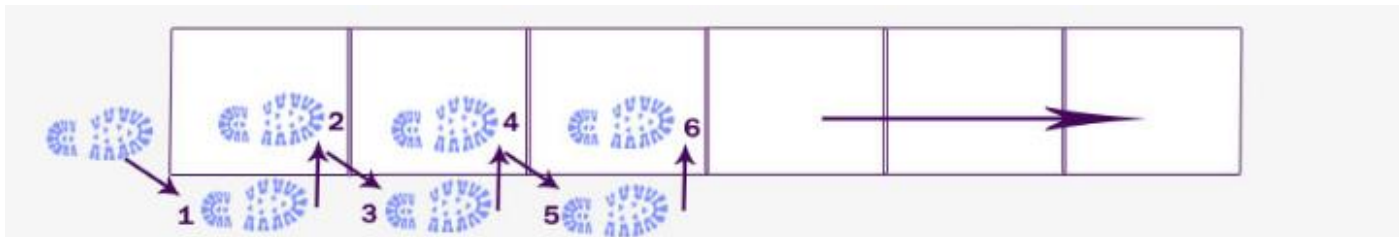
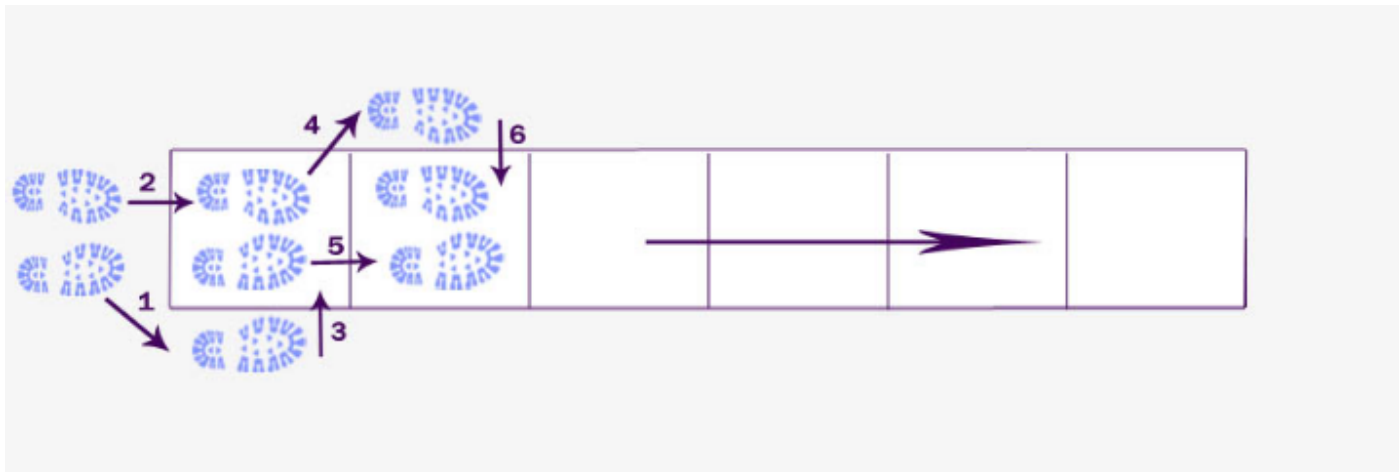
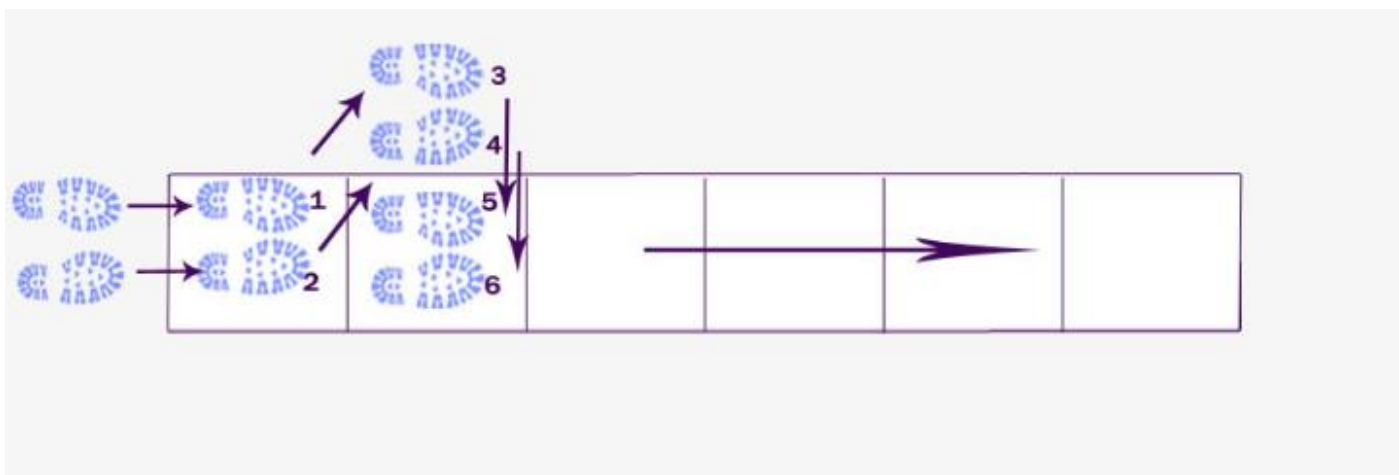


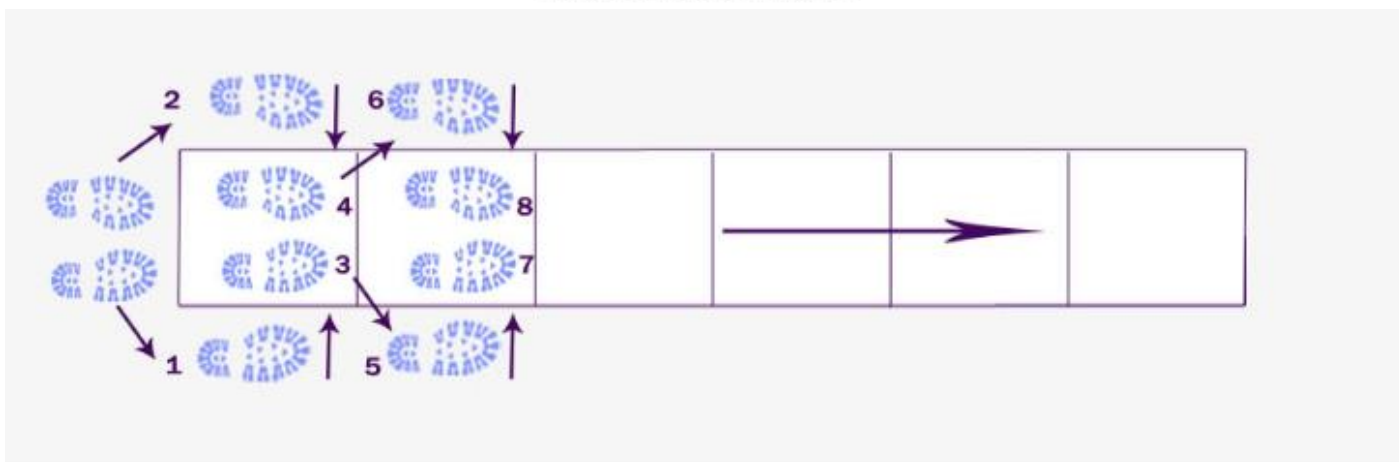
Схема упражнения «Фламинго»



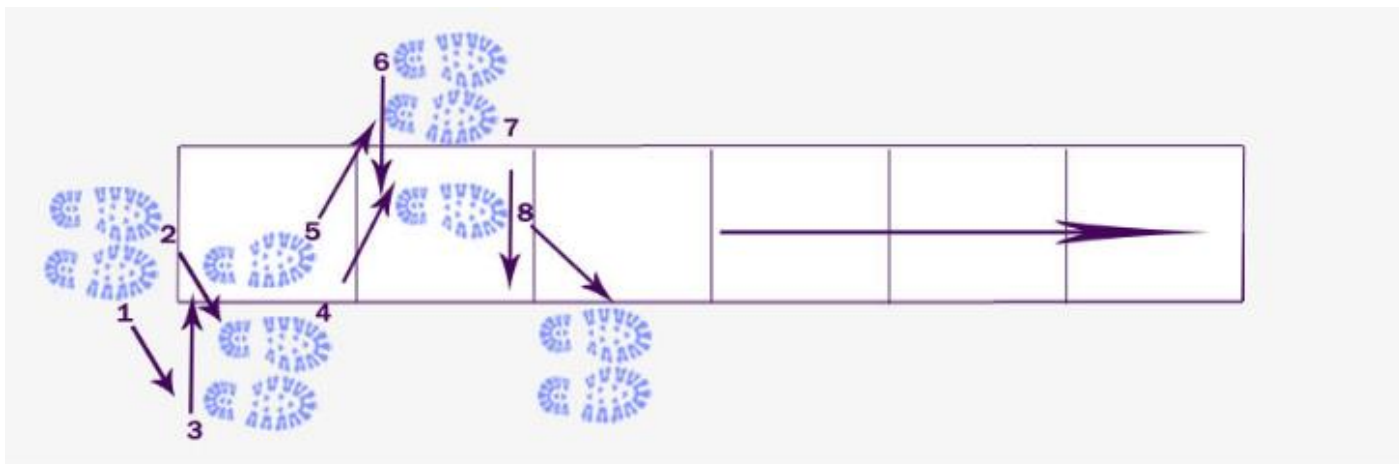
Упражнение на координацию №3



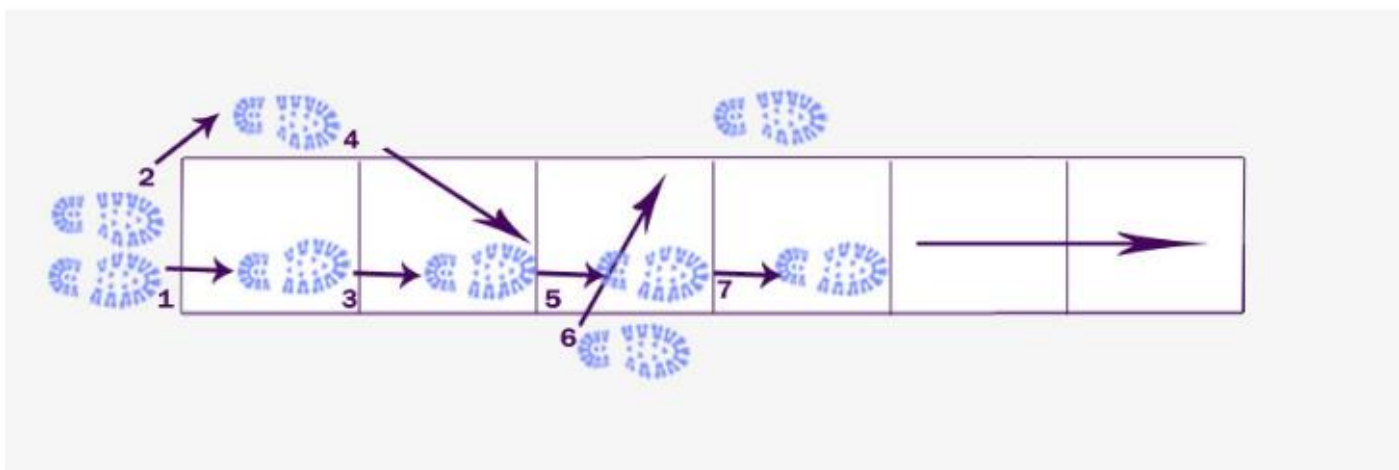
Упражнение на координацию №2



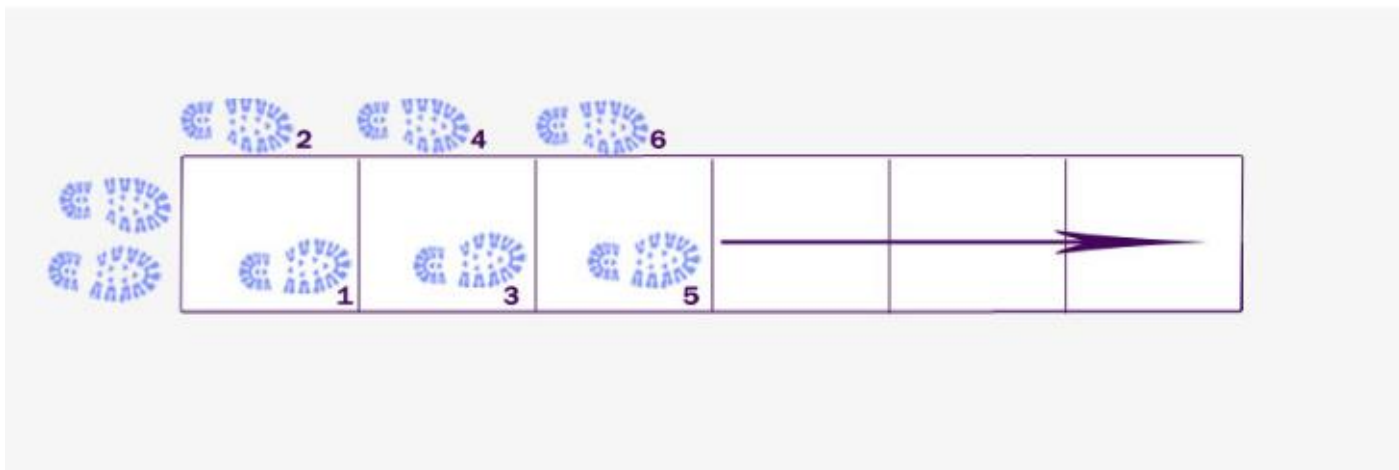
Упражнение на координацию №1



Упражнение на координацию №7



Упражнение на координацию №6



Упражнение на координацию №5

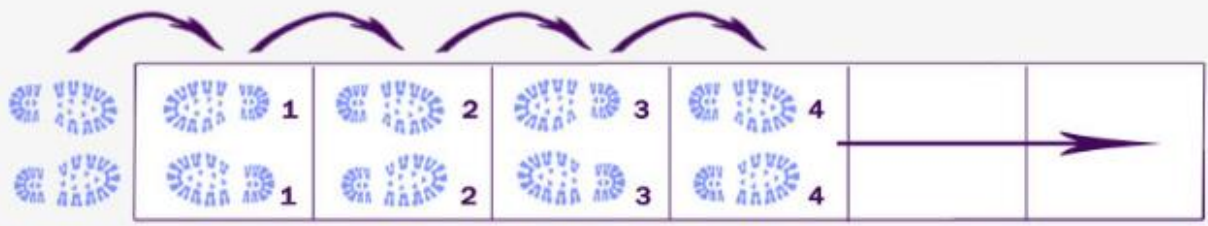


Схема упражнения «Поворот»

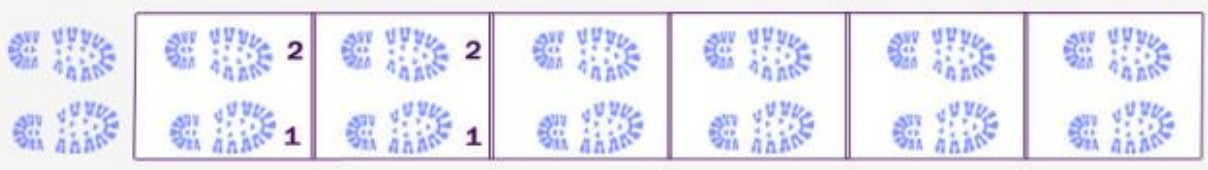


Схема упражнения «Мышка»

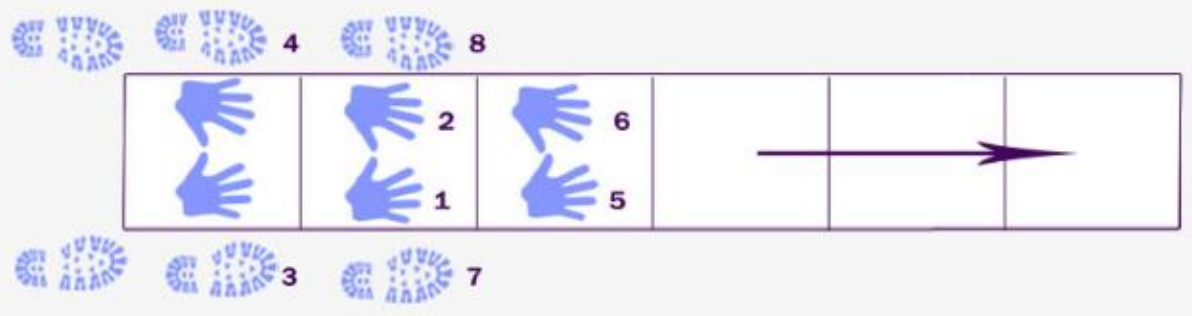


Схема упражнения «Медвежонок»

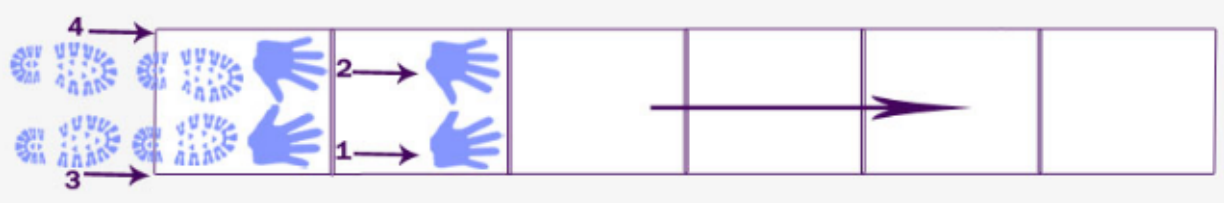


Схема упражнения «Маленький паучок»



Схема упражнений «Лошадка», обычная ходьба



Схема упражнения «Лемур»

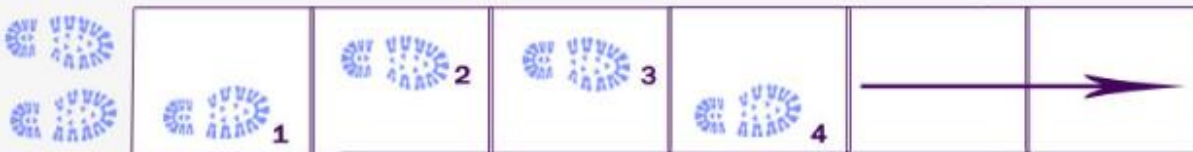


Схема упражнения «Лань»

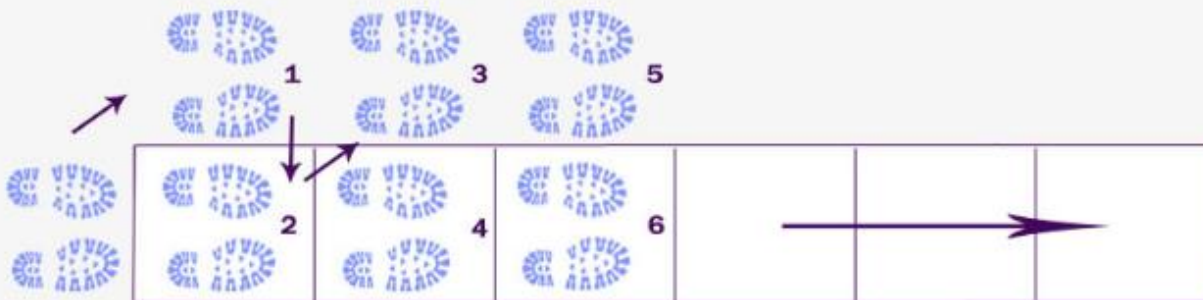


Схема упражнения «Кенгуру»



Схема упражнений «Крабы», «Зебра»

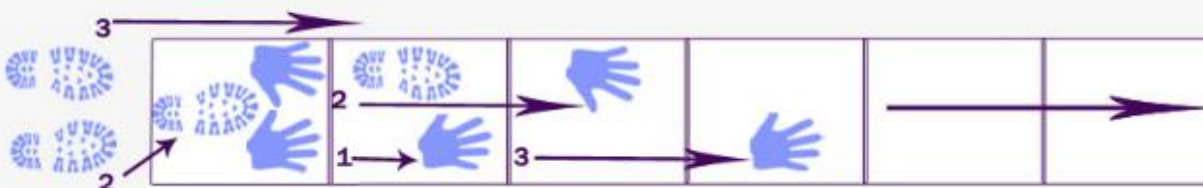


Схема упражнения «Большой паучок»

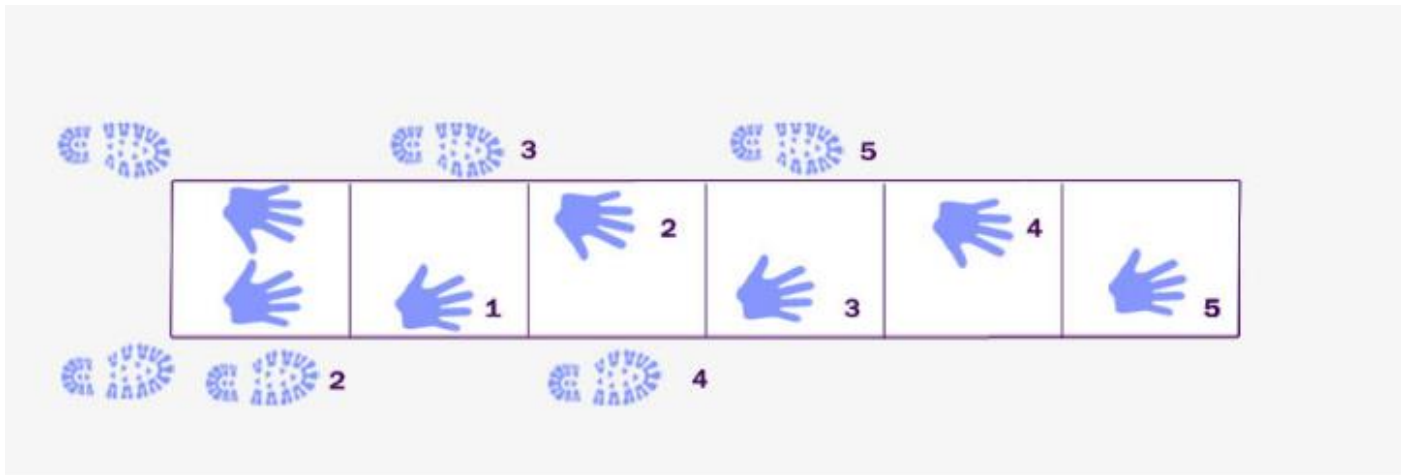


Схема упражнения «Большой медведь»

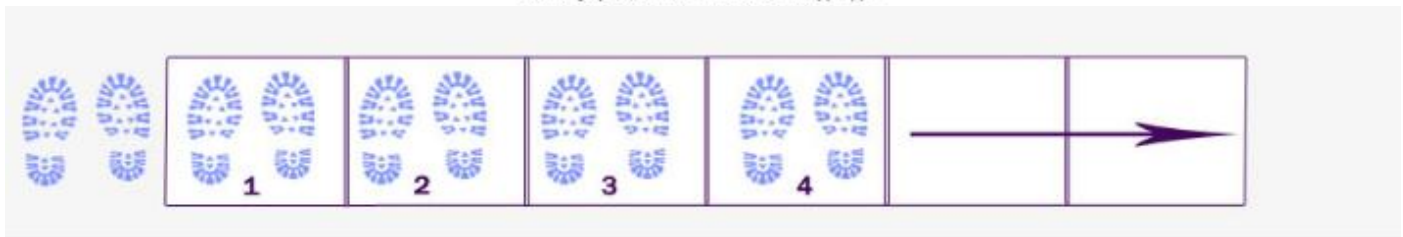


Схема упражнения «Белочка»