

**Консультация для родителей
«Использование координационной
лестницы»**

Оборудование: плоская лестница: длина 3 метра, 8 ячеек.

Ширина 43 см. Размер ячейки 37*37.



Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий.

Скоростная лестница тренирует мышцы большие, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Каркасные мышцы труднее всего тренировать, так как они глубокие, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать.

Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему, развивает и восстанавливает зрение и зрительно-двигательную ориентировку. А также развивает скоростные навыки, координацию.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает человеку быть быстрее, подвижнее и ловчее.

Работа на скоростной лестнице начинается с постепенного освоения простых схем движения по принципу от простого к сложному. Сначала нужно отработать технику его выполнения. Затем концентрируемся на быстроте и ритмичности выполнения упражнения.

Вся тренировка разбивается на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы):

- 2 - 4 раза прохождения считаются за 1 подход.

На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону - влево и вправо).

Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком.

Обращаем внимание на правильную осанку и (маховую) работу рук.

Упражнения для детей на координационной лестнице

«Лошадка» Возраст: с 3 лет.

Исходное положение - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс.

Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение с левой ноги.

Варианты: «Лошадка» - шаг с высоким подниманием колен.

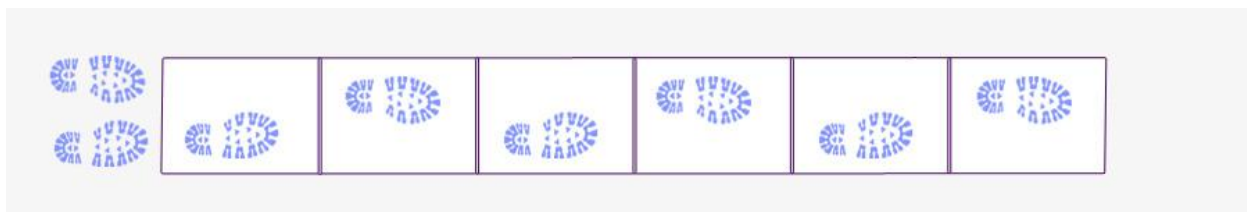


Схема упражнений «Лошадка», обычная ходьба.

«Мышка» Возраст: с 4 лет.

Исходное положение - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс.

Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение с левой ноги.



Схема упражнения «Мышка»

«Белочка» Возраст: с 5 лет.

Исходное положение - стоя, правым боком к лесенке, 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 упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.



Схема упражнения «Белочка»

«Кенгуру» Возраст: с 6 лет.

Исходное положение - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки.

Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить
упражнение до конца лесенки.

Варианты: Прыжок, стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок, стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок, стоя спиной к лестнице в правую сторону.

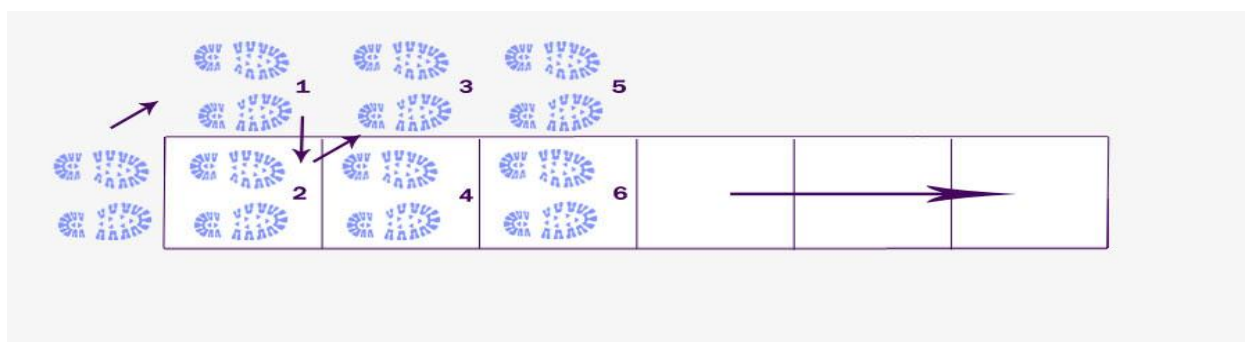


Схема упражнения «Кенгуру»

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он бегает, работает, действует –

пусть он находится в движении»

Ж.Ж. Руссо.