

Консультация с рекомендациями для родителей и педагогов детского сада «Координационная лестница как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста»

Фетисова Е.С.
*инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№37 «Ягодка»*



В здоровом теле, как известно, здоровый дух. Физическая активность оказывает всестороннее влияние на развитие ребенка, в том числе на его психическое состояние и умственные способности.

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.

Координационная, или скоростная, лестница — простой в использовании инвентарь. Вес и габариты лестницы небольшие. Её легко транспортировать и удобно хранить из-за компактных размеров. Занятия с таким тренажером можно проводить в любом месте: дома, на улице, в зале. Её нетрудно изготовить самостоятельно. Размеры лестниц, которые используют в детском саду: длина 4 метра, ширина 50 см (10 гибких пластиковых реек — ступеней), расстояние между рейками 37–40 см.

Детям очень нравится такой тренажер: занятия похожи на игры. А весёлая игра между тем тренирует координационные способности и скоростные навыки, а также развивает маневренность, силу, выносливость, контроль баланса тела и умение синхронизировать движения.

Характеристика 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.

Рекомендации по работе на координационной лестнице

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.

**На занятиях по физической культуре координационная
лестница используется:**

- в младшем и среднем дошкольном возрасте - для формирования основных двигательных умений и навыков;
- в старшем дошкольном возрасте - для развития ловкости и координации движений.

Упражнения можно выполнять и под музыкальное сопровождение, которое положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям, с использованием пиктограмм (глядя на которые ребенок учится придумывать движения согласовывая).

При освоении данного пособия под руководством педагога, оно может быть предложено детям для использования в свободной деятельности. «Лесенка» должна находиться в спортивном уголке, где каждый ребенок имеет возможность выбрать упражнение (по пиктограмме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

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.



Список литературы:

1. Патрикеев, А.Ю. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе/ 2017
2. Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М. Спортивные игры. М., 2002.
3. Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях. В. И. -ООО Издательство «Спорт», 2016.