A large, white, cloud-like banner is held up by several cartoon children. The children are drawn in a simple, friendly style with large heads and small bodies. Some are holding the banner from the top, others from the sides, and one from the bottom. A small yellow bear is also visible, peeking out from behind the banner. The background is plain white.

«Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 Катюша»

**«Комплексы упражнений
на координационной (скоростной) лестнице»**

Автор:
Минеева Елена Владимировна
инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория
БМАДОУ «Детский сад № 36»

г. Березовский, 2023 год

Комплекс упражнений в ходьбе

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же с высоким подниманием бедра.
3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
5. То же левым боком.
6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
7. То же левым боком.
8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.
9. То же левым боком.
10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
11. То же левым боком.



Комплекс упражнений в беге

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
 2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
 3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
 4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.
 5. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну.
 6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, наступая в ячейки лестницы через одну.
 7. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.
 8. То же с высоким подниманием бедра.
 9. То же с захлестыванием голени назад.
 10. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
 11. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
 11. То же левым боком.
- И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.
- То же левым боком.



Комплекс упражнений с прыжками

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.
5. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.
6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.
7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
9. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на левой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
11. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. То же на левой ноге.
12. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на правой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
14. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на левой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
15. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.
16. То же спиной по направлению движения.
17. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.
18. То же спиной по направлению движения.
19. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.
20. То же левым боком.



Упражнения в ползании, подлезании (лестница лежит на полу):

1. «Жуки»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

2. «Паучок»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед.

* Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы.

* Правую и левую ноги поставить в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

3. «Большой паучок»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед.

* Правую руку поставить во вторую клетку лестницы.

* Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить в первую клетку лестницы.

* Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

4. «Ящерица»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

* Ползание произвольное, как хочет ребенок.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

5. «Маленький медвежонок».

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетку лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

* Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы.

* Правую и левую ноги поставить на уровне первой клетки сбоку от лесенки.

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

6. «Большой медведь»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

* Правую руку поставить во вторую клетку лестницы.

* Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой клетки лестницы.



* Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй клетки лестницы.

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

7. «Каракатица»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

* Ползание произвольное, как хочет ребенок.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

8. «Маленький скорпион»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

* Одновременно правую руку поставить в первую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне первой клетки лестницы за пределами лесенки.

* Одновременно левую руку поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне первой клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге).

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

9. «Большой скорпион»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

* Одновременно правую руку поставить во вторую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки.

* Одновременно левую руку поставить во вторую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге).

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



Беговые упражнения (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. «Обычный бег»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. «Лошадка» (быстрая).

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

3. «Зебра» (быстрая).

И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

4. «Мышка» (быстрая).

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

5. «Журавль»

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Аист».

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, сильно сгибая ноги назад: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,2,4,5,6.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги.

Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с правой ноги.

Вариант: 3.

И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.

Усложнение движений с помощью заданий.

Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча и т.п.);



Прыжки (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. «Зайчики»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. «Лягушки маленькие»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

3. «Большие лягушки»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

4. «Ручеек» (фронтально)

И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

5. «Пингвины»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Белочка»

И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

7. «Поворот»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

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

* Прыжок на двух ногах вправо, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

8. «Цапля»

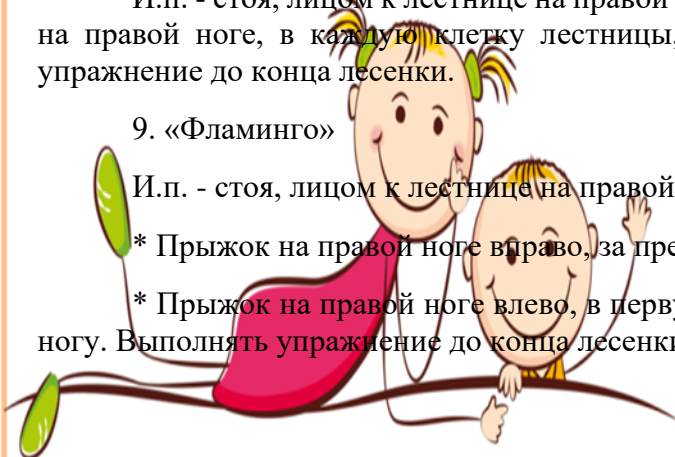
И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

9. «Фламинго»

И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

* Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

* Прыжок на правой ноге влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.



10. «Саранча»

И.п. - стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

* Прыжок вперед на правой ноге в первую клетку лестницы.

* Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй клетки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

11. «Кенгуру»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

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

* Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

12. «Лемур»

И.п. - стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног. Выполнять упражнение до конца лесенки.

13. «Страус»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед.

* Прыжок правой ногой во вторую клетку лестницы.

* Прыжок левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

14. «Сверчок»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

* Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы.

* Прыжком поставить ноги скрестно в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

15. «Кузнечик»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

* Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы.

* Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

16. «Лань»

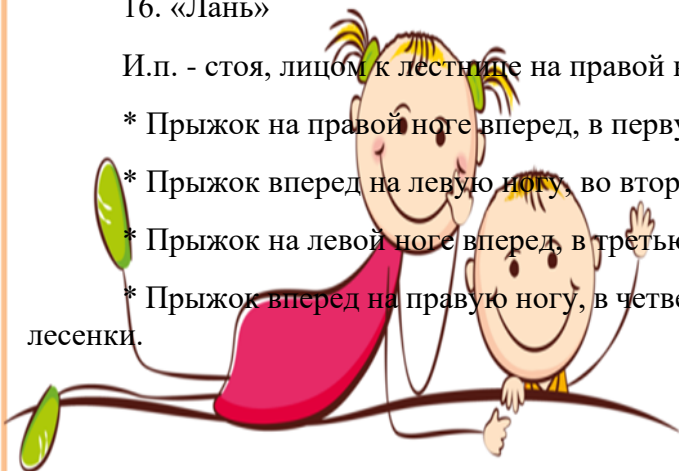
И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно.

* Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы.

* Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы.

* Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы.

* Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



Варианты: 1,5,14,15.

Прыжки спиной вперёд.

Варианты: 6

И.п - стоя, левым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Варианты: 7,11,12

Прыжок, стоя лицом к лестнице в левую сторону.

Прыжок, стоя спиной к лестнице в левую сторону.

Прыжок, стоя спиной к лестнице в правую сторону.

Варианты: 8,9,10,16

Прыжок, стоя лицом к лестнице на левой ноге.

Прыжок, стоя спиной к лестнице на левой ноге.

Прыжок, стоя спиной к лестнице на правой ноге.



Упражнения в равновесии (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. «Воробушки»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

* Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

* Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки (координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально))

2. «Вороны»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

* Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

* Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты выполнения:

- спиной в перед.
- с перешагиванием через предметы лежащие на рейках лестницы.
- Лестница прикреплена на высоте от пола 10 – 15 см, 15 – 20 см, 20 – 25 см, 25 – 30 см.

Усложнение движений с помощью заданий:

- выполнение упражнения с разным положением рук: (руки при движении свободно балансируют, на плечи, вверх, с хлопками и т.п.)
- выполнение упражнения с мешочком на голове (вес 400г.)
- выполнение упражнения с мешочком на ладони (вес 400г.)



Метание (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. Метание в горизонтальную цель:

- двумя руками снизу
- двумя руками от груди
- правой и левой рукой
- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
- лестница прикреплена к стойкам для прыжков сверху, рейки вертикально (рейки горизонтально)

2. Метание в вертикальную цель (в парах):

- двумя руками снизу
- двумя руками от груди
- правой и левой рукой
- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
- перебрасывание мяча через сетку (двумя руками из-за головы, правой и левой рукой)

