



## **Использование координационной лестницы для развития физических качеств дошкольников.**

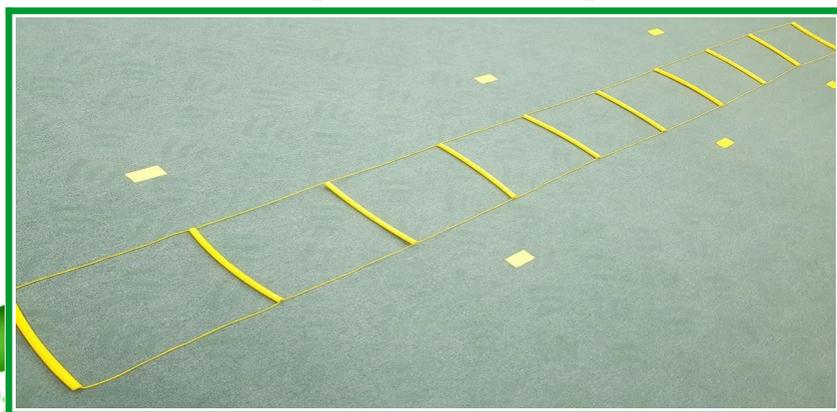
**Координационная лестница** — прекрасный тренажер, с помощью которого ваш ребенок сможет развивать координацию, ловкость, силу, умение держать равновесие, развивать мышление.

Общее физическое развитие ребенка является важным условием его здоровья. Кроме того, психическое развитие идет в ногу с физическим, поэтому дети, которые плохо развиваются физически, отстают и во всем остальном.

Таким образом, нельзя недооценивать важности движений, активности, занятий спортом для детей. Если вы хотите, чтобы ваш малыш развивался гармонично, уделите внимание не только интеллекту и общей эрудиции. Не забывайте и о физическом развитии.

**Координационная лестница** - простое, но очень эффективное приспособление. А главное, его можно сделать дома своими руками. Для этого вам понадобится: отрезки трубы ПВХ или отрезки сломанных обручей (как у меня) длиной 40 см., шнур хозяйственный полипропиленовый. Набор кабельных стяжек, кусок проволоки.

1. С помощью проволоки продеваем один конец шнура через трубу.
2. Второй конец шнура продеваем с другой стороны трубки и прodelываем эту несложную операцию по количеству труб. Получится лестница длиной 4.5 метра.
3. Нужный размер между трубами (40 см.) выставляется легко, но затем шнур перехватывается кабельной стяжкой. чтобы перекладина не скользила по шнуру. На улице координационную лестницу можно нарисовать на асфальте.





## ***Здоровье и безопасность во время занятий на лестнице***

- 1.** Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.
- 2.** Не наступайте на планки лестницы.
- 3.** Избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений.
- 4.** Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
- 5.** Правильная техника, выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
- 6.** Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

### ***Упражнения с координационной лестницей***

- Ходьба на носках с предметом в руках.
- Ходьба на пятках.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки «классики».
- Прыжки правым боком (*левым*).
- Бег.
- Бег с высоким подниманием колен.
- Бег с захлестыванием голени.
- Скрестный бег.
- Бег «перебежка»:

И.п. – стойка параллельно лестнице, руки на поясе. Лицом к первой ячейке. Выполняется бег с забеганием в первую ячейку, и выбегание за границу лестницы. Каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.



## Упражнения с координационной лестницей

- **Прыжки в сторону «зиг-заг».**
- **Прыжки с продвижением вперёд:**

И.п. – стойка ноги врозь. Каждый раз выполняется прыжок, ноги врозь пропуская боковую линию лестницы, одна нога должна быть в каждой ячейке, другая вне ячейки лестницы.

- **Прыжки:**

И.п. – стоя лицом к лестнице, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы и т.д.

- **Прыжки в сторону:**

И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжок на двух ногах в первую ячейку, выпрыгнув на одной ноге за границу лестницы, впрыгивание двумя ногами в ячейку.

- **Прыжки на одной ноге.**
- **Прыжки с приседами:**

И.п. – стоя лицом к лестнице, руки на пояс. Прыжок на двух ногах в ячейку, выпрыгивание за лестницу двумя ногами врозь. Впрыгивание в ячейку, ноги вместе выполнять присед, руки вперёд.

- **Упражнение в упоре на руках:**

И.п. – упор на вытянутых руках, перпендикулярно лестнице. Движение выполняется вдоль левой (или правой) границы лестницы. Движение рук скрестно влево (или вправо) внутри ячеек лестницы. Ноги передвигаем произвольно.

