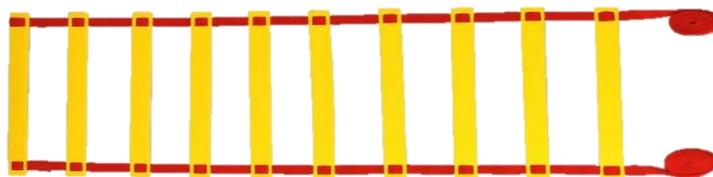


Координационная лестница – польза для развития двигательной активности

Координационная лестница предназначена для тренировки ускорений, развития ловкости, скоростных качеств, для развития координации, развития чувства ритма, развития внимания и ориентировки в пространстве.



Занятия на таком тренажере похожи на веселые игры, которые тренируют координационные способности и скоростные навыки, а также развивают маневренность, силу, выносливость, контроль баланса тела и умение синхронизировать движения.

В возрасте 4–5 лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия.

В 5–6 лет умеренно развиваются статическая и динамическая сила, ловкость, быстрота.

Для каждого возраста, на координационной лестнице, существуют определенные комплексы упражнений.

Методические рекомендации при использовании координационной лестницы:

- Соблюдать дистанцию;
- на пластины лестницы наступать нельзя;
- спину, при выполнении упражнений, держать прямо.

Если ребёнок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т.д.

Успех от занятий на координационной лестнице будет только в том случае, если они будут разнообразными.

- Обязательная разминка перед выполнением упражнений;
- выполнение задания по очереди;
- коррекция осанки;
- чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость);
- переходить от простого задания к более сложному.

Примерные упражнения:

- Бег с высоким подниманием колен.
- Прыжок ноги вместе внутри, прыжок ноги врозь.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на двух ногах.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Эстафета с мячом»

Ход игры: Играющие становятся в пары друг против друга, а между ними натянута лестница. По сигналу игрок, у которого мяч, бросают его способом от груди, в клетку лестницы стоящему игроку напротив, а тот, поймав мяч, возвращают его обратно. Переходят к следующей клетке. И так до конца клетки. Способы броска могут быть различными (от груди, двумя снизу, из-за головы и т.д.)

«Пингвины»

Ход игры: Играющие строятся в колонну, у первого игрока в руках мешочек. *Задание:* выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Возможны различные варианты прыжков. Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мешочек второму игроку команды, самому встать сзади него.

«Быстро в дом»

Ход игры: на полу вначале положить лестницу, растянув на количество квадратов, по количеству игроков. Игроки передвигаются вокруг лестницы друг за другом. По сигналу «Быстро в дом!» становятся в клеточки. Затем квадраты лестницы уменьшают на один, и снова начинают движение вокруг лестницы. По сигналу занимают места в квадратах, кому не досталось квадрату – выходит из игры. Игра продолжается, а лестница уменьшается еще на один квадрат.

Подобная игра «Ловишка с ленточками». К игре добавляются атрибуты.

