

## Консультация для родителей

### «Использование координационной лестницы для развития двигательной активности детей 5 -7 лет»

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он бегает, работает, действует – пусть он находится в движении» Ж.-Ж. Руссо.

**Координационная лестница** — это тренажер, имитирующий плоскую горизонтальную **лестницу**. Ее размещают на полу для выполнения самых разных упражнений: от ходьбы до бега и прыжков.

Координационная, или скоростная лестница — простой в использовании инвентарь. Вес и габариты лестницы небольшие. Ее легко транспортировать и удобно хранить из-за компактных размеров. Занятия с таким тренажером можно проводить в любом месте: дома, на улице, в зале. Ее нетрудно изготовить самостоятельно. Размеры лестниц, которые используют в детском саду: длина 4 метра, ширина 50 см (10 гибких пластиковых реек — ступеней, расстояние между рейками 37–40 см.

Детям очень нравится такой тренажер: занятия похожи на игры. А веселая игра между тем тренирует координационные способности и скоростные навыки, а также развивает маневренность, силу, выносливость, контроль баланса тела и умение синхронизировать движения.

В возрасте 4–5 лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия.

В 5–6 лет умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота.

#### **Характерные особенности координационной лестницы:**

- **Вариативность** в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов;
- **Доступность** - используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста;
- **Безопасность** и простота в использовании;
- **Мобильность** - компактная, легкая.

Предлагаем Вашему вниманию игры, которые можно поиграть с детьми, используя координационную лестницу.

## «Пилоты»

Ход игры:

Лестницы расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке **лестницы**). По сигналу: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «В ангар!» дети - «пилоты» находят своё место в «ангаре» (**лестница**).

## «Северный ветер»

Ход игры:

Лестница расположена по краям зала. Дети - «снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - «Северный ветер». На слова - «полетели» все дети разбегаются в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончания игры выбирается следующий водящий.

Также можно выполнять прыжки на правой, левой, двух ногах вперед.

Регулярные занятия на координационной лестнице приведут к укреплению осанки, улучшению таких физических качеств, как: координация, сила, ловкость, гибкость, быстрота, развитию умения сочетать скорость и силу, держать равновесие.

Ребенок освоит технику выполнения различных видов основных движений, соответствующих возрастным нормам. Подобная физическая активность положительно скажется и на умственных способностях ребенка.



