

### « ДВА МОРОЗА »

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции, закреплять умение действовать согласно правилам.

**Ход игры.** На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечаются линиями два дома. Расстояние между домами – 20-30 шагов (12-15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз-Красный нос и Мороз – Синий нос. По сигналу воспитателя:

«Начинайте!» - оба Мороза говорят:

Мы два братца молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос.

Ну-ка, кто из вас решился,

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих.



### «ПО МЕСТАМ»

**Цель:** развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве. Задача ребенка: сориентироваться в пространстве и добежать до своей ячейки. Детям занять ячейку на скоростной лестнице и запомнить свое место.

**Ход игры.** Инструктор подает сигнал. Играющие должны разбежаться. По второму сигналу дети должны найти свое место и встать.



### «АВТОМОБИЛИ»

**Цель:** развивать умение ориентироваться в пространстве, внимание, навык ходьбы.

**Ход игры.** Дети стоят в ячейках скоростной лестницы, в руках держат руль. По зеленому сигналу «светофора» выходят и двигаются по залу, на красный сигнал светофора возвращаются на свои места.



### «МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

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

**Ход игры.** Детям встают вокруг скоростной лестницы. Ловишка встает сбоку от детей. Дети идут по кругу и хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!». После слова «лови», детям необходимо занять место в ячейке лестнице, а ловишке догнать бегущих. Считать пойманным того, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место.



**МБДОУ**  
**«Детский сад**  
**общеразвивающего**  
**вида №37»**  
**г. Курска**



*Подвижные игры  
с использованием  
скоростной  
(координационной)  
лестницы*

**Инструктор по  
физической культуре:**  
**Куклина Нина  
Алексеевна**



## Развитие физических качеств на координационной лестнице у дошкольников.

Упражнений с координационной лестницей существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время -- быстро. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям. Одним из путей решения данной проблемы считаю использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании в ДОУ. Координационная (скоростная) лестница – это тренажёрное устройство, предназначенное для развития скоростных навыков, выносливости при выполнении движений на коротких дистанциях.



С помощью использования скоростной лестницы в режимных моментах можно не только повысить двигательную активность дошкольников, но и способствовать развитию координации движений, развить ловкость, скорость, выносливость, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями. Дети любят подвижные игры и через подвижные игры этот процесс можно сделать более увлекательным и разнообразным.

### «ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

**Цель:** упражнять в беге, отрабатывать умение в прыжках на обеих ногах, в приседании.

Ход игры. Вначале игры зайцы стоят в ячейках скоростной лестницы. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зелёный на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Инструктор произносит слово «Волк». Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место на лестнице, где волк их уже не может настичь. Пойманных зайцев волк отводит к себе в овраг.



### «ГНОМИКИ, ВСЕ В ДОМИКИ»

**Цель:** развивать ловкость, навык ходьбы, бега, умение действовать по сигналу. Ход игры. По сигналу под музыку гномики выходят из своих ячеек на скоростной лестнице и идут гулять по залу. По сигналу: «Гномики, все в домики!» бегут на свои места на лестнице.



### «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

**Цель:** развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде. Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду. Игрокам построиться в две колонны, в ячейки «Перед колоннами положить по одному мячу. По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне. Получившему мяч передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д. Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч. Передавать мяч можно только через голову. Не сумевшему принять мяч необходимо поднять его, встать на свое место и продолжить игру. Можно менять условия игры: передавать мяч сбоку, после отскока о пол и т.п.

