





#### Координационная лестница

- •Эффективна
- •Компактна
- •Многофункциональна
- •Развивает координацию, ловкость, маневренность, выносливость





#### Основные задачи

- ❖ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ❖ создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ❖ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность







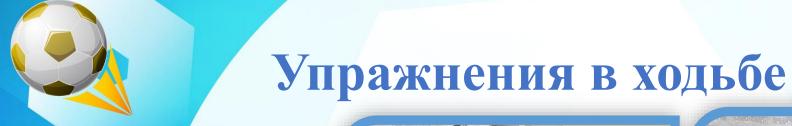
## Упражнения в беге:

- -"обычный бег"
- "Лошадка"
- -"Мышка"
- -"Зебра"
- "Крабы"









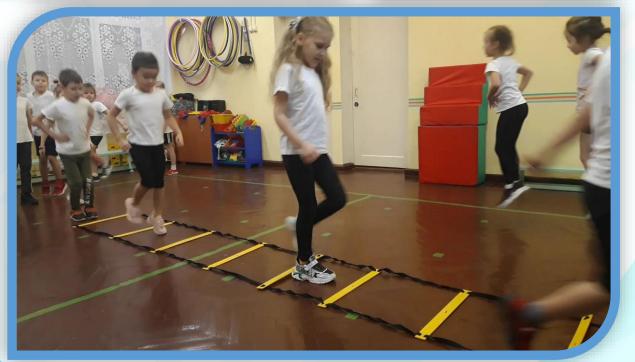


- -перекрестный шаг
- -"Лошадка"
- -ходьба через ячейку
- (прямо и спиной)
- -"Слоник"
- -"Крабы"









#### Упражнения в прыжках

- **-"3**айчики"
- -"Лягушки
- -"Белочка"
- -"Кенгуру"
- -"Сверчок"









### Упражнения в ползании

- -"жуки"
- "Паучок"
- -"Медвежонок"















гимнастики и самомассажа











# **Дополнительные варианты** упражнений

С мячом, гантелями, лентами



















#### Ходьба со скандинавскими палками









#### Выводы

Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей.

