|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Здоровье и безопасность во время занятий на координационной лестнице**  Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами следует знать:   1. Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.   2. Обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений.  3. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.   1. Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов. 2. Необходимо соблюдать дистанцию. 3. Стараться не попадать на планки лестницы. 4. Спину всегда держать прямо.   6. Правильная техника важнее скорости, не стоит торопиться. |  | **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ**  https://peaktime.com.ua/image/cache/catalog/futbol/inventar-dla-trenirovok-po-footbolu/29.01.2018/if-19-3-957x638.jpg  Составитель :  Инструктор по физической культуре  МАДОУ ЦРР №2 « Дельфин»  Ушакова Надежда Валерьевна |
| **Координационная лестница** – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта.  **Данное оборудование в ДОУ используется с целью:**   * Создания интереса к различным физическим упражнениям. * Повышения двигательной активности у воспитанников. * Развития основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье) и таких координационных качеств, как ловкость.   **Характерные особенности скоростной лестницы :**   * вариативность (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; * мобильность (компактная, легкая),   доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),   * безопасность, * простота в использовании. | **Комплекс упражнений**  Упражнений на координационной лестнице существует множество. Работа на скоростной лестнице начинается с постепенного освоения простых движений к сложным (по принципу «от простого к сложному»).   * **Ходьба в спокойном темпе:**   - ходьба переступающим шагом ,  - ходьба приставными шагами,  - ходьба из стороны в сторону  - ходьба спиной вперёд.   * **Ходьба с ускорением:**   - ускоренная ходьба переступающим шагом,  - ускоренная ходьба приставными шагами,  - ускоренная ходьба из стороны в сторону,  - ускоренная ходьба спиной вперёд   * **Прыжки:**   - прыжки на двух ногах,  - прыжки на одной ноге,  - комбинированные прыжки (одна/две ноги),  - прыжки с поворотами   * **Бег:**   - вбегание и выбегание (прямое) из стороны в сторону,  - вбегание и выбегание (боковое) из стороны в сторону | * **Бег с ускорением:**   - бег с ускорением по схеме движения,  - вбегание и выбегание (прямое) из стороны в сторону,  - вбегание и выбегание (боковое) из стороны в сторону   * **Лазанье**   - ползание на четвереньках с опорой на носки и кисти рук,  - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени,  - подлезание под препятствие на четвереньках с опорой на предплечья и колени   * **Метание**   - бросание, катание, прокатывание мяча,  - бросание мяча вниз о пол и ловля его. |