**Примерные комплексы упражнений для развития координации движения с использованием «скоростной лестницы» для детей подготовительной группы в ДОУ.**

**Упражнение №1**



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

1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой, в влево, поставить ногу в первую клетку лестницы.
4. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой).

Выполнять упражнение до конца лесенки.

 **Варианты:**

* Упражнение выполняется с левой ноги.
* Упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги.
* Упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги.

 **Усложнение движений с помощью заданий:**

**1.**Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

 **Упражнение №1А**

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

1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку в сторону.

2. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, левую руку в сторону.

3. Шаг правой ногой, в влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, правую руку вверх. 4. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), левую руку вверх.

 Выполнять упражнение до конца лесенки.

 **Варианты:** см.выше

* шаг правой ногой, левую руку в сторону

**2**.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

**Упражнение №1Б**

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки внизу, хватом свержу держат *гимнастическую палку*. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, руки вверх

2. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, руки за голову

3. Шаг правой ногой, в влево, поставить ногу в первую клетку лестницы, руки вверх.

 4. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой), руки вниз.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**Варианты:** см.выше

**Упражнение №2**

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

1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки.

2. Шаг левой ногой в перед, поставить в первую клетку лестницы.

3. Шаг правой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). 4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки.

5. Шаг правой ногой в перед, поставить во вторую клетку лестницы.

6. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой). Выполнять упражнение до конца лесенки.

 **Варианты:**

* Упражнение выполняется с левой ноги.
* Упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги.
* Упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги.

 **Усложнение движений с помощью заданий:**

**1.**Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: ( хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

 **Упражнение №2А**

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вниз. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки, правую руку в сторону.

2. Шаг левой ногой в перед, поставить в первую клетку лестницы, левую руку в сторону

3. Шаг правой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой), руки согнуть в локтевых суставах, за голову.

4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки, левую руку в сторону.

5. Шаг правой ногой в перед, поставить во вторую клетку лестницы, правую руку в сторону. 6. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой), руки согнуть в локтевых суставах, за голову.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**Варианты:** см.выше

* шаг правой ногой, левую руку в сторону.

**2**.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

 **Упражнение №2Б**

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, в руках теннисная *ракетка с мячом*. Спину держать прямо, смотреть вперед. Задача: удержать мяч на ракетке во время выполнения упражнения. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой в перед, поставить в первую клетку лестницы. 3. Шаг правой ногой, в влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). 4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки. 6. Шаг правой ногой в перед, поставить во вторую клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой). Выполнять упражнение до конца лесенки.

**Варианты:** см.выше

**Упражнение №3**

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

1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки .

3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы.

4. Шаг левой ногой, в право сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки.

5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы.

6. Шаг левой ногой, в лево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки.

7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

 **Варианты:**

* Упражнение выполняется с левой ноги.
* Упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги.
* Упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги.

 **Усложнение движений с помощью заданий:**

**1.**Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: ( хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);

 **Упражнение №3А**

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

1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы, правую руку вперед.

2. Шаг левой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, левую руку вперед.

3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы, правую руку на пояс.

4. Шаг левой ногой, в право сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки, левую руку на пояс.

5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы, правую руку вперед.

6. Шаг левой ногой, в лево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки, левую руку вперед.

7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы, праву руку на пояс.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**Варианты:** см.выше

* Упражнение выполняется правая нога шаг вперед, левую руку вперед.

**2**.Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);

 **Упражнение №3Б**

И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки вниз, в правой руке *массажный мяч*. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы, перед собой переложить мяч в левую руку.

2. Шаг левой ногой в лево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку.

3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку.

4. Шаг левой ногой, в право сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку.

5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку.

6. Шаг левой ногой, в лево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки, руки вверх, над головой, переложить мяч в правую руку.

7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы, руки вниз, перед собой, переложить мяч в левую руку.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

**Варианты:** см.выше

Приложение №1

**Карты- схемы упражнений выполняемых**

 **с использованием**

 **«скоростной (координационной) лестницы»**



