 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. |