|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Картотека игр и игровых упражнений*  *на координационной лестнице*   Игра «Догнать соперника». **Задачи:** упражнять в выполнении основных движений на координационной лестнице.  **Ход игры.** Дети выстраиваются в две колонны перед координационными лестницами. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удается, побеждает. Игра «Найди свой кубик». **https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/881477/cb9721db-5c37-418c-89ba-b0c17131fe40/s1200?webp=falseЗадачи:** развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.  **Ход игры.** В каждой из ячеек «Лесенки» стоит ребенок и лежит цветной кубик. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами.  По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до ячейки, где лежит его кубик и поднять кубик над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание. Игра «Повтори за мной». **Задачи:** упражнять в выполнении основных движений на координационной лестнице, развивать самостоятельность, активность, творчество в движении.  **Ход игры.** Первый ребенок показывает движение на «Лесенке», другие дети повторяют. Ведущий выбирает того, кто повторил движение точнее всех. Новый ведущий предлагает следующее движение. Игра «Вперед спиной». **Задачи:** развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.  **Ход игры.** Из «лесенок» делаются две параллельные «трассы», которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь вперед спиной. Побеждает команда, первая прошедшая «трассу». Игра «Регулировщик». https://krasmalish-ds4.edumsko.ru/uploads/900/831/section/702038/peshsh.png?1524816152982 **Задачи:** закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания. Ход игры. Во время ходьбы по «Лесенке» в колонне по одному инструктор (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного – руки на пояс. Это движение – запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конце колонны и продолжает игру. Через некоторое время запрещенным движением объявляется другое.  **Игра «Будь внимательным».**  **Задачи:** закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания. Ход игры. Дети запоминают, что и когда надо делать. Идут по «лесенке» и внимательно слушают сигналы регулировщика дорожного движения. По сигналу: «Светофор!» - стоим на месте; по сигналу: «Переход!» - шагаем; по сигналу: «Автомобиль!» - держим в руках руль, меняем вид ходьбы.   **Игра «Посадка картошки».**  **Задачи:** развитие координации движений, быстроты.  **Ход игры.** «Лесенки» - «грядки» расположены на противоположных концах зала. Все играющие делятся на пары и выстраиваются в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу. По сигналу первые игроки переносят мячи на другой конец зала и кладут в соответствующую ячейку, мяч берет второй игрок из пары и возвращает мяч на первую «грядку». Побеждает пара, которая первой закончит эстафету.  **Игра «Автобусы».**  **Задачи:** развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.  **Ход игры.** «Автобусы» — это команды детей: «водитель» и «пассажиры». По команде  «Марш!» первые игроки в каждой команде быстрым шагом идут по своим «лесенкам», огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д., играющие держат друг друга за пояс. Когда автобус (передний игрок – «водитель») возвратится на место с полным составом пассажиров, он должен подать сигнал свистком. Выигрывает команда, первой прибывшая на конечную остановку. Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой. Игра «Передай мяч».Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.Ход игры. Дети строятся в 2 колонны, в ячейки «лесенки». Перед колоннами положить по 1 мячу. По сигналу «передай», первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади стоящим, затем поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не уронила мяч. Передавать мяч можно только через голову. Не сумевший принять мяч бежит за ним, встает на свое место и продолжает игру. Варианты: передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус; между колен.Игра «Мы веселые ребята».Задачи: развитие быстроты, координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.Ход игры. Дети стоят на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки». На противоположной стороне располагается другая «лесенка». Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный инструктором. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял своё место, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2 – 3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Можно ввести второго ловишку. На пути убегающих могут быть преграды (бег между предметами).Игра «Меняемся местами».Задачи: учить действовать по сигналу; развивать ориентировку в пространстве, скорость.Ход игры. В центр зала кладется длинный шнур. Дети делятся на две команды, каждая занимает свою лесенку на разных сторонах зала. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по своей части площадки, а по сигналу «Меняйтесь!» команды меняются местами. Поощряется команда, которая в полном составе первой перебежала на другую сторону зала, то есть поменяла свое место.«Не ошибись». **Задачи:** закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.  **Ход игры.** Дети шеренгой стоят перед «лесенкой». Ведущий- напротив. Ведущий выполняет простые движения на «лесенке» с использованием рук и ног. Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним. Простые движения можно заменить на более сложные, включить асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т.д. Ведущий одновременно с показом движения может назвать имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий поговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо. Игра «Встречные перебежки». **Задачи:** развитие координации движений, быстроты.  Ход игры. Две группы детей с равным количеством, играющих становятся на противоположных сторонах площадки на «лесенках» в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. После касания бегущий возвращается на свое место и поднимает руку вверх. Побеждает тот, кто вернулся первым.  **Игра «Пингвины».**  **Задачи:** развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.  **Ход игры.** Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле «лесенки». Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до конца лесенки и возвращаются обратно бегом, взяв мяч в руки. Выигрывает команда, которая первой прошла всю дистанцию.  **Игра «Огни светофора». Задачи:** Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами, развитие внимания.  **Ход игры.** В игре все дети – «пешеходы». Когда регулировщик движения показывает на «светофоре» желтый свет, то все дети выстраиваются в шеренгу на «лесенке», когда «зажигается» зеленый свет – можно ходить, бегать, прыгать по всему залу; при красном свете – все замирают на месте. Ошибившийся – выбывает из игры. Сигналы светофора меняются в произвольном порядке. На светофоре – красный свет! Опасен путь – прохода нет! А если желтый свет горит, - он «приготовься» говорит. Зеленый вспыхнул впереди – свободен путь – переходи.  **Игра «Числовой ряд».**  **Задачи:** развивать быстроту реакции, внимание, мышление, умение работать вместе, согласованно; совершенствовать навыки количественного и порядкового счета, перестроения в колонну, в шеренгу.  **Ход игры**. Вариант 1: Инструктор предлагает детям выполнить математическую разминку на «лесенке». У игроков в руках карточки с числами от 1 до 10. **Задания:** постройтесь по порядку от 1 до 10 и посчитайтесь; постройтесь по порядку от 10 до 1 и посчитайтесь. Варианты построения в шеренгу, в колонну. Вариант 2: Играют 2 команды. По сигналу должны поменяться местами дети, с определёнными цифрами.  **Игра «Заколдованные реки».**  **Задачи:** развивать внимание, быстроту, мышление, координационные способности, умение сотрудничать друг с другом.  **Ход игры:** Инструктор кладет на пол 4 «лесенки» так, чтобы они пересекались – это «заколдованные реки». Детям предлагается снять обувь и заполнить «реки» по заданию разноцветными шарами, расположенными вне «лесенок». Шары лежат на площадке в произвольном порядке. Дети прокатывают одной ногой шарик определённого цвета к «лесенке», не задевая другие, и закатывают его в «лесенку».  Правила: обратить внимание детей на быстроту и правильность выполнения задания: двигать выбранный шарик необходимо стопой медленно и осторожно, чтобы не столкнуть другие; закатывать шарики в «лесенки» нужно в соответствии с их цветом. Побуждать детей проверять правильность выполнения задания. Игра «Синхронное плавание». **Задачи:** формировать умение ориентироваться в пространстве в движении.  **Описание игры:** Дети стоят на «лесенке» на одинаковом расстоянии друг от друга. Инструктор даёт инструкции по передвижению в пространстве одновременно всем детям. Например, все сделали шаг вперёд, шаг вправо, два шага влево, повернулись вправо, сделали шаг назад и т.д.  **Игра «Составим поясок».**  **Задачи:** закрепить знания о геометрических фигурах; развитие зрительного восприятия и внимания.  **Ход игры**. Дети разбирают геометрические фигуры и выкладывают фигуры на «лесенке» в определенной последовательности в соответствии с образцом и продолжают ее. В результате получается цветной «поясок». Если соревнуются две команды, то выигравшей считается та, в которой игроки ни разу при составлении «пояска» не ошиблись. Усложнение: изменение фигур и их количества.  **Пример образца:**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |   **Игровые упражнения с мячом**    **Задачи:** Развивать координацию движений. Совершенствовать навыки владения мячом.   * Ходьба по лесенке приставным, каждый шаг отбивая мяч 2-мя руками. Мяч должен попадать в ячейку лесенки * Ходьба по лесенке переменным шагом, отбивая мяч одной рукой (мяч сбоку) * Ходьба по лесенке приставным шагом, подбрасывая мяч вверх-хлопок-поймать * Ходьба по лесенке приставным шагом, бросок мяча вверх-хлопок-поймать мяч, шаг вперёд, ударить мяч об пол (в ячейку лесенки), шаг вперёд * Ходьба по лесенке боком приставным шагом, отбивая мяч двумя руками * Ходьба по лесенке боком приставным шагом, отбивая мяч поочерёдно правой-левой рукой   **Упражнения в парах (**каждый ребёнок выполняет упражнение на своей лестнице)   * Ходьба боком приставным шагом. На каждый шаг бросок мяча своей паре (из-за головы, от груди, с отскоком от пола) * Те же упражнения, только после каждого выполненного упражнения ребёнок выполняет боковой прыжок в следующую ячейку.   **Мороженое**    **Задачи:** Совершенствовать навыки ходьбы и прыжков на лестнице; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  Детей разделить на команды по количеству лесенок. Перед командами полоса препятствия: лесенки, дуги для подлезания, г/палки приподнятые на h=20см. Далее корзина с шариками 5 цветов, стол, на котором стоят 4 стаканчика в 3 ряда. Перед стаканчиками схема, по которой дети должны разложить цветные шарики по стаканчикам.  **Ход игры:** Каждый ребёнок по команде выполняет различные прыжки на лесенке, пролезает под дугой, перешагивает через приподнятую палку, как можно быстрее раскладывает «мороженое» по цветам и возвращается по полосе препятствия обратно. Побеждает ребёнок, который выполнил все задания быстрее и правильно.  **«По местам»**  **Задачи:** совершенствовать навыки бега врассыпную; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** лестница расположена по краям зала. Играющие встают в клетки лесенки. По сигналу все дети разбегаются по залу в разные стороны, а педагог убирает одно звено клетки. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.  **«Северный ветер»**  **Задачи:** совершенствовать навыки бега врассыпную; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** лестница расположена по краям зала. Дети - «снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - «Северный ветер». На слова- «полетели» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончании игры выбирается следующий водящий.  **«Ловишка с ленточками»**  **Задачи:** совершенствовать навыки бега врассыпную; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Водящий бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики беги!» — все встают в «домики» (любые клетки лестницы). Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.  **Вариант:** играющие встают только в свои домики.  **«Поезд»**  **Задачи:** совершенствовать навыки бега, ходьбы; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** Дети встают в клетки лестницы, поднимают её, и держат двумя руками с боков — это поезд. В первой клетке стоит машинист. Водящий -Светофор, он говорит цвета: зелёный-дети бегут, жёлтый-дети идут, красный- дети встают. Дети по сигналу светофора выполняют движения, не натыкаясь друг на друга.  **Варианты:** можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; делать остановки; делать остановки с высаживанием пассажиров; ездить «зигзагом»; ездить объезжая предметы, расставленные по всему залу.  **«Машины»**  **Задачи:** совершенствовать навыки бега врассыпную, ходьбы; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** Выбирается «Светофор». Остальные дети - «автомобили» располагаются в своем «гараже» (лесенка). По звуковому сигналу «Светофора»: зелёный - все дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга, жёлтый дети переходят на ходьбу, красный- останавливаются, «гараж»- дети бегут в свой «гараж». **Варианты:** можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; ездить, объезжая предметы, расставленные по всему залу.  **«Аллигатор»**  **Задачи:** развивать силу, ловкость, скорость  **Ход игры:** Дети строятся в две колонны по парам. Перед ними на полу лежит лесенка. По сигналу первый игрок занимает положение в упоре лёжа с опорой на вытянутых руках, второй игрок берёт ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола. Дети передвигаются вперед, стоя боком к лесенке, перебирая руками. (приставные шаги из клеточки в клеточку). Затем ребята меняются местами. Педагог определяет команду-победителя.  **«Волк и кролики»**  **Задачи:** совершенствовать навыки бега врассыпную, прыжков; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** выбирается с помощью считалки Волк. Остальные играющие - Кролики. Кролики стоят в своих «домиках» (лестница). По сигналу: «Гулять»- Кролики бегают, прыгают по всей площадке. В это время педагог складывает одну клеточку лестницы, их становится на одну меньше, чем детей. На сигнал: «Волк»- Кролики убегают в любые «домики». Волк ловит Кроликов, кого поймал, отводит к себе в логово. Играют 2-3 раза.  **Вариант:** играют до тех пор, пока останется один Кролик; кого Волк поймал, становится Волком и ловит Кроликов вместе с ним; можно складывать по 2-4 клеточки лестницы.  **«Гномики, все в домики!»**  **Задачи:** совершенствовать навыки бега врассыпную, ходьбы; развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** Дети Гномики располагаются в своём «домике» (лесенке). Выбирается водящий. Водящий обходит «домики», собирая Гномиков в цепочку, приговаривая: «Пошли погулять Гномики, оставили свои домики гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), и уводит их подальше от «домиков». Водящий говорит куда ведёт детей: «Пошли они в лес да заблудились, долго-долго ходили и т.д.». В любом месте рассказа, по команде «Гномики, все в домики!», все бегут в свои «домики». Водящий тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза.  **«Заказной»**  **Задачи:** развивать внимание, зрение, ориентировку в пространстве  **Ход игры:** Дети стоят в колонне друг за другом. Первый в очереди ребенок показывает любое упражнение (может сам придумать) на лестнице, остальные дети должны за ним повторить правильно это упражнение. Кто упражнение выполнил неправильно, встаёт в конец колонны. Когда все дети сделали упражнение, следующий ход, заказывать упражнение, переходит стоящему вторым в колонне ребенку и т.д.  **Игры «Классики»**  **с использованием координационной (скоростной)** **лестницы»**  **Задачи:** совершенствовать навыки прыжка, развивать ориентировку в пространстве, мышечную силу ног, зрение, память, внимание  **Виды прыжков:**   * прыжки на одной ноге (правой, левой) * прыжки на двух ногах * прыжки боком (правым, левым, на одной, на двух ногах) * прыжки ноги вместе, ноги врозь * прыжки с поворотом на 180° * прыжки в каждую клетку * прыжки через клетку * прыгать то справа, то слева от линии (на одной, на двух ногах) |