|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **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.jpgСоставитель : 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. |