

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.



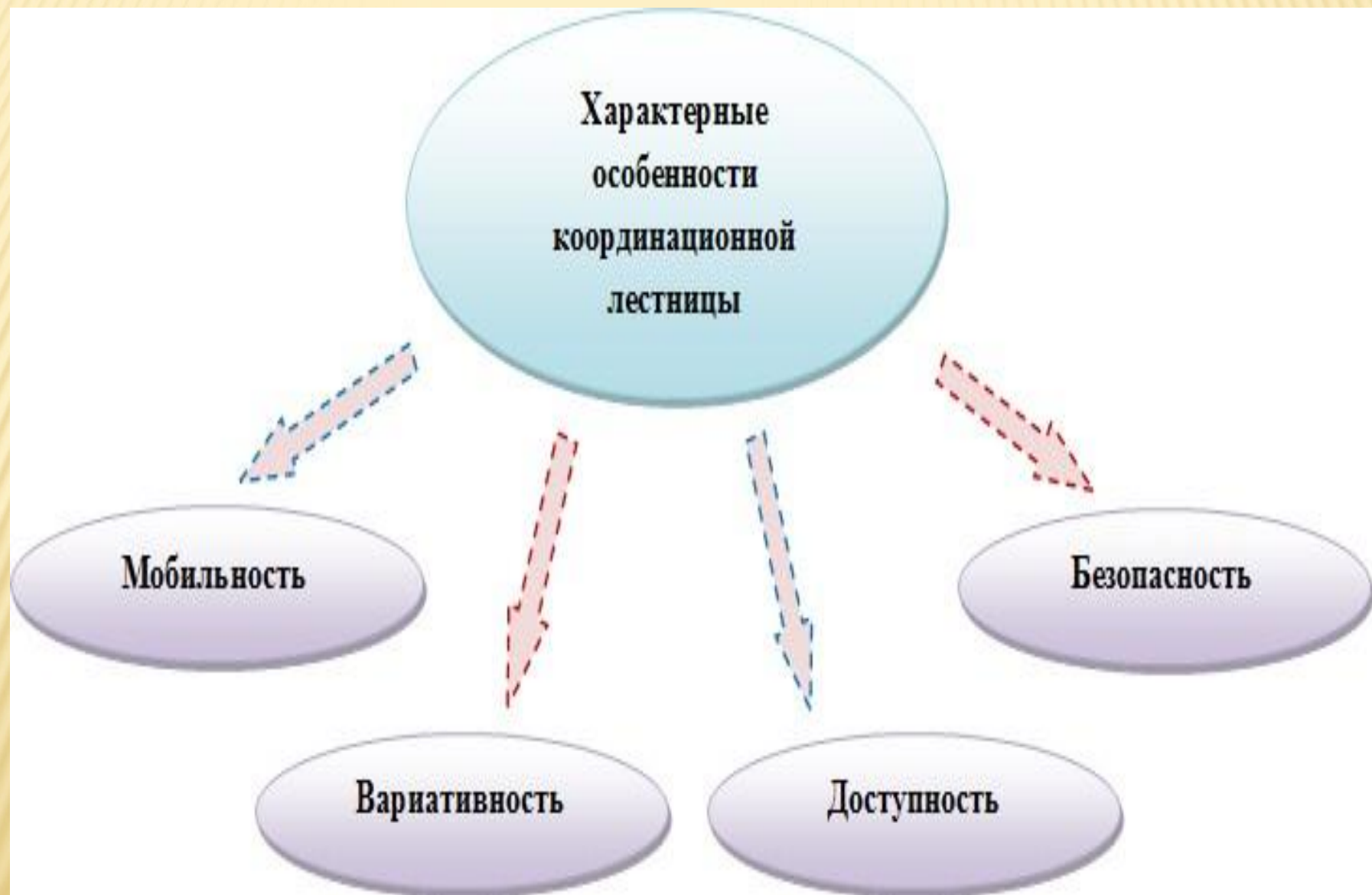
**Характерные  
особенности  
координационной  
лестницы**

**Мобильность**

**Безопасность**

**Вариативность**

**Доступность**



**Цель:**

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

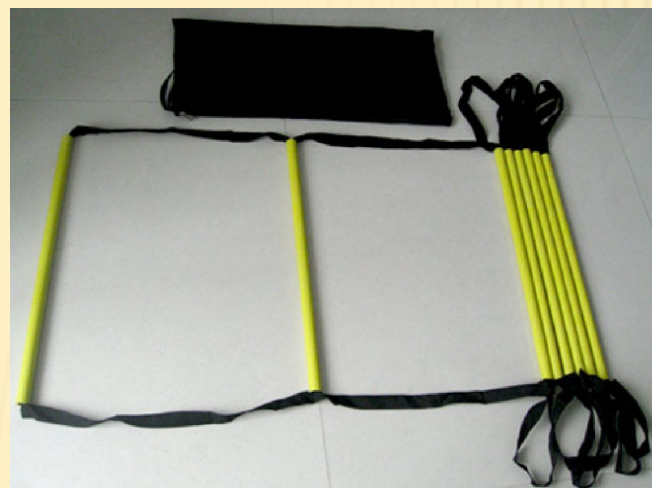
## **Задачи:**

### **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.

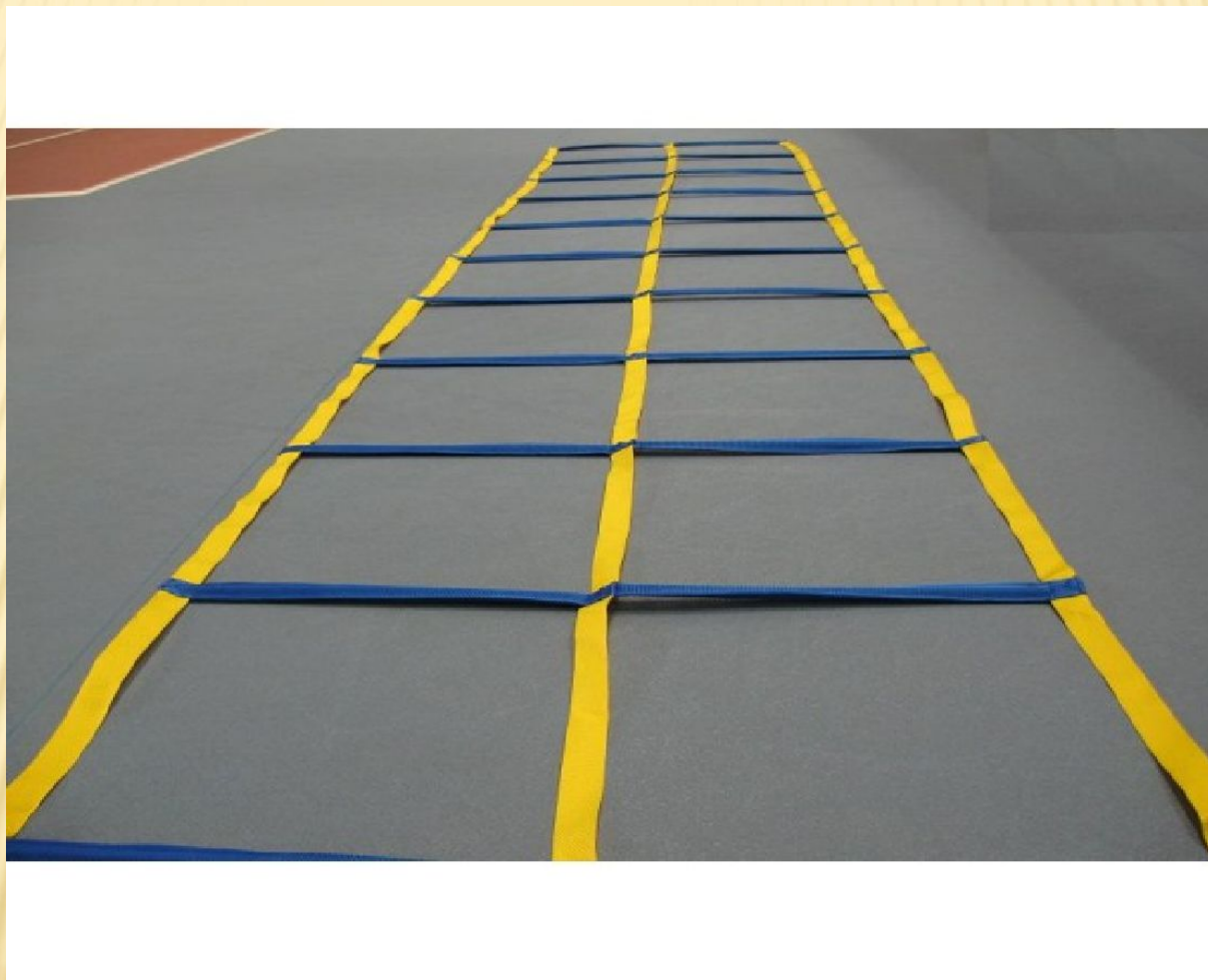
### **Коррекционные**

- 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**