

Консультация для родителей «Использование координационной лестницы для развития двигательной активности детей».

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. Ее легко транспортировать и удобно хранить из-за компактных размеров. Занятия с таким тренажером можно проводить в любом месте: дома, на улице, в зале. Ее 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 веселая игра между тем тренирует координационные способности и скоростные навыки, а также развивает 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 четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота.

Далее развиваются четыре функционально-двигательные способности: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности. Для каждого возраста существуют определенные комплексы упражнений на координационной лестнице.

Методические рекомендации по использованию координационной лестницы в ДОУ

На первом занятии с использованием координационной (скоростной) лестницы следует провести инструктаж. Перед каждым последующим занятием по физической культуре детям нужно напоминать:

- какая должна быть дистанция при выполнении упражнения.
- наступать на пластины лестницы нельзя.
- при выполнении упражнений спину держать прямо.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием координационной (скоростной) лестницы является постепенное усложнение упражнений. Младшая, средняя и старшая группы выполняют основные виды движений с применением координационной (скоростной) лестницы по возрасту. 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. Подготовительной к школе группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, ловкость, быстрота, координация движения. Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут разнообразными.

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений
2. Выполнение задания по очереди
3. Коррекция осанки.
4. Чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
5. Переходить от простого задания к более сложному.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Эстафета с мячом»

Ход игры: Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом. Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку лестницы стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

«Пингвины» (эстафета)

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, 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 в конец колонны.

«Быстро в дом»

Ход игры: на полу положить лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на два меньше количества детей, бег, переход на ходьбу. Педагог говорит: «*Быстро в дом!*» Каждый ребенок должен быстро встать в домик. Тот, кто остался без домика, считается проигравшим.

«Пилоты»

Ход игры: лестницы расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке лестницы). По сигналу: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «В ангар!» дети - «пилоты» находят своё место в «ангаре» (лестница).

«Северный ветер»

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Дети - «снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - «Северный ветер». На слова «полетели» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончания игры выбирается следующий водящий.

«Ловишка с ленточками»

Ход игры: По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Водящий бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики беги!» — все встают в «домики» (любые клетки лестницы). Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.

Вариант: играющие встают только в свои домики.

«Волк и кролики»

Ход игры: выбирается с помощью считалки Волк. Остальные играющие - Кролики. Кролики стоят в своих «домиках» (лестница). По сигналу: «Гулять»- Кролики бегают, прыгают по всей площадке. В это время педагог складывает одну клеточку лестницы, их становится на одну меньше, чем детей. На сигнал: «Волк»- Кролики убегают в любые «домики». Волк ловит Кроликов, кого поймал, отводит к себе в логово. Играют 2-3 раза.

Вариант: играют до тех пор, пока останется один Кролик; кого Волк поймал, становится Волком и ловит Кроликов вместе с ним; можно складывать по 2-4 клеточки лестницы.