

Консультация для родителей «Веселые игры на координационной лестнице для всей семьи»

Уже давно координационная лестница используется спортсменами для развития скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движения. В последнее время это спортивное оборудование всё чаще стало применяться на физкультурных занятиях у дошкольников. Лестница представляет собой 10 пластиковых перекладин, соединённых между собой плотными лентами (стропами), которые могут смещаться в длину.

Упражнения и игры с использованием координационной лестницы развивают как глубокие (каркасные), так и поверхностные мышцы, образующие каркас опорно-двигательного аппарата; развивает память, внимание, воображение за счёт межполушарного взаимодействия; снимает эмоциональное напряжение. А двигательная деятельность ребёнка способствует улучшению его речевых функций.

Уважаемые родители! Предлагаем Вашему вниманию несколько интересных игр.

1. Игра «Поймай мяч».

Ребенок и взрослый стоят в начале лестницы напротив друг друга на расстоянии 4-5 клеток. Взрослый бросает мяч ребёнку, тот ловит. Если поймал – делает шаг вперёд, а взрослый – назад. Если ребёнок пропускает мяч – поднимает его и начинает бросать с этой же клетки. Игра заканчивается, когда ребёнок пройдёт все клетки лестницы.

2. Игра «Догони меня».

Ребёнок стоит в третьей клетке, взрослый перед лестницей. По сигналу оба начинают прыгать двумя ногами в каждую клетку. Взрослый пытается догнать ребёнка. Затем они меняются местами – ребёнок догоняет взрослого.

3. Игра «Что изменилось?».

В каждой клетке лестницы – по игрушке или кубику разного цвета (или предмета разного размера, формы). Ребёнок запоминает места предметов, затем отворачивается, а взрослый 2-4 предмета меняет местами. Задача ребёнка сказать, какие предметы поменяли своё место.

4. «Кто скорее?»

Взрослый и ребёнок стоят у первой клетки лестницы. В руках у каждого несколько мелких предметов (игрушек, кубиков). По сигналу оба начинают двигаться вперёд – один справа, другой слева от лестницы, раскладывая по

предмету в каждую клетку. Тот, кто первым разложит все предметы – выигрывает.

5. **Игра «Тачка».**

Ребёнок стоит на четвереньках боком к лестнице, руки находятся в 1-ой ячейке, взрослый держит ноги ребёнка руками. Ребёнок передвигается на руках боком из клетки в клетку.

6. **Игра «Пройди по болоту».**

Лестница закреплена с обеих сторон на высоте 10-20 см от пола. Задача детей и взрослых пройти через лестницу «болото», перешагивая из клетки в клетку. Дети старшего дошкольного возраста выполняют путешествие по «болоту» прыжками.

Подвижные игры на координационной лестнице – это увлекательно и полезно для здоровья! Желаю приятного активного отдыха дома!