 Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад №348 «Радость»

Паспорт дидактического пособия

«Координационная дорожка «Радуга»

Выполнила:

Андреева Е.В.

Новосибирск, 2023

**Паспорт дидактического пособия «Координационная дорожка «Радуга»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название  | «Координационная дорожка «Радуга»G:\Пособия\1678321074969.jpg |
| Авторы  | Андреева Е.В., Гомаюнова Т.А. |
| Возрастная группа  | 3-6 лет |
| Интеграция образовательных областей | «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» |
| Цель и задачи | **Цель:** развитие у детей координационных способностей, скоростно-силовых навыков, ориентировки в пространстве, прыгучести.**Задачи:** Воспитывать физические способности (координационные, скоростные и выносливость).Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.Учить различным видам прыжков (ноги вместе, ноги врозь; прыжки сбоку; удлинённый прыжок и. т.д.)Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие. |
| Материалы | Пособие по физическому воспитанию дошкольников «Координационная дорожка Радуга» изготовлено из натурального дерева и бельевого шнура. Все материалы являются безопасными, доступными и экологически чистыми.  |
| Описание вариантов игровых заданий | G:\Пособия\1678321074749.jpgG:\Пособия\1678321074948.jpg **Упражнения в ходьбе** **(координационная лестница лежит на полу).****1. «Обычная ходьба»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.**2. «Лошадка»**И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.**3. «Зебра»**И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.**4. «Крабы»** И.п,- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.**5. «Мышка»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.**6. «Рачки»** И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.**7. «Слоник»** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.**Варианты: 1,5,6,7.**Упражнение выполняется с левой ноги.Ходьба спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги.Ходьба спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги.**Варианты: 3,4.**И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.**Усложнение движений с помощью заданий:**Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.);Ходьба приставным шагом, ставя ногу в каждую клетку лестницы или через одну (упр. 4);Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь ладоней на уровне талии (упр. 2).**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 клетки лестницы, смотреть вперёд. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. 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 вперёд. 1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы. 2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить в первую клетку лестницы. 3. 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 вперёд. 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. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. 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. |