

Упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы

Цель: Развитие у детей координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Оздоровительные

Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку. Воспитывать физические способности (координационные, скоростные и выносливость).

Образовательные

Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Учить совершать движения (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

Закреплять умения преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесия.

Воспитательные

Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.

Воспитывать желание быть здоровым и укреплять свое здоровье.







Дети с удовольствием выполняют упражнения!

Информацию подготовила
инструктор по ФИЗО Филиппова С.А.