

«Лесенка - чудесенка»

В рамках проекта «Веселая физкультура» в нашем детском саду активно стали использоваться координационные (скоростные) лестницы. Упражнения, с их применением, помогают развивать физические качества, мышление, активность и творчество детей.

Координационная лестница — прекрасный тренажер, с помощью которого ваш ребенок сможет развивать координацию, ловкость, силу, умение держать равновесие, развивать мышление. Общее физическое развитие ребенка является важным условием его здоровья. Кроме того, психическое развитие идет в ногу с физическим, поэтому дети, которые плохо развиваются физически, отстают и во всем остальном. Таким образом, нельзя недооценивать важности движений, активности, занятий спортом для детей.

Уважаемые родители, при желании Вы сможете изготовить координационную лестницу самостоятельно. Для этого потребуется две длинных стропы (веревки) и поперечные рейки (обрезки линолеума, ПВХ труб и т.д.). Размер ячейки лесенки, примерно, 40 см*40 см, количество ячеек от 6 до 10.

Предлагаем вашему вниманию варианты упражнений с использованием координационной лестницы, которые можно выполнять дома.

Ходьба

1. **«Цирковая лошадка»** - И.п. — стоя лицом к лестнице. Ходьба с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.
2. **«Дружные ножки»** - И.п. — стоя правым(левым) боком к лестнице. Ходьба правым(левым) боком приставным шагом, ставим поочередно в одну ячейку обе ноги.
3. **«Веревоочка»** - И.п. — стоя лицом к лестнице. Ходьба скрестным шагом вперед. Одна нога ставится в ячейку перед другой, вторая ставится в сторону рядом следующей ячейкой.
4. **«Сороконожка»** - И.п. — стоя лицом к лестнице. Ходьба приставными шагами прямо, наступая в ячейки лестницы двумя поочередно (к первой ноге приставляется другая).
5. **«Сиртаки»** - И.п. — стоя правым (левым) боком к лестнице. Ходьба скрестным шагом правым (левым) боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
6. **«Силачи»** - И.п. — стоя лицом к лестнице. Ходьба выпадами, выносимая вперед нога ставится слегка согнутой в колене.
7. **«Раки»** - И.п. — стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку одной ногой.
8. **«Человек-паук»** - И.п. — на высоких четвереньках. Ходьба на высоких четвереньках с опорой на кисти и ступни, поочередно ставя одну кисть и стопу в ячейку с соблюдением перекрестной координации.



Беговые упражнения

1. **С высоким подниманием колен.** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы одной ногой.
2. **Широким шагом.** - И.п.- стоя лицом к лестнице. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета.
3. **Мелким шагом** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег, каждый раз наступая в ячейки лестницы двумя ногами.

Прыжковые упражнения

1. **«Кролик»**- И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжки двумя ногами в каждую ячейку лестницы, как будто ступни соединены.
2. **«Кенгуру»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки внутрь - наружу, внутрь-наружу – пересекая таким образом лестницу.
3. **«Лыжник»** - И.п.- стоя лицом к лестнице. Прыжок – правая нога внутри ячейки, левая снаружи, прыгать вперед и изменить положение в следующей ячейке – левая внутри ячейки, правая – снаружи.
4. **«Классики»**- И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжок в первую ячейку – приземление на одну ногу; прыжок в следующую, приземление на две ноги и т. д.
5. **«Ноги врозь-вместе»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутри третьей ячейки и т.д.
6. **«Заяц петляет»** -И.п. – стоя лицом к лестнице. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.
7. **«Тяни –толкай»** -И.п. – стоя лицом к лестнице. Два прыжка вперед - один назад. Вариант: четыре прыжка вперед – два назад.
8. **«Прыгаем – считаем»** - И.п.- стоя лицом к лестнице, прыжки на одной в каждую ячейку. Например, четыре прыжка на правой, четыре на левой ноге.
9. **«Ветер»** - И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки с поворотами вправо-прямо-влево.
10. **«Великан»** - И.п.- стоя, ступни за лестницей. Широкие прыжки, каждый прыжок должен быть на уровне последующей ячейки.

Рекомендации по технике безопасности

во время занятий на лестнице

1. Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.
2. Избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.
3. Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
4. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

Инструкторы по физической культуре: Савина Нина Александровна,
Онищук Екатерина Евгеньевна