

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Умка»
села Бижбуляк муниципального района Бижбулякский район
Республики Башкортостан

**«Развитие физических качеств детей
старшего дошкольного возраста через
выполнение
упражнений на координационной
лестнице».**

Подготовила инструктор по физической культуре Матвеева Н.П.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он бегает, работает, действует – пусть он находится в движении» Ж.-Ж. Руссо.



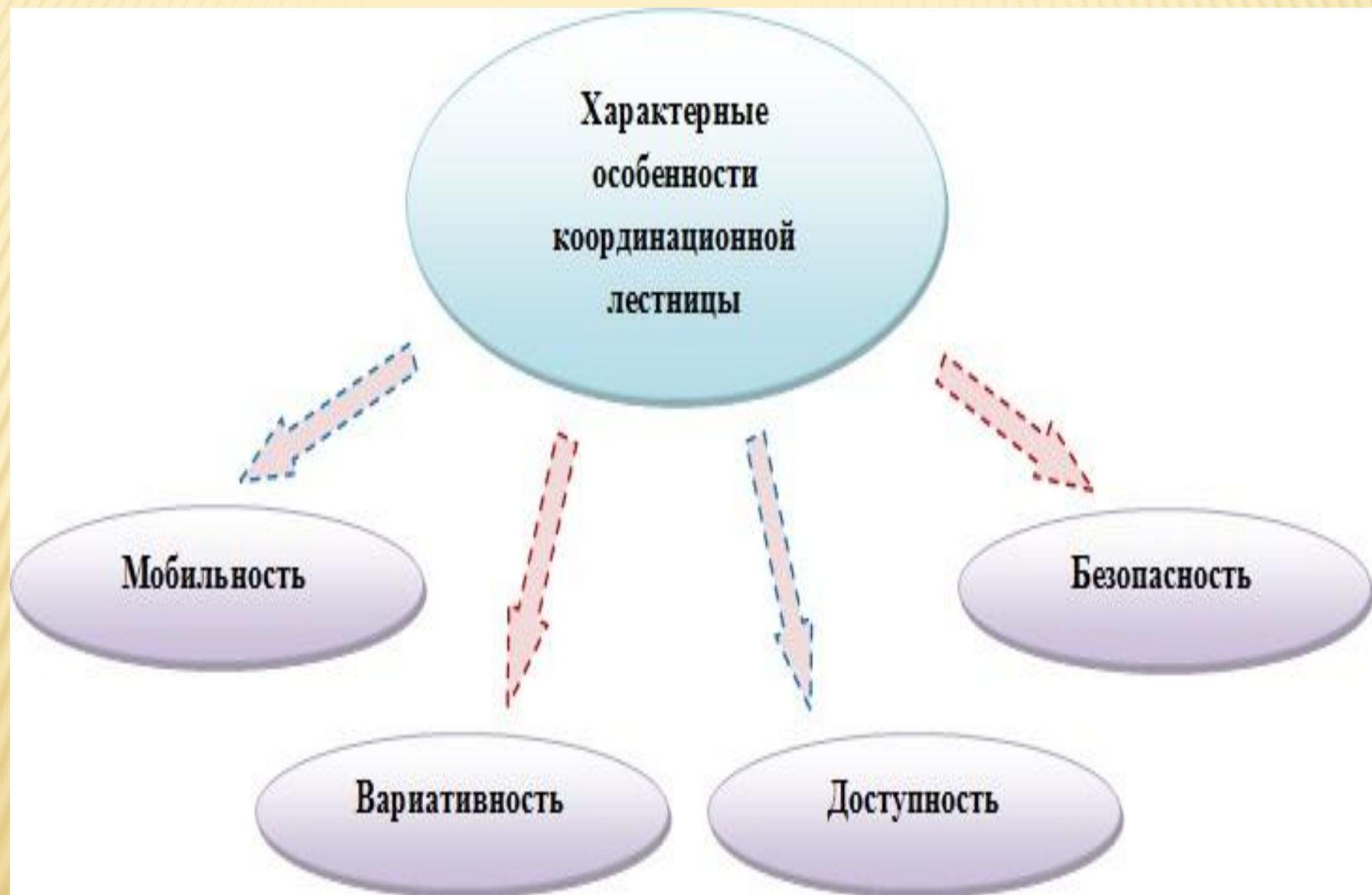
**Характерные
особенности
координационной
лестницы**

Мобильность

Безопасность

Вариативность

Доступность



Цель:

Развитие у детей дошкольного возраста
скоростных навыков, координации движений и
ориентации в пространстве

Задачи:

Образовательные

- Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
- Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям.

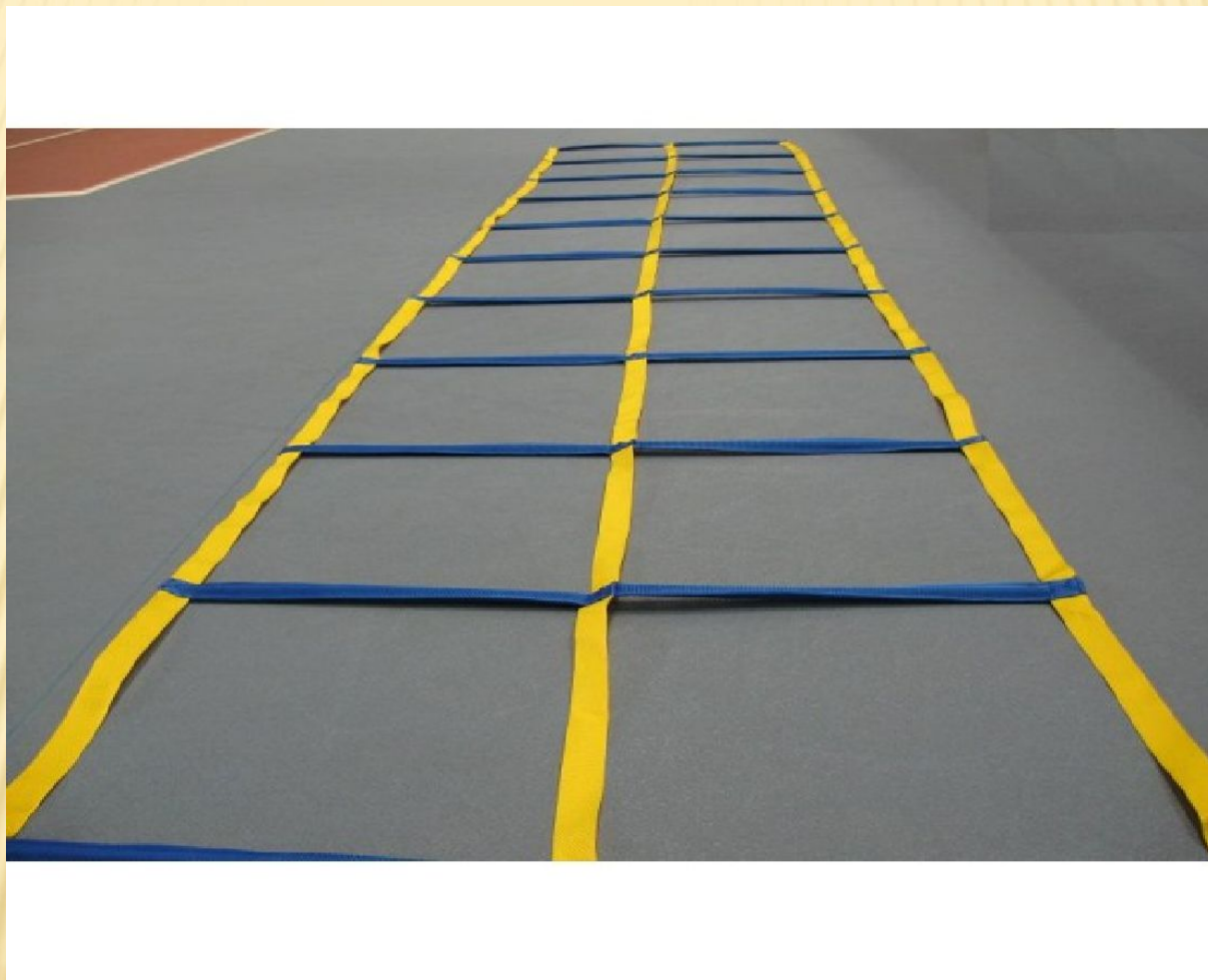
Коррекционные

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.



Традиционная Лестница оснащена перекладинами, которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37-40 см друг от друга. Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх, или полностью круглая перекладина. Очень важно, чтобы спортсмены не вставали на пол на перекладины в процессе использования лестницы, и закругленный верх напоминает спортсменам, что их ступни должны находиться в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату.

Также существуют **разновидности** лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.



Плоская Лестница

С перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину.

















Заключение

Для развития скоростных и координационных способностей у дошкольников необходимо искать новые средства повышающий интерес к занятиям по физической культуре. Координационная лестница – это отличный тренажер, чтобы повысить ловкость и скорость передвижения ног, координацию движений, баланс, ритмичность, так необходимы в командных и игровых видах спорта. Применение лестницы позволяет заинтересовать больше количество занимающихся.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**