

# Использование координационных лестниц на занятиях по физической культуре в ДОУ

**Инструктор по  
физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 41»  
Белая Кристина Викторовна**





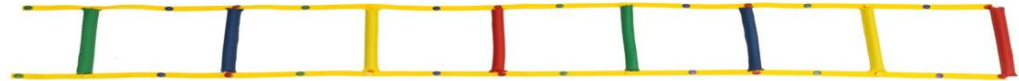
**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он бегает, работает, действует – пусть он находится в движении»**

**Ж.-Ж. Руссо**



# Чудо - тренажер

Координационная лестница — это тренажер, имитирующий плоскую горизонтальную лестницу. Ее размещают на полу для выполнения самых разных упражнений: от ходьбы до бега и прыжков





# Характеристики координационной лестницы

- Вариативность в применении (в разных видах двигательной активности, различных упражнениях) и в изготовлении (ее можно изготовить из разных материалов: прочных нейлоновых лент, гибких пластиковых реек, цветного скотча);
- Мобильность (компактная, легкая);
- Доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста);
- Безопасность и простота в использовании



## Оздоровительный эффект от занятий на координационной лестнице

- тренирует координационные способности и скоростные навыки;
- развивает маневренность, силу, выносливость;
- контроль баланса тела и умение синхронизировать движения





# Рекомендации по работе на координационной лестнице:

Обязательная разминка перед выполнением упражнений;

Соблюдение дистанции;

Коррекция осанки;

Не заступать на планки лестницы;

Четкое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость);

Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов



# Тренировки с лестницей:

Используются 4 основных навыка:

- бег
- бег вприпрыжку
- приставные шаги
- прыжки

При составлении программы тренировок, нужно использовать эти основные навыки именно в таком порядке и вновь возвращаться к бегу



# Регулярные занятия на координационной лестнице приведут:

- к укреплению осанки;
- улучшению таких физических качеств, как координация, сила, ловкость, гибкость, быстрота;
- развитию умения сочетать скорость и силу, держать равновесие;

Ребенок освоит технику выполнения различных видов основных движений, соответствующих возрастным нормам. Подобная физическая активность положительно скажется и на умственных способностях ребенка. Она развивает внимание, быстроту реакции, память, воображение







# Использование координационных лестниц:

- Используются с 3-х летнего возраста
- На физкультурных занятиях применяются в любой его части, а так же можно применять для утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр, танцевальных упражнений и разнообразных шагов;
- Могут использоваться и в самостоятельной деятельности детей, на прогулке (подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании). а также в групповых помещениях (подлезание, ползание, ходьба, прыжки, «классики»).
- Все упражнения на координационной лестнице можно выполнять под фонограмму. Музыкальное сопровождение положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям



# Основные правила занятий на координационной лестнице:

- Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них.
- Начинать с разминки медленно, постепенно;
- При выполнении упражнений не наступать на планки, ступни должны находиться в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату.
- Избегать утомления!





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**