

*Салеева Галия Арифулловна*

воспитатель

МАДОУ «Д/С №20 «Василёк»

г. Канаш, Чувашская Республика

## **КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* статья посвящена вопросу применения координационной лестницы для развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Автором рассмотрены основные преимущества методики, включающие развитие точности движений, скорости реакции, внимания и уверенности в себе. Представлены практические рекомендации по организации и постепенному усложнению занятий с использованием данного инвентаря.

*Ключевые слова:* координационная лестница, координационные способности, дети дошкольного возраста, физическое развитие, двигательные навыки, физическое воспитание.

### **Введение.**

Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста является важным аспектом физического воспитания. Координационные способности включают в себя умение управлять своим телом, выполнять точные и сложные движения, а также быстро реагировать на изменения окружающей среды. Одним из эффективных средств развития этих способностей является координационная лестница.

### **Что такое координационная лестница?**

Координационная лестница – это специальное оборудование, предназначенное для развития координации движений. Она представляет собой лестницу, состоящую из нескольких ступеней, которые могут быть расположены на разной высоте и расстоянии друг от друга. Дети могут выполнять различные упражнения, такие как прыжки, шаги, бег и другие движения, проходя через лестницу.

Преимущества использования координационной лестницы.

Развитие координации движений: координационная лестница помогает детям развивать умение управлять своим телом, выполнять точные и сложные движения.

Улучшение реакции: упражнения на координационной лестнице помогают детям быстрее реагировать на изменения окружающей среды.

Повышение физической активности: занятия на координационной лестнице способствуют повышению физической активности детей, что положительно сказывается на их здоровье и развитии.

Развитие внимания и концентрации: выполнение упражнений на координационной лестнице требует от детей концентрации внимания и сосредоточенности.

Развитие уверенности в себе: успешное выполнение упражнений на координационной лестнице помогает детям развивать уверенность в своих силах и способностях.

Практические рекомендации по использованию координационной лестницы.

Начинайте с простых упражнений: сначала предложите детям простые упражнения, такие как шаги и прыжки через лестницу.

Постепенно усложняйте задания: по мере развития навыков детей предлагайте им более сложные упражнения, такие как бег и прыжки с изменением направления.

Используйте музыку: музыка может помочь детям лучше чувствовать ритм и координацию движений.

Создайте игровую атмосферу: сделайте занятия на координационной лестнице интересными и увлекательными, используя игры и соревнования.

Следите за безопасностью: убедитесь, что дети выполняют упражнения правильно и безопасно.

Заключение.

Координационная лестница является эффективным средством развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Она помогает детям развивать умение управлять своим телом, выполнять точные и сложные дви-

жения, а также быстро реагировать на изменения окружающей среды. Использование координационной лестницы в процессе физического воспитания способствует повышению физической активности детей, развитию внимания и концентрации, а также развитию уверенности в себе.

### ***Список литературы***

1. Ананьева Е.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Е.А. Ананьева. – М.: Академия, 2018. – 256 с.
2. Болотина Л.Р. Физическое развитие детей дошкольного возраста / Л.Р. Болотина. – СПб.: Питер, 2019. – 320 с.
3. Вавилова Е.П. Физическое воспитание дошкольников / Е.П. Вавилова. – М.: Просвещение, 2017. – 288 с.
4. Гальперин С.И. Физическое развитие детей дошкольного возраста / С.И. Гальперин. – М.: Академия, 2016. – 352 с.
5. Горбунова Н.В. Физическое воспитание дошкольников / Н.В. Горбунова. – М.: Владос, 2018. – 240 с.