Выступление на родительском собрании:

«Польза физкультурных занятий»

Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные занятия укрепляют иммунитет, снижают заболеваемость, развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и др.), способствует формированию морально-волевых качеств (самостоятельность, дисциплинированность и др.), а также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, мышления, восприятия, временных и пространственных представлений.
 Сегодня познакомлю вас с одним оборудованием, которое широко применяю на физкультурных занятиях.

Координационная лестница (иногда можно встретить название “скоростная лестница”). По сути, это веревочная лестница, просто лежащая на полу. Она состоит из двух лент (строп) и поперечин. Их количество зависит от длины изделия. Часто встречаются лестницы длиной 4-10 м с количеством перекладин от 8 до 20. Обычно расстояние между перекладинами – 40 см, а ширина лестницы – 50 см.

Тренировки с координационной лестницей считаются одними из лучших для развития быстроты ног. Также они помогают улучшить способность сохранять равновесие в движении. Работая с лестницей, можно улучшить ускорение, маневренность, выносливость и силу. В процессе занятий со снарядом помимо мышц, тренируется мозг и нервная система, приучая организм совершать более отточенные движения.

Существуют десятки, а может даже и сотни упражнений на координационной лестнице. Некоторые адаптированы под нужды каждого конкретного вида спорта, а остальные являются универсальными..

Наиболее часто координационные лестницы применяются на тренировках футболистов, волейболистов, баскетболистов, а также в большом теннисе и легкой атлетике. Хорошо они себя зарекомендовали в боксе.

Все чаще такие лестницы можно встретить в тренажерных залах и на групповых занятиях по фитнесу. Их используют для разминки или просто в качестве кардиотренажера.

Координационная лестница может стать прекрасным домашним тренажером. В скрученном состоянии она занимает совсем немного места. Также она легкая и ее вполне можно взять с собой на тренировку в парк.

Тренировки с лестницей не требуют особой подготовки. Даже новичок может подобрать для себя подходящие упражнения, а со временем просто увеличивать скорость их выполнения и добавлять новые, более сложные упражнения.