

Учащиеся 4-го класса для занятий по ОФП сделали своими руками координационную лестницу

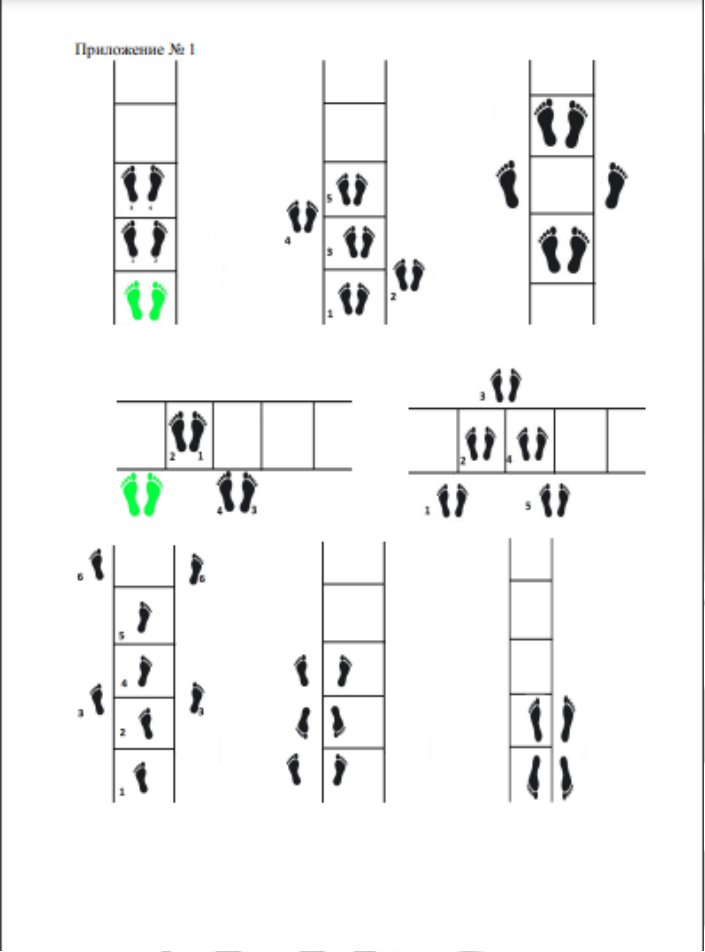
Скоростная (координационная) лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий и тренировок спортсменов во многих видах спорта.



Координационную лестницу применяют для:

- тренировки ускорений;
- улучшения скоростных данных;
- улучшения баланса тела в движении;
- развивает чувства ритма тела и координации.





С помощью тренажера «Координационная лестница» успешно решаются следующие задачи: развитие координации движений; внимания, памяти умения соотносить действие и слово, чувства ритма, сообразительности, повышает самооценку и уверенность в своих силах, навыки саморегуляции и самоконтроля. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы, взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать индивидуальные цели .

Для развития скоростных и координационных способностей у школьников, необходимо искать новые средства, повышающие интерес к урокам физической культуры. Координационная лестница - это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения.

Применение координационных (скоростных) лестниц позволит заинтересовать большее количество занимающихся в школьной секции



**И спасибо семье Ванькиных
За активное участие в жизни
школы и класса**