

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ (СКОРОСТНОЙ) ЛЕСТНИЦЫ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Координационная лестница – это один из самых распространённых и эффективных тренажёров для оздоровительных занятий. Она тренирует как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему ребёнка посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ему быть быстрее, подвижнее и ловчее.

В детском саду используется лестница, как для утренней гимнастики, разминок, физкультминуток так и для развития основных видов движений. Как элемент полосы препятствий в играх – эстафетах, спортивных соревнованиях.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной (скоростной) лестнице следует провести небольшой инструктаж: правильная постановка ног, не наступать на планки лестницы, начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений, начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны, обязательно разминаться перед выполнением упражнений.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно выполнять упражнение технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнить при выполнении этого упражнения, добавляя упражнения для рук, со спортивным инвентарем.

При выполнении упражнений на координационной (скоростной) лестнице, работа руками так же важна, как и работа ногами. В отдельных упражнениях руки являются балансиrom, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно.

На занятиях по физической культуре координационную (скоростную) лестницу можно применять начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. Дети, которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто плохо последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнения и помочь ребёнку правильно выполнить его.

На занятиях по физической культуре лестницу можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием лестницы является постепенное усложнение упражнений. 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.

Координационная лестница не требует большой площади, ее использование возможно в маленьких спортивных залах, в группе, на улице, дома.

Ежедневная тренировка на координационных лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.