

МАДОУ НТГО детский сад «Ёлочка»

**Использование
координационной лестницы
для развития двигательных
качеств на занятиях
физической культурой с
детьми дошкольного возраста**

**Подготовила: Бородина Ксения Владимировна
инструктор по физической культуре
1КК**

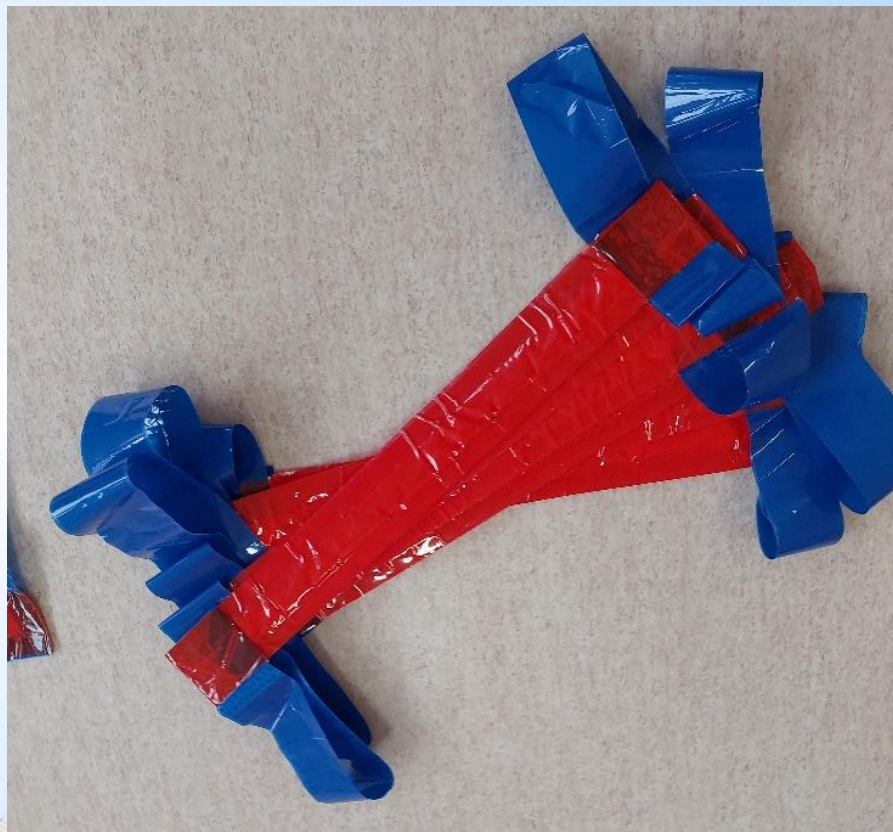


Актуальность

В дошкольном возрасте необходимо развивать скоростные и координационные способности, искать новые средства, повышать интерес к занятиям о физической культуре



Изготовление Координационной лестницы



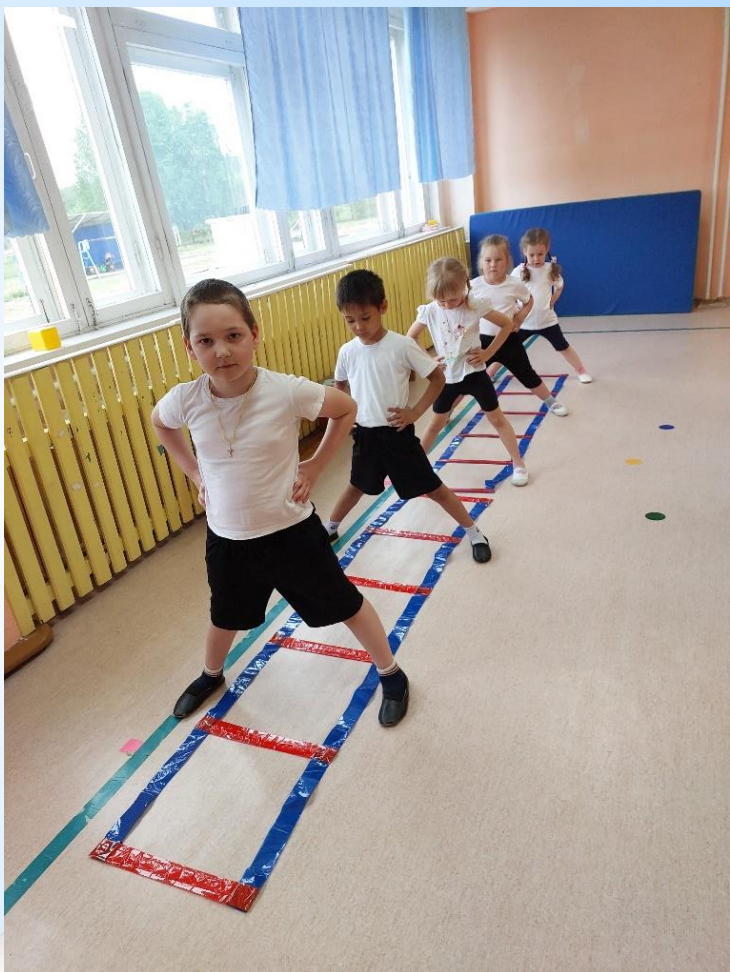
Цель: Развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Познакомить детей с координационной лестницей, как способ активного отдыха.
2. Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
3. Формировать двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.
4. Развивать у детей чувство ритма.



Комплексы упражнений



Ходьба на носках



Ходьба на пятках



Ходьба с высоким подниманием колен





Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочерёдно правой и левой ногой



Прыжки на двух ногах по схеме



«Классики»



Ведение мяча



Индивидуальная работа



Игровое упражнение с мячом



Играй, играй свой дом не оставляй!



«Дружные пары»



В здоровом теле – здоровый дух!



Упражнения на метание



Сбей кеглю



Попади в цель



Игровое упражнение «Быстро поставь»



Подвижная игра «Займи пустое место»



Спасибо за внимание

