**Современная интерпретация любимых "классиков":**

**прыгать будет интересно даже взрослым!**



Все в детстве играли во дворе в популярные подвижные игры - прятки, казаки-разбойники, выжигало и классики. Последние были очень популярны ввиду возможности играть как большой компанией, так и вдвоем, и даже одному. Суть игры заключалась в прохождении нарисованной дорожки с помощью прыжков. Условия могли меняться для увеличения сложности: от прыжков на одной ноге по всем клеткам, до прыжков спиной вперед.

Весной, как только появятся просохшие участки земли на площадке или на асфальте, старшие дошкольники, особенно девочки, с интересом играют в *«классы»*. Эта игра требует умений прыгать на одной *(правой или левой)* ноге, хорошо ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. *«Классики»* - не просто занимательная игра. Это еще и превосходный способ тренировки хорошей координации движений и прекрасная нагрузка на ноги. А еще, как и любая другая игра с правилами, естественно и непринужденно учит ребенка управлять своими поведением в соответствии с правилами. В то же время в этой игре развиваются глазомер, меткость.

Одной из основных задач дошкольного образовательного учреждения сегодня является воспитание здорового, крепкого, сильного ребенка, умеющего использовать двигательный опыт в более сложных условиях и в изменяющейся ситуации.

В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Она является результатом регулярных занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих детей. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие заниматься физкультурой, постепенно переходят в привычку, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

В настоящее время существует замечательная альтернатива забытым «Классикам» – «Координационная лестница».

Использование ***координационных лестниц*** в физическом воспитании в дошкольном учреждении дает положительный эффект от занятий. Это один из лучших тренажеров для развития ловкости, координации, баланса, быстроты, силы и выносливости. При систематических занятиях улучшается зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение беговых и прыжковых упражнений способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Координационная лестница позволяет разнообразить занятия по физической культуре в спортивном зале и на улице, а так же сделать более интересными игры в свободной двигательной деятельности детей.

 При выполнении упражнений нужно помнить, что больше важна правильность выполнения, а не скорость. Сначала нужно учиться делать правильно, а потом правильно и в то же время быстро.

1. Попробуйте сами и вместе с детьми!

<https://www.youtube.com/watch?v=_TTEzjJK5JI&ab_channel=%D0%A2%D0%A1%D0%92>

1. А это для самых ловких!

<https://www.youtube.com/watch?v=vketogl1v08&ab_channel=MyMuse>

1. Будущим футболистам!

<https://www.youtube.com/watch?v=RTdlo-lPyF4&ab_channel=%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%9C%D1%8F%D1%87>