

Структурное подразделение
отделения дошкольного образования детей ГБОУ
средней школы №27 имени И.А. Бунина
Василеостровского района г. Санкт – Петербурга

***Презентация для родителей:
«Координационная (скоростная) лестница»***



Подготовила
Инструктор по физической культуре
Меркушкина Татьяна Николаевна

Уважаемые родители!


За последнее время наше общество разительно изменилось, а вместе с ним и способы времяпрепровождения, которыми пользуются наши дети. Телевидение и интернет стало одним из главных развлечений в жизни многих семей. Это влияние, в частности, произвело огромный эффект на повседневную жизнь детей. Многие образы, которые дети видят на экране телевизора, не являются позитивными с точки зрения здорового образа жизни. Этот «прогресс» был оплачен ценой того, что было принято считать само собой разумеющимся – физической активностью детей. Уровень физической активности снизился, поскольку многие дети и их семьи предпочитают другие занятия, требующие меньших физических усилий. Двигательные навыки и снижение уровня физической активности современных детей стали основными темами наших дней. Вовлекая детей в живой, веселый и забавный процесс физического развития, можно использовать реальные средства, позволяющие детям иметь возможность получать удовольствие и успешно заниматься физической культурой и спортом.

Одним из таких эффективных средств является

Координационная (скоростная) лестница.

Данную лестницу можно изготовить дома своими руками, привлекая ребенка к процессу изготовления, не затрачивая при этом больших денежных средств. Если нет возможности изготовить лестницу самостоятельно, можно приобрести ее в магазине.

Проводите время ВМЕСТЕ с пользой для себя и для ребенка!



Ребенку на занятиях физической культурой необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой.

Одной из находок стала координационная (скоростная) лестница. Этот нехитрый тренажер позволяет эффективно развивать скоростные и координационные качества дошкольников, и не требует большого пространства.

Хотя данный тренажер появился еще в советское время, в виде начерченных на земле «классиков», только совсем недавно занятия с использованием координационной лестницы стали пользоваться огромной популярностью у профессиональных и начинающих спортсменов в различных видах спорта: футбол, баскетбол, теннис, волейбол, бокс. Такая популярность обусловлена доказанной эффективностью данного тренажера и множеством разработанных комплексов упражнений для разных видов спорта.


Увеличение скорости движения рук, ног и контроль тела позволяют детям выполнять быстро и ловко скоординированные движения, делают их руки «быстрыми», чтобы ловить мяч, повышают быстроту для изменения направления движения.

Здоровье и безопасность:


- Координационные (скоростные) лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить свободное пространство с обоих концов лестницы и по обе стороны от них.
- Избегайте утомление ребенка, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений.
- Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждение ступней и голеностопных суставов.
- Никогда не фиксируйте координационные лестницы к поверхности пола или площадки.
- Начинайте медленно, прежде чем увеличивать скорость выполнения движений, ключевым моментом является ускорение движений без ущерба для их качества.
- Каждое упражнение выполнять 2 раза (1 подход).
- В каждом комплексе различные виды движений (ходьба, бег, прыжки).
- Систематические занятия залог успеха.
- Обязательная разминка перед выполнениями упражнений.

Вариации техники выполнения упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы:

- Изменение направления движения.
- Чередование ведущих ног.
- Варьирование высоты при выполнении шагов и прыжков.
- Изменение направления движения внутри лестницы и за ее пределами.
- Использование «остановок» и «стартов», что поможет развивать устойчивость.
- Дополнительное включение поворотов.
- С предметом.
- В парах.



Тезисы:

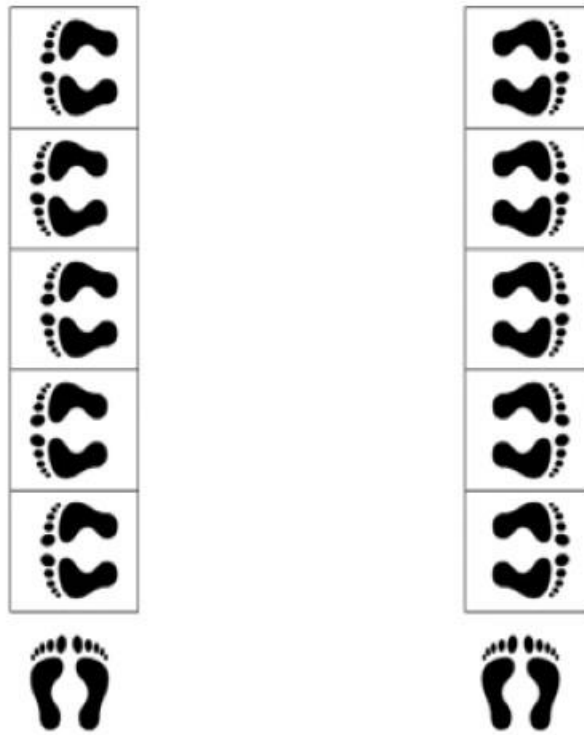
- Координационная лестница - это эффективное средство развития скоростных и координационных способностей.
 - Тренажер «лестница» не требует большой площади. Его можно использовать в маленьких спортзалах, в группе, на улице, дома, на даче.
 - Упражнения на лестнице подходят детям с любым уровнем подготовки, начиная с 3-4 лет.
 - Задания с использованием координационной лестницы вариативны.
 - Используемая образовательная технология современна и актуальна.
- 

Упражнение 1,2:



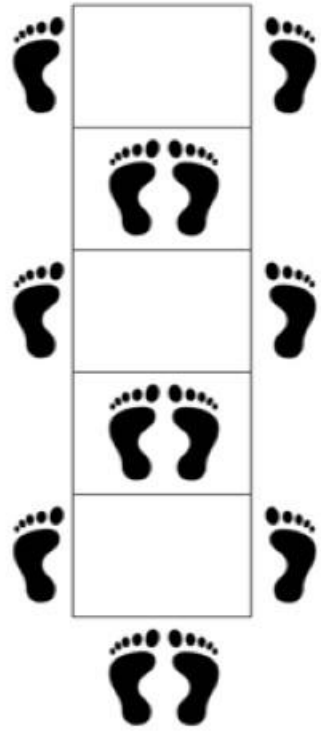
- **Ходьба** с постановкой одной ноги в пространство между ступеньками.
- **Цель:** развитие чувства уверенности и ознакомления с техникой выполнения упражнения и спортивным инвентарем.
- **Бег** с постановкой одной ноги в пространство между ступеньками. Начинать медленно и постепенно увеличивать скорость.
- **Цель:** развитие линейной скорости движения ног с контролем и точностью техники выполнения.

Упражнение 3, 4:



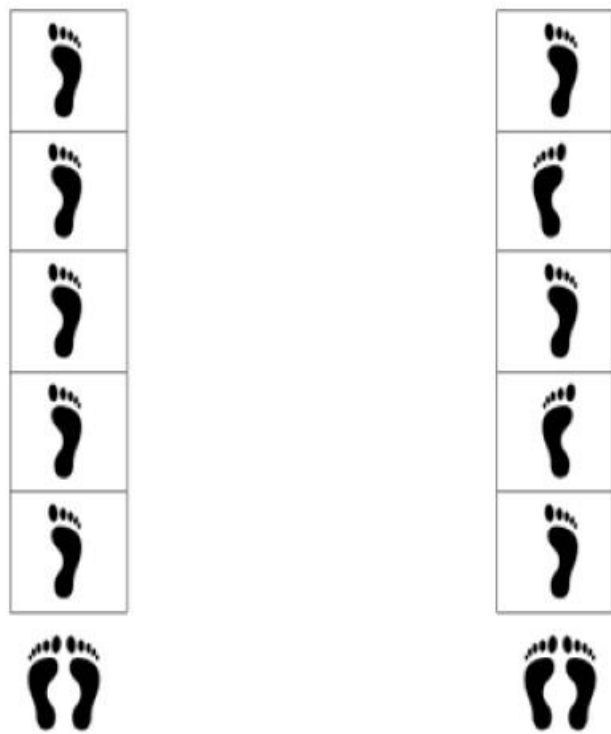
- ▶ **Шаги боком** (правым, левым) с постановкой ног в пространство между ступеньками.
- ▶ **Прыжки боком** (правым, левым).
- ▶ **Цель:** Развитие линейной скорости движения ног в боковом направлении с контролем и точностью техники выполнения.

Упражнение 5:



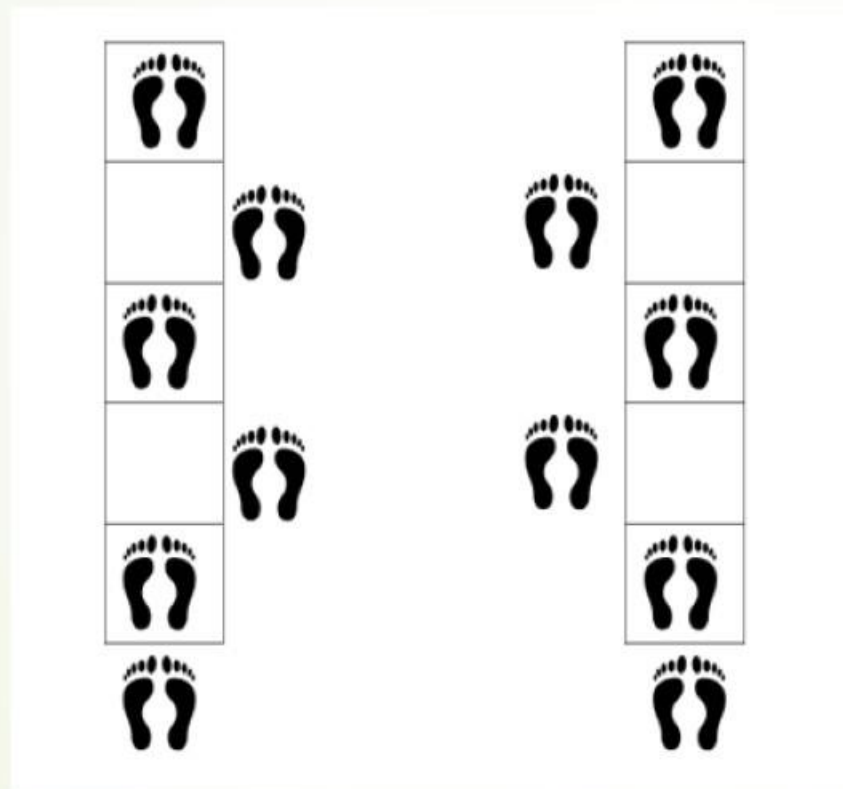
- ▶ «Классики»
- ▶ Цель: Развитие навыков комбинированной техники выполнения прыжков, балансирования и координации движений.

Упражнение 6,7:



- ▶ **Прыжки на одной ноге** (левой, правой) с приземлением в пространство между ступеньками.
- ▶ **Прыжки на одной ноге** с поочередным приземлением то на правую, то на левую ногу в пространство между ступеньками.
- ▶ **Цель:** Развитие навыков балансирования, координации движений и контролирования тела.

Упражнение 8:



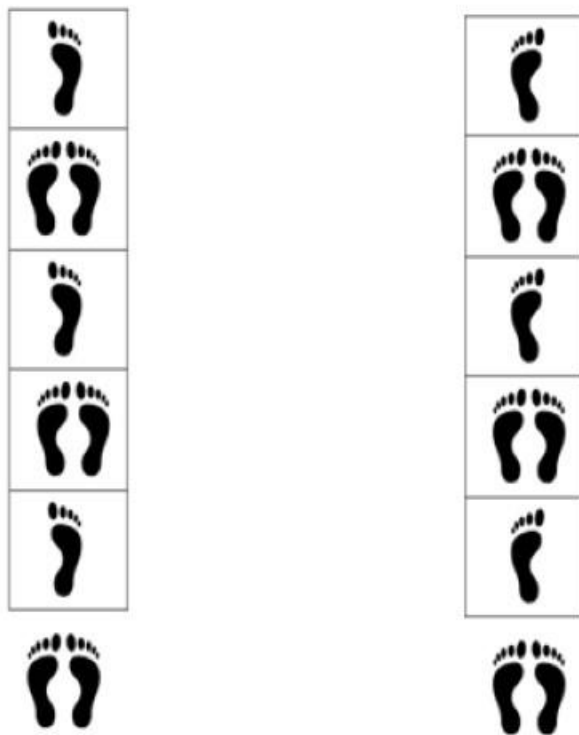
- ▶ **Прыжки на двух ногах с приземлением поочередно в пространство между ступеньками и снаружи от них (правым и левым боком).**
- ▶ **Цель:** Развитие навыков балансирования, координации движений и контролирования тела.

Упражнение 9:



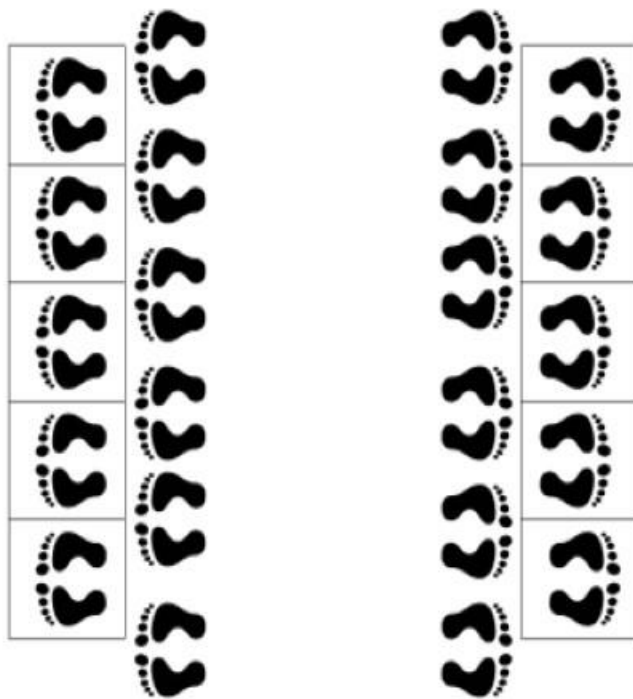
- ▶ **Прыжки на двух ногах с разворотом** в правую и левую сторону.
- ▶ **Цель:** Развитие навыков балансирования, координации движений и контролирования тела.

Упражнение 10:



- ▶ **Прыжки на одной и двух ногах** чередуя. Упражнение выполняется сначала с приземлением на правую ногу, затем на левую.
- ▶ **Цель:** Развитие навыков балансирования, координации движений и контролирования тела.

Упражнение 11:



- ▶ **Прыжки боком на двух ногах с приземлением поочередно в пространство между ступеньками и снаружи от них.** Упражнение выполняется правым и левым боком.
- ▶ **Цель:** Развитие навыков балансирования, координации движений и контролирования тела.

Технология изготовления:

Лестницы скорости и координации представляют собой две параллельные стропы, соединенные между собой 11 ребрами через одинаковое расстояние.

Для лестницы длиной 3 м:

- расстояние между стропами и ребрами составляет 30 см. Внутренний размер ячейки будет зависеть от ширины ленты.

Для лестницы длиной 3,5 м:

- расстояние между стропами и ребрами составляет 35 см. Внутренний размер ячейки будет зависеть от ширины ленты.

Для лестницы длиной 4 м:

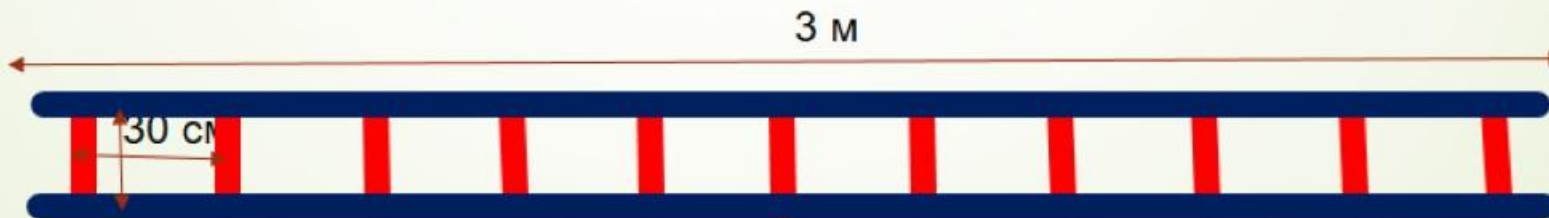
- расстояние между стропами и ребрами составляет 40 см. Внутренний размер ячейки будет зависеть от ширины ленты.

Для изготовления лестницы потребуется:

- нитки;
- английские булавки;
- ножницы;
- лента ременная для параллельных строп и ребер (двух цветов).

Процесс изготовления:

1. Подготовить ленты необходимого размера для строп – 2 шт.
2. Подготовить ленты необходимого размера для ребер – 11 шт.
3. Соединить ленты исходя из длины лестницы.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!