

# Координационная лестница - тренажер для детей !



Подготовила инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад «Сказка» с. Пожарское»  
Ткаченко Ольга Александровна

с. Пожарское, 2020г.



## Что это такое ?

**Координационная лестница** – это тренажер, который представляет собой лестницу сделанную из мягких строп и пластмассовых поперечных разделений.

### Размеры координационной лестницы:

- 0,5 м – ширина;
- 4 м – длина;
- 0.4 м – расстояние между поперечными разделениями.

## Для чего она нужна ?

**Координационная лестница** нужна для развития координации, ловкости, маневренности и выносливости.



## Применение координационной лестницы в ДОУ:

- утренняя гимнастика
- занятия по физической культуре
- самостоятельная деятельность детей в группе на прогулке
- физкультминутки, развлечения
- спортивные эстафеты

# Координационная лестница своими руками



**Для изготовления собственного тренажера вам потребуется:**

- Десять отрезков стропы для стяжки груза (или тонких деревянных реек), длиной до 50 см – это будут поперечные деления;
- Стропа для стяжки груза — 10 м.;
- Строительный степлер и скобы, или нитка + игла;
- Линейка;

## **Инструкция:**

- Выложите ровно отрезки стропы (или деревянные заготовки) на расстоянии 40 см друг от друга так, чтобы они образовали лесенку.
- Приложите к ним стропы.
- Закрепите стропы с помощью строительного степлера или пришейте.
- Ваш тренажер готов. Желаю продуктивных тренировок.

# Важный момент:

**Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной лестнице следует провести небольшой инструктаж:**

- правильная постановка ног (ноги слегка расставлены, колени согнуты);
- не наступать на планки лестницы;
- начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения.
- начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны;
- обязательно разминаться перед выполнением упражнений.

**Сначала нужно выполнять упражнение технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнить при выполнении этого упражнения, добавляя упражнения для рук.**

При выполнении упражнений на координационной (скоростной) лестнице, работа руками так же важна, как и работа ногами. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно.

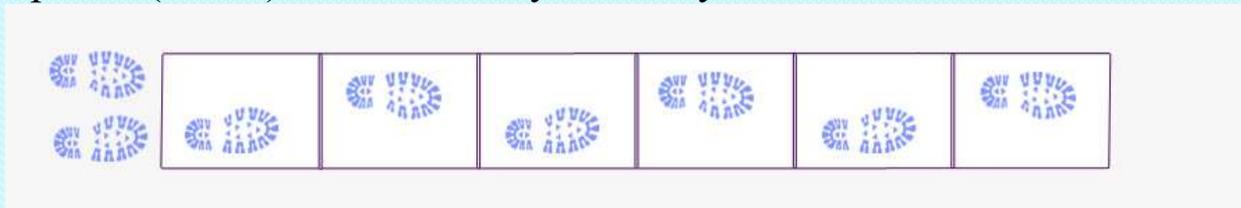


# Комплекс упражнений на координационной лестнице:

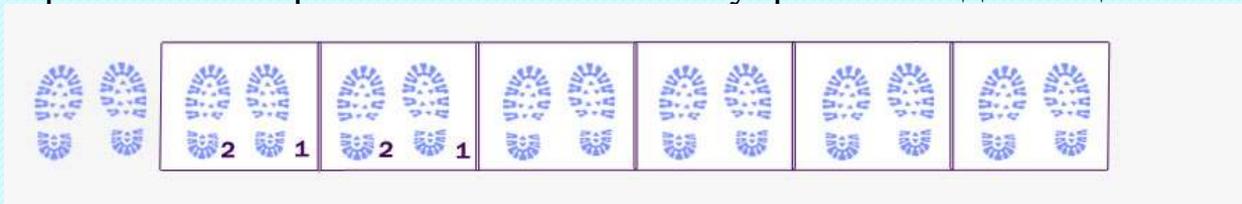
На занятиях по физической культуре лестницу можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием лестницы является постепенное усложнение упражнений.

## Упражнения в ходьбе:

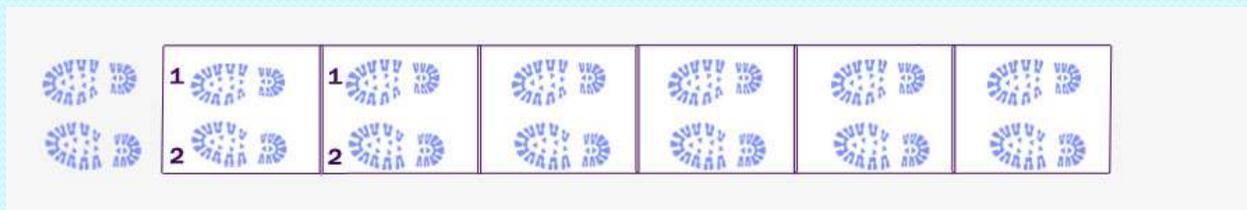
- **«Лошадки».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать ровно, смотреть вперед. Ходьба с высоким подниманием колен, поочередно наступая правой (левой) ногой в каждую ячейку.



**«Крабы».** И.п. – стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать ровно, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку, левую ногу приставить к правой ноге. Выполнить упражнение до конца лесенки.



- **«Рачки».** И.п. – стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать ровно, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку, левую ногу приставить к правой ноге. Выполнить упражнение до конца лесенки.



- **«Мышка».** И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать ровно, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку, левую ногу приставить к правой ноге. Выполнить упражнение до конца лесенки.



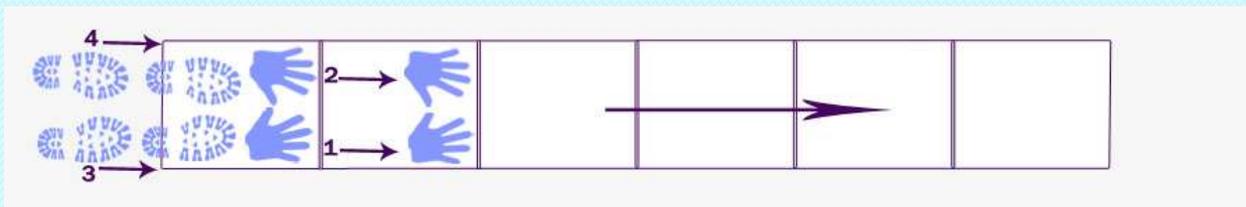
### Упражнение в ползании

- **«Жуки».** И.п. – лицом к лестнице, упор присев. Ползание произвольное, как хочет ребенок.

После выполнения упражнения, выпрямиться и сделать хлопок над головой.

- **«Маленький паучок».** И.п. – лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед. Правую и левую руки поставить во 2 ячейку, а правую и левую ноги поставить в 1 ячейку. Выполнить упражнение до конца лестницы.

После выполнения упражнения, выпрямиться и сделать хлопок над головой.



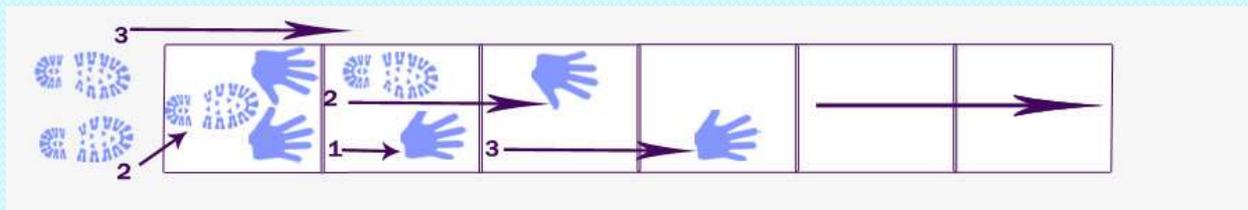
- **«Большой паучок».** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед. Правую руку поставить во 2 ячейку.

Одновременно левую руку поставить в 3 ячейку, правую ногу поставить во 2 ячейку.

Одновременно правую руку поставить в 4 ячейку, левую ногу поставить во 2 ячейку.

Выполнить упражнение до конца лестницы.

После выполнения упражнения, выпрямиться и сделать хлопок над головой.



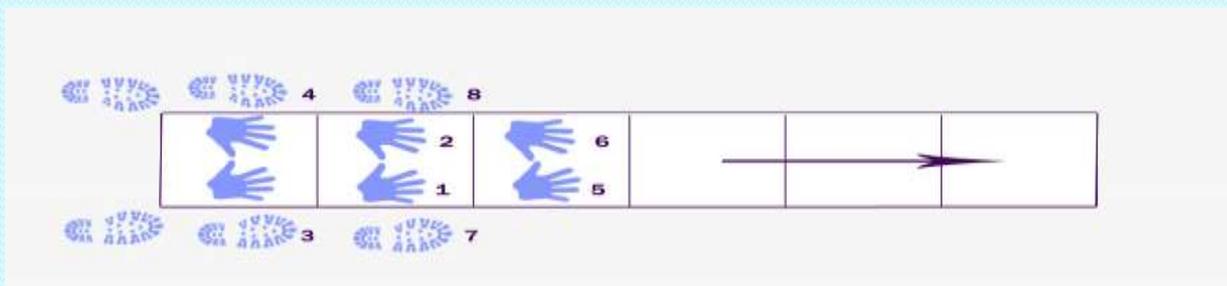
- **«Медвежонок».** И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги на ширине плеч (за пределами лестницы сбоку, правая нога – справа, левая нога – слева), смотреть вперед.

Правую и левую руки поставить во 2 ячейку.

Правую и левую ноги на уровне 1 ячейки сбоку.

Выполнить упражнение до конца лестницы.

После выполнения упражнения, выпрямиться и сделать хлопок над головой.



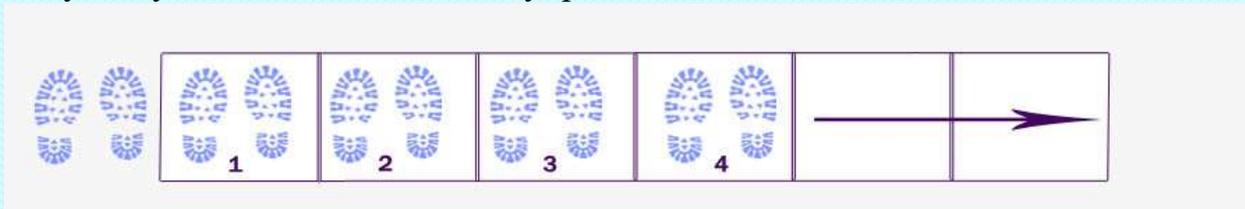
### Упражнения в беге

- **«Обычный бег».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег правой ногой в 1 ячейку, бег левой ногой во 2 ячейку. Выполнить упражнение до конца лестницы.

- **«Лошадка быстрая».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.  
Бег правой ногой в 1 ячейку, бег левой ногой в 1 ячейку, подставляем к правой ноге. Бег с высоким подниманием колен. Выполнить упражнение до конца лестницы.
- **«Журавль».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.  
Бег правой ногой в 1 ячейку, бег левой ногой в 1 ячейку, подставляем к правой ноге. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Выполнить упражнение до конца лестницы.
- **«Аист».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.  
Бег правой ногой в 1 ячейку, бег левой ногой в 1 ячейку, подставляем к правой ноге. Бег с сильным сгибанием ног назад. Выполнить упражнение до конца лестницы.
- **«Зебра».** И.п. – стоя, правым боком к лестнице, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.  
Бег правой ногой в 1 ячейку, бег левой ногой в 1 ячейку, подставляем к правой ноге. Бег с сильным сгибанием ног назад. Выполнить упражнение до конца лестницы.

## • Упражнения в прыжках на двух ногах

- **«Зайчики».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лестницы.
- **«Кузнечик».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в 1 ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лестницы.
- **«Белочка».** И.п. – стоя, правым боком к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнения до конца лестницы.



- **«Поворот».** И.п. – стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжок на двух ногах вправо, в 1 ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжок на двух ногах вправо, во 2 ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнения до конца лестницы.

