

## «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. **«Веребочка»** - 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