

*Упражнения на координационной  
лестнице для детей с ТНР старшего  
дошкольного возраста*



*Никольская Ю.Н.*

# *Упражнения с координационной лестницей*

Координационная лестница позволяет разнообразить занятия по физической культуре в спортивном зале и на улице, а так же сделать более интересными игры в свободной двигательной деятельности детей.

Координационная лестница - один из лучших тренажеров для развития ловкости, координации, баланса, быстроты, силы и выносливости.

При выполнении упражнений нужно помнить, что больше важна правильность выполнения, а не скорость. Сначала нужно учиться делать правильно, а потом правильно и в то же время быстро.

Размещать лесенку необходимо так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства для начала и окончания движения по ней.

## *Игры и упражнения, которые можно предложить детям старшего дошкольного возраста с ТНР:*

1. Бег, каждой ногой попадать в каждый сектор (окошко) лесенки
2. Бег с высоким подниманием бедра, правой и левой ногой попадать в каждый сектор лесенки
3. Сначала ходьба, затем бег, в каждый сектор: ставить ногу, приставляя другую (с правой и с левой ноги) лицом вперед
4. Сначала ходьба, затем бег, в каждый сектор: ставить ногу, приставляя другую (с правой и с левой ноги) правым и левым боком
5. Сначала ходьба, затем бег правым и левым боком приставным шагом в каждый сектор
6. Прыжки на двух ногах в каждый сектор
7. Прыжки на двух ногах через сектор (через два)
8. «Шашки». Ходьба, затем бег: начинаем с правой ноги, шагаем в каждое окно. Левая нога поочередно ступает в этот же сектор, сбоку от

лестницы, пропуская один сектор координационной лесенки. То же повторить с левой ноги.

9. «Вместе – врозь, прыжки»

- в каждый сектор: правая нога в сектор, левая сбоку, следующий прыжок обе ноги в сектор, и тд.

- в каждый сектор: левая нога в сектор, правая сбоку, обе ноги в сектор, и тд.

- обе ноги в сектор, обе ноги широко сбоку от координационной лестницы, не вставая в сектор и тд.

- чередовать правую и левую ногу в сектор, вторая нога рядом (вправо - влево)

10. Прыжки «Шашки по 2» в каждый сектор по два прыжка вперед: одна нога в сектор, другая рядом

11. Прыжки с продвижением вперед в центр координационной лестницы в каждый сектор: два раза на правой ноге, два раза на левой ноге

12. Прыжки с продвижением вперед в центр координационной лестницы в каждый сектор: один раз на двух ногах, два раза на правой ноге, далее один раз на двух ногах, два раза на левой ноге, и тд.

13. Прыжки с продвижением вперед в центр координационной лестницы в каждый сектор: два раза на двух ногах, один раз на правой ноге, далее два раза на двух ногах, один раз на левой ноге, и тд.

***Можно придумывать и усложнять  
упражнения и игры, выполнять боком,  
спиной вперед, в быстром темпе!***