

Технологичность.

Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук

Работа руками

При выполнении упражнений на скорость работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками - с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

Высота центра тяжести

Старайтесь выполнять упражнения не на прямых ногах, а на согнутых.

Используя координационную лестницу в домашних условиях и увлекая ребенка собственным примером, вы прививаете ему интерес к занятиям физической культурой и спортом, развивая его физические качества и получая массу положительных эмоций от совместных занятий.

Координационная лестница - инвентарь легкий в хранении и транспортировке.

Координационная лестница малогабаритна, уместается в спортивную сумку. Её можно использовать при занятии физической культурой, на прогулке, в группе, дома, на пляже, турпоходе и т.д.



«Использование «координационной лестницы» в развитии умений, навыков и физических качеств у детей дошкольного возраста»



**Разработала Щепина Е.Л.,
инструктор по ФК**

<p>Координационная (скоростная) лестница - тренажёр, позволяющий развивать скоростные навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток.</p> <p>Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, вы приучаете мозг и нервную систему к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс!</p> <p>Применение ее в детском саду имеет большие возможности: от изучения различных видов движений до использования в играх и эстафетах, как основного или вспомогательного инвентаря, помогает детям быть быстрее, расторопнее, подвижнее, легко выполнять упражнения с правой (левой) ноги (руки).</p>	<p>Занятия с использованием координационной лестницы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -улучшают координационные способности и общее функциональное состояние организма; -развивают скорость, силу, прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве; -формируют правильную осанку; -помогают ребенку осознать природу ходьбы, прыжков и бега; -дают навыки преодоления препятствий и способов сохранения равновесия; -формируют привычку вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом; -укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. <p>Оздоровительный эффект от занятий на координационной лестнице:</p> <p>Выполнение упражнений на координационной лестнице тренирует, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, образующие опорно-двигательный каркас. Каркасные мышцы расположены очень глубоко, их труднее тренировать, мало видов упражнений, способных их задействовать.</p>	<p>Основные правила занятий на координационной лестнице:</p> <p>Лестницу для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестницы и по обе стороны от нее.</p> <p>При выполнении упражнений не наступать на планки.</p> <p>Избегать утомления!</p> <p>При тренировках с лестницей используются 3 основных навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег - приставные шаги - прыжки. <p>При составлении программы тренировок, нужно использовать эти основные навыки именно в таком порядке и вновь возвращаться к бегу.</p> <p>Упражнений, выполняемых на координационной лестнице множество. Некоторые используются для СФП, предназначенной для конкретного вида спорта. Но в основном практически все направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса, развития чувства ритма тела и координации, что очень подходит для ОФП от дошкольников до людей любого возраста.</p>
--	--	---

