

Карточка нейроигр и упражнений на координационной лестнице

«Лесенка-чудесенка»

Координационная лестница состоит из плоских гибких пластиковых перекладин, соединенных между собой лентами по бокам. Оптимальные размеры ячейки:

37 x 37 см — для выполнения упражнений;

40 x 40 см — для ползания, подлезания, метания;

В зависимости от цели использования можно поменять положение перекладин.

Цель – развитие у детей координационных способностей, скоростно-силовых навыков, способности ориентироваться в пространстве (ощущение тела в пространстве, освоение внешнего пространства)

Задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат и развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость; развивать умственные способности: внимание, память, мышление;
- развивать моторику мелкую и крупную (кистевой праксис), согласованность движений рук и ног;
- развивать зрительно – моторную координацию, слухомоторные навыки (умение слышать речь педагога);
- совершенствовать координацию движений, баланс в ограниченном пространстве;
- совершенствовать основные виды движений, делать их точными и согласованными в условиях сложной пространственной ориентировки;
- развивать самоконтроль (умение планировать и регулировать свою деятельность, переключение внимания и удержание).

Особенности проведения занятий на координационной лестнице с детьми:

- Обеспечить сводное пространство с обоих концов и по обе стороны лестницы.
- Обеспечить дистанцию между детьми во время выполнения упражнения — 1-3 ячейки. Особенно важно соблюдать дистанцию во время прыжков (3 ячейки).
- Провести разминку перед выполнением основных упражнений.

Суть тренировки на координационной лестнице – упражнения с маленькой амплитудой, но высокой частотой, которые стимулируют мозг эффективно посылать электрический ток к мышцам, приводя их в движение. При этом мышцы учатся точно регулировать степень своего напряжения и расслабления.

Освоение внешнего пространства (схема тела) - расширение диапазона движений в разных зонах пространства. Для манипуляций с внешним пространством необходимо использовать внешние опоры, маркеры (иллюстрации, специальные обозначения). С помощью координационной лестницы мы создаем видимые границы пространства: справа-слева, спереди-сзади. Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается (и в дальнейшем закрепляется) с определенным движением, например, шаг или прыжок: «вперед», «назад», «влево» и «вправо», приседание и выпрямление – пространство внизу и вверху. **Упражнение «Сосульки-снежинки»: в ячейке (клеточке) с изображением сосульки необходимо подпрыгнуть вверх и хлопнуть над головой, в ячейке (клеточке) с изображением снежинки необходимо присесть и коснуться руками пола.**

Сначала осваиваются попеременные шаги, затем приставные, и перекрестные.

Наиболее сложными действиями являются прыжки: на двух или одной ноге, с разворотом, боком, с хлопками. Специально подобранные игры и упражнения побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям, к сознательной активной деятельности:

- «Классики»: целевые прыжки, совершаемые в определенной последовательности и в условиях дефицита времени. Выполнение этого упражнения требует усиленного зрительного контроля, осмысления ситуации и предвосхищения своих действий хотя бы на ход вперед.

- «Серединка»: прыжки на двух ногах справа/слева от лесенки, когда одна (правая или левая) всегда в клеточке.

- «Заячьи следы»: прыжки только по следам и только в нужном направлении с поворотом на 90*.

По мере того, как дети усвоят координацию движений ног, подключаются движения рук:

- шагая, кладем левую руку на правое колено и наоборот;
- шагая, беремся правой рукой за левое ухо, левой рукой за нос (лезгинка)
- шагая с продвижением вперед, левой рукой беремся за правый локоть, правую пятку ставим на левое колено. И многое другое.

Упражнения с мячом: основная трудность этого упражнения заключается в точной дифференцировке мышечных усилий при броске и ловле мяча:

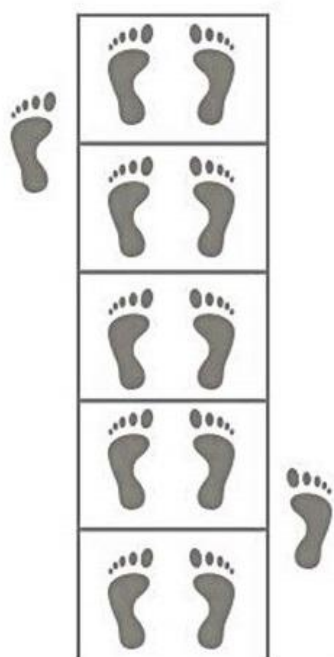
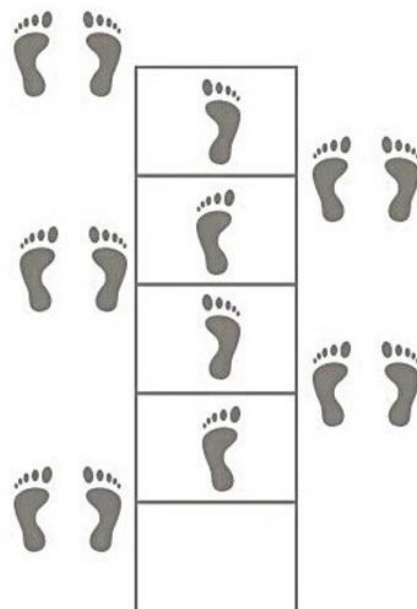
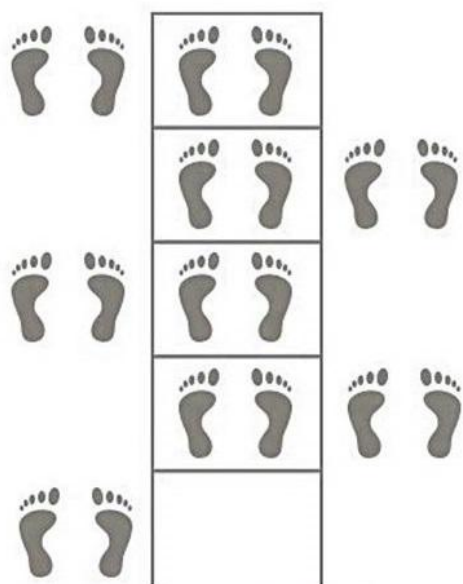
- выполняя ходьбу, перекладывать мяч вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади в правую руку). Затем сменить направление. То же во фронтальной плоскости (руки вверх – перекладываем мяч в левую руку; руки вниз и назад – перекладываем мяч в правую руку);
- отбивание мяча перед собой в каждую клеточку;
- подбросить мяч вверх – шагнуть в клеточку, отбить мяч о пол – шагнуть в следующую клеточку;
- ударить мяч о пол правой рукой справа о лесенки – шагнуть в клеточку, переложить мяч в левую руку. Выполнить то же с левой стороны. и многое другое.

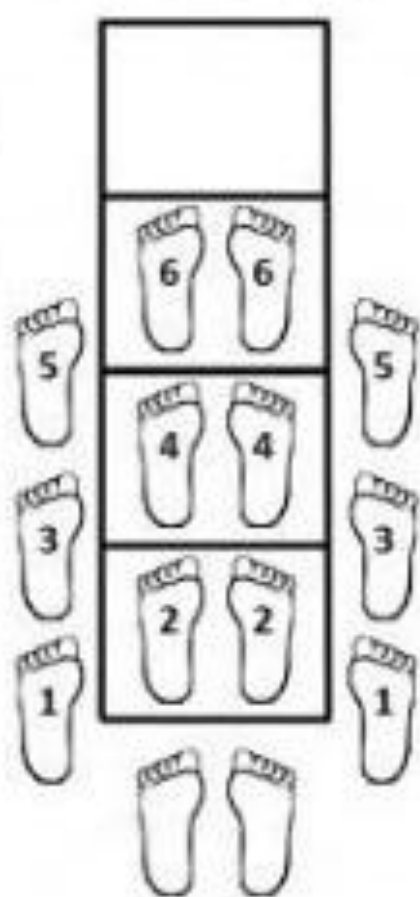
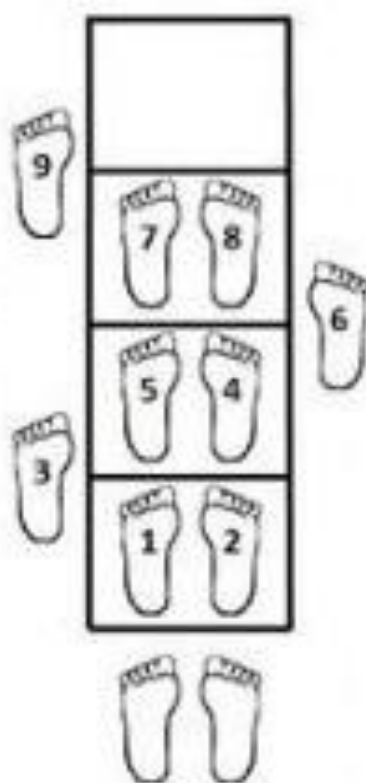
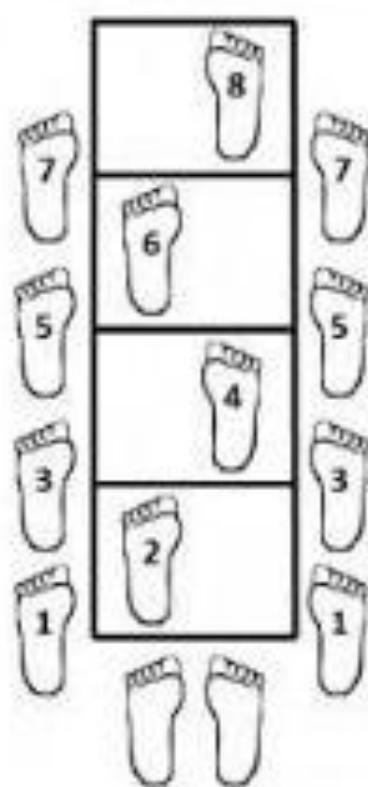
Лестница боком – перекладываем мяч «змейкой»

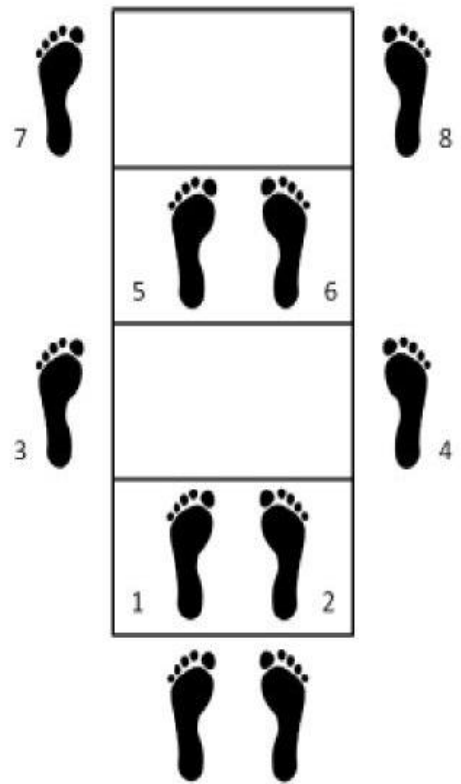
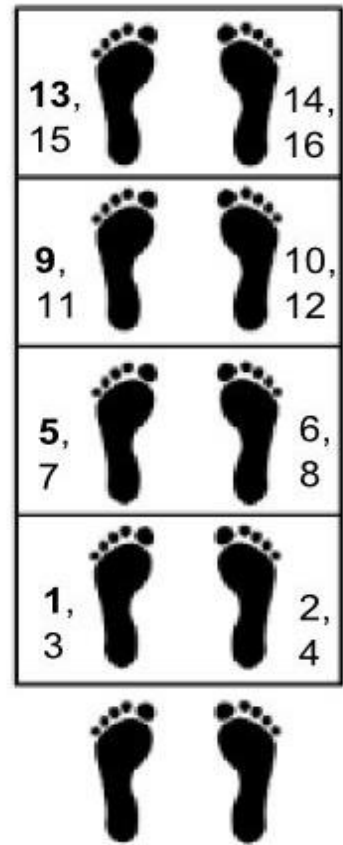
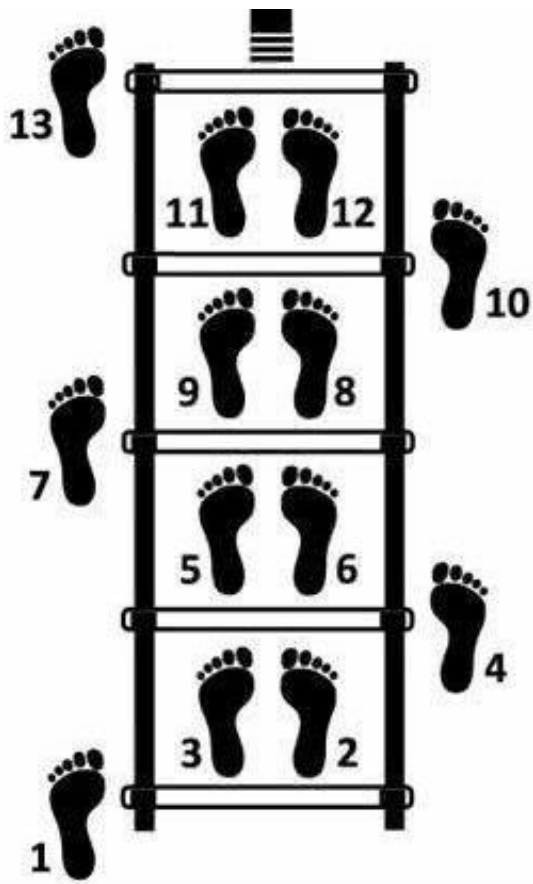
Пример нейроупражнений по теме недели «Животные весной»:

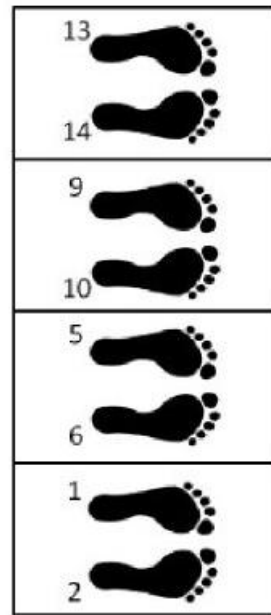
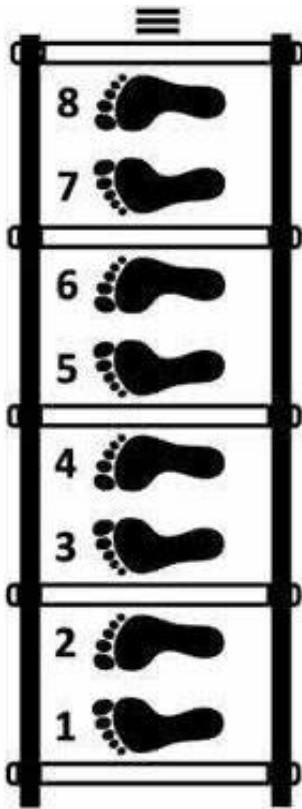
- «Медведь» (реципрокные движения), освоение пространства (по маркерам – медвежьим следам лап): поднимая правую руку и правую ногу делать шаг в клеточки, затем рука и нога меняются. Задача – не сбиваться и не падать. Далее можно подключать движение языка - он высовывается в сторону за шагающей рукой. После освоения этих движений, язык высовывается о противоположную сторону и т.д.
- «Маленький птенчик» (глазодвигательные упражнения) – на каждый шаг в клеточку поворачиваем язык в сторону шагающей ноги. При усложнении – в противоположную сторону.

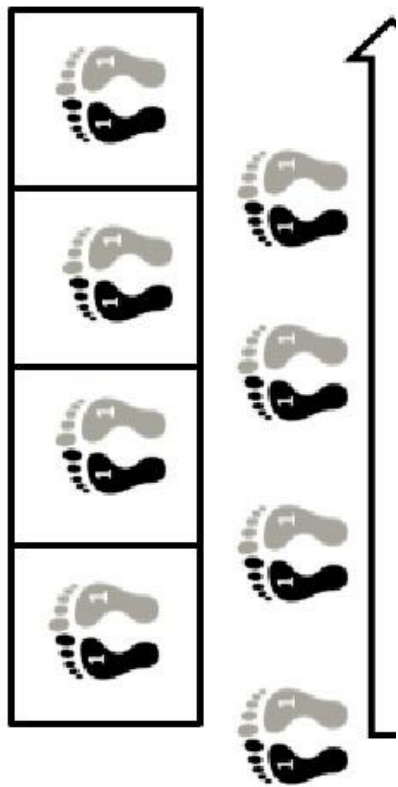
Схемы прыжков на координационной лестнице

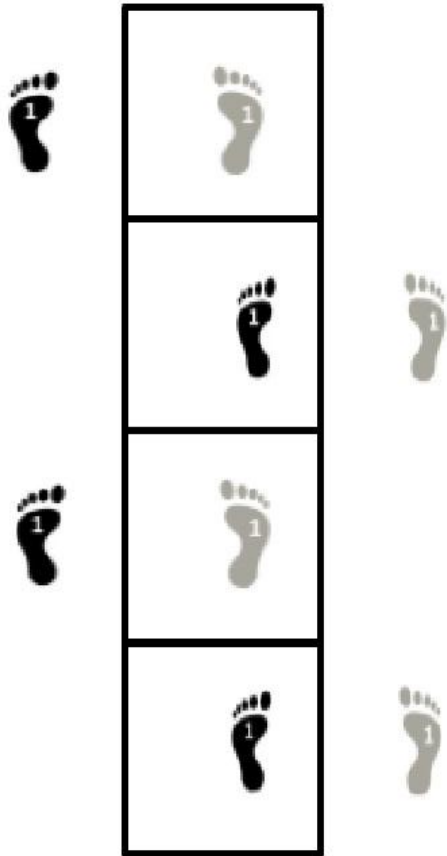












Картотека подвижных игр на координационной лестнице

Игры с ходьбой

Игра «Холодно – горячо».

Задачи: закрепление навыков выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Ход игры. Дети ходят по «лесенке» под счет или удары бубна. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» - в полу приседе.

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 «Регулировщик».

Задачи: закрепление навыка выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания.

Ход игры. Во время ходьбы по «Лесенке» в колонне по одному воспитатель (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.

«Паутина» - лестница подвешивается на высоте 50-60-70 см от пола и дети преодолевают препятствие любым придуманным ими способом. Первый вариант - лестница находится в горизонтальном положении, второй вариант - лестница в вертикальном положении. Условие: при переходе стараться не касаться «паутины».

«Тачка» - Упражнение в парах. Первый номер принимает положение упора лежа лицом к лестнице, второй удерживает его за голеностопы. Партнеры передвигаются вперед с таким расчетом, чтобы первый номер поочередно ставил кисти в следующие ячейки лестницы. Затем партнеры меняются ролями.

«Кот и мыши» - лестница устанавливается на весу в вертикальном положении. «Мышки» (дети) пролезают

«Разойдись, не сойди с дорожки» - ходьба или медленный бег навстречу друг другу; усложнение - в колоннах.

удобным для себя способом так, чтобы не коснуться лестницы. Если ребенок коснулся, то один раз пропускает игру.

Игры с бегом

«Угол и мышь»

Из числа играющих выбирается «кошка», остальные мышки.

Играющие располагаются в «окошках» лестницы. «Кошка» ходит рядом и приговаривает: «Мышка, мышка, дай домик!» В какой-то момент «мышки» меняются местами, в это время «кошка» пытается занять «домик», кому не хватило «домика», тот становится «кошкой». Условие: при смене домика «мышка» должна выйти за предела «домика».

Игра «Пустое место».

Задачи: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

Ход игры. Выбирается один ведущий. Остальные участники игры становятся лицом друг к другу на «лесенки», лежащие параллельно друг другу на расстоянии 1 метр (по одному в каждую ячейку). Цель игры пустое место — надо оказаться быстрее соперника. Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок», и определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения. Запятнанный в то же время бросается бежать в другую сторону. Участник первым добежавший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим. Меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

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.

«Мышеловка» - дети - «мышки» пролезают удобным для себя способом быстро. Лестница находится на боку — это «мышеловка». Неожиданно «мышеловка» захлопывается, кого задела, тот игрок выполняет любое задание. После чего возвращается в игру.

«Не воронь, обойди огонь» - дети пробегают, поочередно ставя ноги сбоку от ячейки, где лежит предмет. Усложнение: при прохождении по лестнице через предмет красного цвета перепрыгивать с ноги на ногу, а где лежит предмет другого цвета, (например: синего) ставить ноги поочередно сбоку

«Быстро расставь» - пробегая по лестнице, расставить несколько предметов рядом с ячейкой, или через

«Не воронь, не наступи на огонь» - дети пробегают по лестнице, перепрыгивая через ячейку с ноги на ногу, где лежит

<p>одну ячейку (по заданию педагога).</p>	<p>предмет (в квадрате может лежать любой предмет – это и есть «огонь»), вариант: положить два – три предмета.</p>
<p>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 воспитателем. 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 свое 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». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Можно ввести второго ловишку. На пути убегающих могут быть преграды (бег между предметами).</p>	<p>«Кто быстрее?» - играющие стоят в колонне по одному перед лестницей, у каждого игрока в руках предмет (например, кубик). По сигналу первый пробегает по лестнице, останавливается в любом квадрате, заходя двумя ногами в него, кладет сбоку квадрата свой предмет и добегает до конца лестницы. Следующий начинает свой бег только после того, как впереди бегущий положил свой предмет. После того, как все встали на свои места, первый снова бежит, берет любой или свой предмет, добегает до конца лестницы. Следующий начинает свой бег так же после того, как только первый участник забрал предмет. Правила: начинать движение только после того, как предыдущий игрок положил свой предмет; во время бега попадать в квадраты только одной ногой, а во время того, как класть предмет – двумя ногами.</p>

Игры с прыжками

<p>Игра «Кто скорее до флажка». Задачи: закрепление навыка выполнения движений, развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде. Ход игры. Дети распределяются на две колонны с равным количеством играющих в каждой. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить</p>	<p>«Живой уголок» - по картинкам с изображением животного дети имитируют движения.</p>
---	---

упражнение на «лесенке» и бегом
возвратиться в конец своей колонны.
Воспитатель отмечает тех детей в каждой
колонне, которые быстро и правильно
справились с заданием.

Игры - эстафеты

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 «Огни светофора».

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 «Найди свой кубик».

Задачи: 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.

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности.

Игра «Догнать соперника».

Задача: 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 удастся, побеждает.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности.

Игра «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 «Передай мяч».

Задачи: развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде.

Ход игры. Играющие строятся в две колонны, в ячейки «лесенки». Перед колоннами положить по одному 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 роняла 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; передавать мяч между колен.

<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>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».</p>	<p>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.</p>

Картотека упражнений на координационной лестнице

Упражнения с ходьбой

1. «Цирковая лошадка» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.
2. «Дружные ножки» -И.п. – стоя правым(левым) боком к лестнице. Ходьба правым (левым) боком приставным шагом, ставим поочередно в одну ячейку обе ноги.
3. «Веревочка» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба скрестным шагом вперед. Одна нога ставится в ячейку перед другой, вторая ставится в сторону рядом следующей ячейкой.
4. «Сороконожка» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба приставными шагами прямо, наступая в ячейки лестницы двумя поочередно (к первой ноге приставляется другая).
5. «Сиртаки» - И.п. – стоя правым (левым) боком к лестнице. Ходьба скрестным шагом правым (левым) боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

6. «Силачи» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба выпадами, выносимая вперед нога ставится слегка согнутой в колене.
7. «Раки» - И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку одной ногой.
8. «Скалолазы» И.п.– упор лежа правым (левым) боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым (левым) боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.
9. «Скалолазы-2» - И.п. – упор лежа левым (правым) боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения левым (правым) боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы.
10. «Человек-паук»- И.п. – на высоких четвереньках. Ходьба на высоких четвереньках с опорой на кисти и ступни, поочередно ставя одну кисть и стопу в ячейку с соблюдением перекрестной координации.
11. «Рыщет волк» - И.п.- стоя лицом к лестнице. Ходьба вперед-в сторону, наступая в ячейку правой, левая выносится в сторону за следующую ячейку.
12. «Юла» - ходьба по лестнице, по сигналу остановка, встать двумя ногами ячейку – поворот на 360 градусов. Вариант: поворот «Юла» делать в определенной только ячейке, например: в каждой четвертой.
- 13.«Деревья – кустарники» - передвигаться по «лесенке» под счет или удары бубна. На сигнал «Деревья» идти на носках, на сигнал «Кустарники» — в полуприседе.

-с мешочком на голове

-боком приставным шагом

-боком ноги скрестно (хороводный шаг)

-с хлопками спереди и сзади себя

Упражнения с бегом

1. С высоким подниманием колен. - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы одной ногой.
2. С захлестом голени. – И.п. то же. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.
3. Пряжками - И.п. – стоя лицом к лестнице. Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в одну ячейку. Толчок делать вперед-вверх.
4. Широким шагом. - И.п.- стоя лицом к лестнице. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета.
5. Мелким шагом - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег, каждый раз наступая в ячейки лестницы двумя ногами.

-с зашагиванием в каждую клеточку

-с высоким подниманием колен

Упражнения с мячами

6. «Веди, не потеряй» - ходьба по лестнице, наступая одной ногой в ячейку, отбивать мяч слева и справа.
7. «Ходи, не потеряй» - ходьба по лестнице с одновременным подбрасыванием мяча. Вариант: «сороконожка» с мячом, подбрасываем и ловим с хлопком.

8. «Дружные пары» - дети в парах, передают мяч с отскоком от пола, попадая мячом точно в ячейку лестницы.

9. «Попади в цель» - бросание предметов в горизонтальную цель (с использованием лестницы на разной высоте).

-отбивание перед собой в каждую клеточку (справа/слева)

-отбивание в каждую клеточку, двигаясь спиной вперед

-отбивание в клеточку, стоя сбоку от лестницы

-бросание друг другу с ударом о пол

Упражнения с ползанием

-между реек лестницы (лестница в вертикальном положении)

-по-межвежьи

- на четвереньках, переставляя руки и ноги разноименно: правая рука + левая нога + движения языка.

Упражнения с прыжками

1. «Кролик»- И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжки двумя ногами в каждую ячейку лестницы, как будто ступни соединены.

2. «Кенгуру» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки внутрь - наружу, внутрь-наружу – пересекая таким образом лестницу.

3. «Лыжник» - И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжок – правая нога внутри ячейки, левая снаружи, прыгать вперед и изменить положение в следующей ячейке – левая внутри ячейки, правая – снаружи.

4.«Классики»- И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжок в первую ячейку – приземление на одну ногу; прыжок в следующую, приземление на две ноги и т. д.

5.«Ноги врозь-вместе» - 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.

6. «Заяц петляет» -И.п. – стоя лицом к лестнице. 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.

7. «Тяни –толкай» -И.п. – стоя лицом к лестнице. Два прыжка вперед - один назад. Вариант: четыре прыжка вперед – два назад.

8. «Прыгаем – считаем» - И.п.- стоя лицом к лестнице, прыжки на одной в каждую ячейку. Например, четыре прыжка на правой, четыре на левой ноге.

9. «Ветер» - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки с поворотами вправо-прямо-влево.

10. «Великан» - И.п.- стоя, ступни за лестницей. Широкие прыжки, каждый прыжок должен быть на уровне последующей ячейки.

11. «Прыжки через нарты» - прыжки на двух через ячейку. Варианты: лестницу приподнять на 10-15-20 см; увеличить длину (перепрыгиваемого) отсека.

12.«Все прыжки» - 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 градусов; прыжки в каждую ячейку; прыжки через ячейку; прыгать то справа, то слева от линии (на одной, на двух ногах).

-в каждую на двух ногах «змейкой»

-через клеточку (в клеточках могут быть плоские колечки)

-боком на двух ногах

-боком, стоя ногами в соседних клетках

- на двух ногах с запрыгиванием в каждый квадратик и выпрыгиванием сначала вправо от лесенки, затем влево

-классики (с прыжками на одну левую и правую ноги)

-стоя сбоку от лестницы, запрыгивать лицом вперед, а выпрыгивать спиной назад

Источники:

1. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл.
2. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.
3. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание.-1991.-№7.-с. 16-19.
4. Координационные способности: диагностика и развитие.-Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
5. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
6. Развитие координации движений в детском саду и начальной школе Автор: А.Ю. Патрикеев - подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya>