

Упражнений с координационной лестницей существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время - быстро. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям.

Одним из путей решения данной проблемы считается использование координационных (скоростных)

лестниц в физическом воспитании в ДОУ. Координационная (скоростная) лестница – это тренажёрное устройство, предназначенное для развития скоростных навыков, выносливости при выполнении движений на коротких дистанциях.

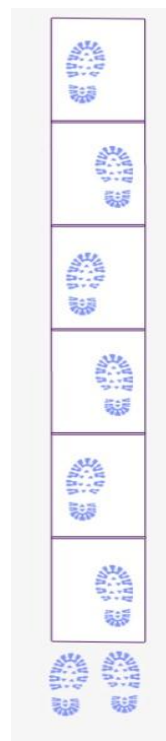
### Основные виды движений и упражнений

возраст: с 3 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы.



Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение с левой ноги.

Варианты: «Лошадка» — шаг с высоким подниманием колен

### «Мышка»

возраст: с 4 лет.

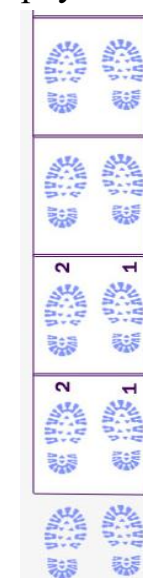
Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение с левой ноги.



## «Крабы»

возраст: с 6 лет

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

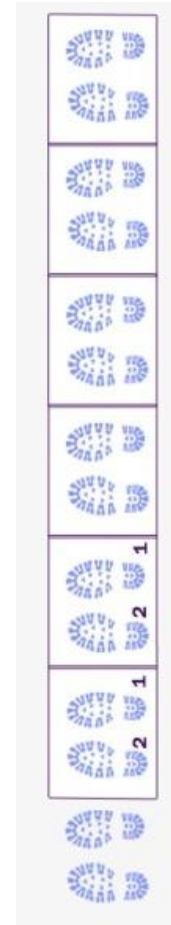
Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

Варианты: «Зебра» — шаг с высоким подниманием колен.



## «Белочка»

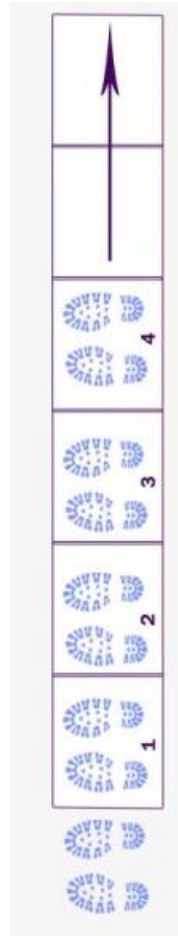
возраст: с 5 лет

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

Выполнить упражнение до конца лесенки

Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке



*Буклет для родителей*

## Развитие физических качеств на координационной лестнице у дошкольников

