## КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА – СТУПЕНИ К ЗДОРОВЬЮ

Упражнения с применением координационной лестницы укрепляют мышцы ног, что способствует развитию толчковых движений в беге и в прыжках в длину, с места и с разбега, ползании. Содействует развитию и укреплению мышечных групп, которые помогают выполнять координационные движения. Развивает выносливость, ловкость, быстроту.



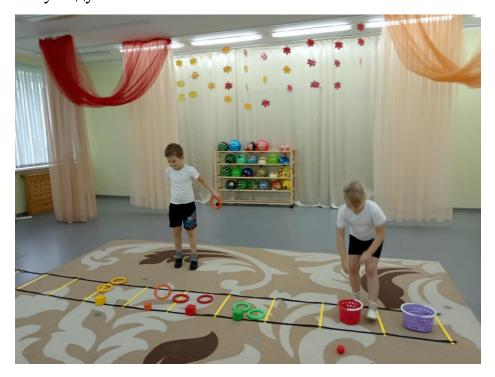
Координационная лестница - это спортивный снаряд, который имитирует плоскую горизонтальную лестницу, не требует большого пространства. Используют координационную лестницу для самых разных упражнений: от ходьбы до бега и прыжков.

Существуют обязательные условия применения координационной лестницы, а именно:

- 1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений.
- 2. Соблюдение дистанции.
- 3. Коррекция осанки.
- 4. Не заступать на планки лестницы.
- 5. Четкое и правильное 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.
- 7. Усложнение ранее усвоенных упражнений новыми исходными положениями, а затем увеличением темпа.

Мы в своей работе с детьми на физкультурных занятиях с координационной лестницей, применяем кроме демонстрационного метода с малышами еще и макетный метод начиная со старшего дошкольного возраста. Разноцветные и интуитивно понятные схемы дают возможность самостоятельной деятельности ребенку. Набор схем позволяет детям старшего дошкольного тренировать в игровой форме умение ориентироваться пространстве, отрабатывать ограниченном навык зрительно-моторной и одновременно совершенствовать технику движений и координации логическое мышление. При этом, многообразие вариантов заданий с координационной лестницей позволяет постоянно поддерживать интерес детей к такому виду занятий.



Включение в работу с координационной лестницей другого спортивного инвентаря (мячи, обручи, флажки, кубики, маркеры, гимнастические палки и т.д.) значительно расширяет область развития ребенка

т.к. в работу включаются руки и необходимость согласовывать разные виды движений. Тренируется чувство ритма, межполушарное взаимодействие и мозжечковая стимуляция.





Статью подготовили инструктор по физической культуре Мещерякова О. А. и учитель-дефектолог Морозкина Т.А.