

**МБДОУ «Детский сад № 1 «Солнышко»
Вожегодский муниципальный район**

**Технология «Лестница»
как эффективное средство развития двигательного –
координационных качеств**



**Беляева Светлана
Александровна –
воспитатель физической
культуры**



Проблема

Недостаточно разработано методик, помогающих преодолеть недостатки физического развития детей.

Необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход.

Использование современного спортивного оборудования и спортивных тренажеров является перспективным средством повышения качества образовательной деятельности ДОО в рамках здоровья сбережения воспитанников.

**Спортивный
тренажер
координационная
скоростная
лестница**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Среди множества нарушений в развитии двигательной сферы у детей типичным является нарушение координационных способностей.

Н.Н. Ефименко, Е.С. Черник, Н.В. Астафьев рассматривают координационные способности как основу успешного развития других двигательных способностей дошкольников. Гармонично развитые двигательно-координационные способности имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений, играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Эффективным средством развития двигательно-координационных способностей детей является нетрадиционное оборудование координационная – скоростная лестница.

Используемая образовательная технология современна и актуальна.

Упражнения на ней подходят детям любого уровня подготовки.

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

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку через укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Воспитывать физические способности (координацию, скорость, выносливость).
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

Образовательные:

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Характерные особенности координационной лестницы



Применение координационной лестницы

Для тренировки
ускорений

Улучшения
скоростных
качеств

Улучшения
баланса тела и
движения

Развития чувства
ритма тела и
координации



Упражнения на координационной лестнице

ХОДЬБА

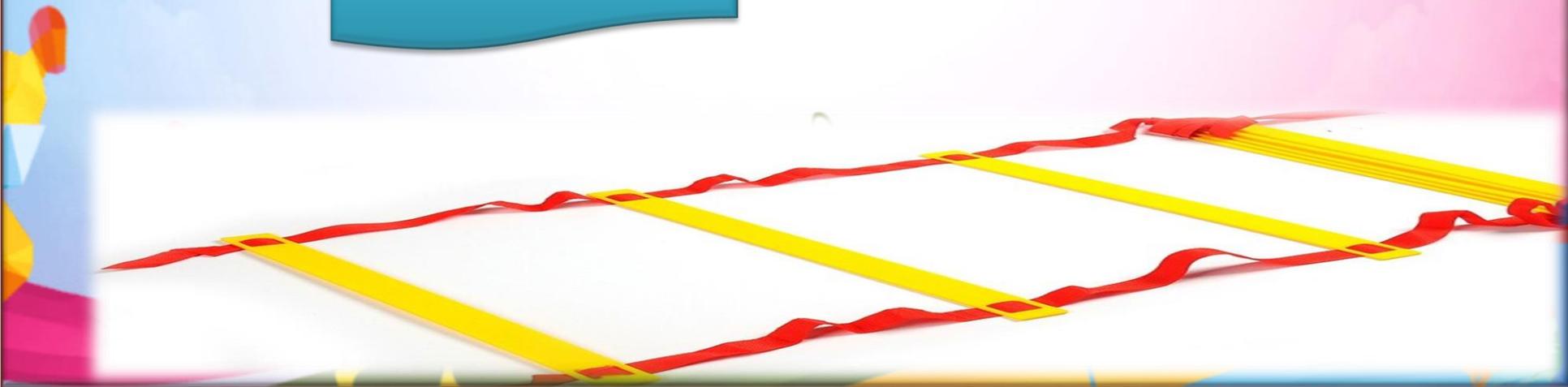
БЕГОВЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

ПОЛЗАНИЕ И
ПЕРЕЛЕЗАНИЕ

ПРЫЖКИ

В ЭСТАФЕТАХ
И ИГРАХ

Лестница является тренажером, нацеленным на активные спортивные упражнения. Что является основной задачей физического развития дошкольника, как субъекта педагогической деятельности в соответствии с ФГОС.





В своей работе я использую плоскую лестницу, она оснащена перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле и регулируемые, поэтому можно менять их положение от 37 до 50 см.

Проанализировав научно-методическую литературу (Ананьева А.Г. учебно-методическое пособие «Развитие координационных способностей») я выяснила, что одним из важнейших элементов для развития общих спортивных навыков является обучение неврологической системы активировать большее число моторных клеток. Это обеспечивает более продуктивную работу мышц и с помощью сокращений достигается более высокая скорость и сила.



Эффективные формы и методы реализации технологии «Лестница»

Организованная образовательная деятельность

Кружковая деятельность «Школа мяча»

Проведение мастер-классов для педагогов и родителей

Свободная двигательная деятельность

Индивидуальная работа с детьми

Спортивные соревнования, развлечения, праздники

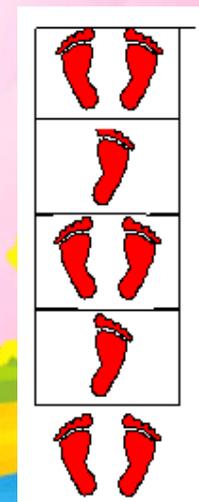
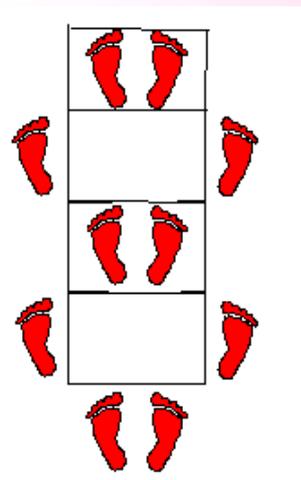
Вариативные формы проведения занятий

Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.



Упражнения по карточкам

На упражнения разрабатываются понятные для детей схемы. На одной карточке одна схема. На схеме указываются только движения ног. Если упражнение одно для всех – оно демонстрируется на экране. Для индивидуальной работы используются карточки: у каждого ребёнка своя схема. Перед самостоятельным выполнением дети запоминают и сопоставляют схемы движений с карточки.



Подвижные игры на координационной лестнице

На координационной лестнице можно играть в подвижные игры.

Задачи: Формирование умения в выполнении основных движений на координационной лестнице, развитие самостоятельности, активности, творчества в движении.

Развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде, быстроты, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.



Интеграция с образовательными областями

Для более эффективной работы в данном направлении необходимо постоянно взаимодействовать с другими специалистами образовательного учреждения, а именно с учителем логопедом, педагогом психологом, музыкальным руководителем, воспитателями групп. Интегрированные занятия, включают в себя развитие речи детей, движения, ритма, музыкальных способностей, познавательной деятельности с оздоровительной направленностью.

Технология работы с координационной лестницей интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области (социально – коммуникативное развитие, художественно – эстетическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие, физическое развитие).

В нашем детском саду родители под руководством воспитателей изготовили своими руками координационную лестницу для занятий дошколят.



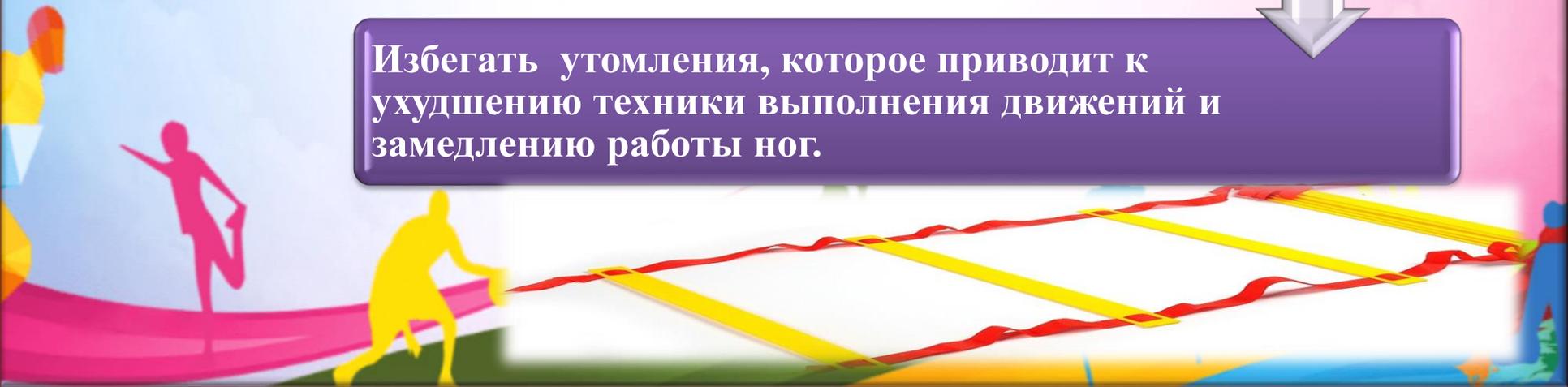
Безопасность во время занятий на лестнице

Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.

Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.

Начинать нужно медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

Избегать утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.



Результативность

Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, развитие речи.



Заключение.

Я считаю, что необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, *искать новые средства повышающий интерес к занятиям по физической культуре.*

Координационная лестница – это отличный тренажер, чтобы повысить ловкость и скорость передвижения ног, координацию движений, баланс, ритмичность, так необходимы в командных и игровых видах спорта.

