

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 возраста тренировать в игровой форме умение ориентироваться в ограниченном пространстве, отрабатывать навык зрительно-моторной координации и одновременно совершенствовать технику движений и 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.

