

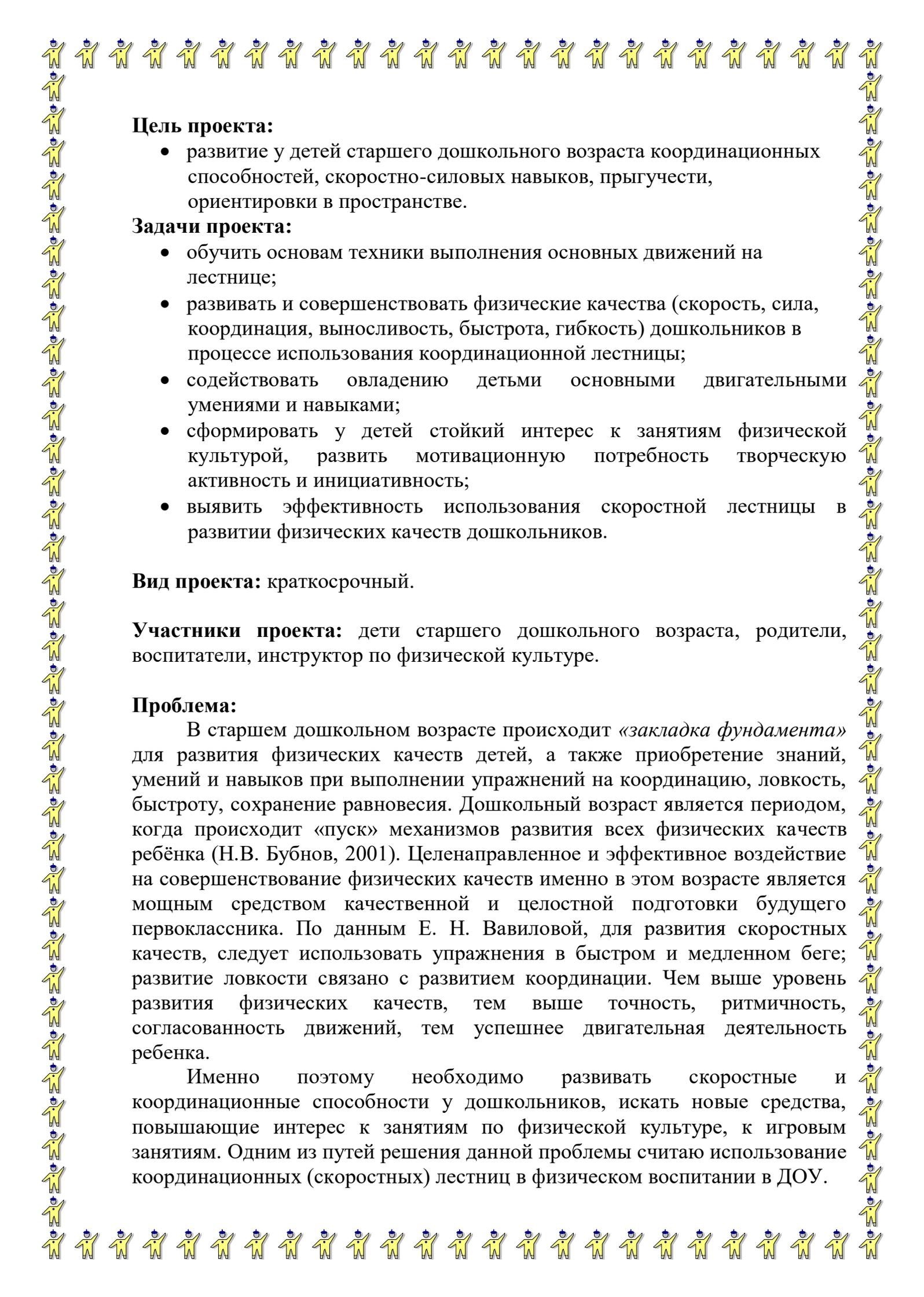
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Сказка»

**«Применение координационной (скоростной)
лестнице на утренней гимнастике»**



Подготовила:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Елена Николаевна Москвина

Наукоград Кольцово



Цель проекта:

- развитие у детей старшего дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Задачи проекта:

- обучить основам техники выполнения основных движений на лестнице;
- развивать и совершенствовать физические качества (скорость, сила, координация, выносливость, быстрота, гибкость) дошкольников в процессе использования координационной лестницы;
- содействовать овладению детьми основными двигательными умениями и навыками;
- сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, развить мотивационную потребность творческую активность и инициативность;
- выявить эффективность использования скоростной лестницы в развитии физических качеств дошкольников.

Вид проекта: краткосрочный.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, родители, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Проблема:

В старшем дошкольном возрасте происходит *«закладка фундамента»* для развития физических качеств детей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию, ловкость, быстроту, сохранение равновесия. Дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка (Н.В. Бубнов, 2001). Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование физических качеств именно в этом возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки будущего первоклассника. По данным Е. Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств, следует использовать упражнения в быстром и медленном беге; развитие ловкости связано с развитием координации. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка.

Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям. Одним из путей решения данной проблемы считаю использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании в ДОУ.

Актуальность:

Применение нетрадиционных средств на утренней зарядке, является эффективным средством для привлечения детей к физической культуре. Одним из таких средств является координационная лестница.

Координационная лестница - тренажёр, позволяющий развивать скоростные навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений. Скоростная лестница - инвентарь легкий в хранении и транспортировке. Удобство и оперативность в подготовке к занятиям и сборка в конце, с этими задачами могут справиться даже дошкольники. Ее можно использовать на занятиях в зале и на уличной площадке.

Применение ее в детском саду имеет большие возможности: от изучения различных видов движений до использования в играх и эстафетах, как основного или вспомогательного инвентаря.

Оздоровительный эффект от занятий на координационной лестнице:

- во время выполнения упражнений на координационной лестнице тренируется сердечнососудистая система, вырабатывается выносливость;
- выполнение упражнений на координационной лестнице тренирует, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, образующие опорно-двигательный каркас. Каркасные мышцы расположены очень глубоко, их труднее тренировать, мало видов упражнений, способных их задействовать;
- занятия на лестнице помогают ребенку быть быстрее, подвижнее и ловчее, тем, что заставляют неврологическую систему посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, вы приучаете мозг и нервную систему к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс!

При занятиях на координационной лестнице - можно регулировать уровень нагрузки, что делает эти занятия еще более привлекательными.

Упражнений, выполняемых на координационной лестнице множество. Часть из них используется для СФП, предназначенной для конкретного вида спорта. Но в основном практически все направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса, развития чувства ритма тела и координации, что очень подходит для ОФП от дошкольников до людей любого возраста.

Предполагаемый результат:

- 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.

Этапы реализации проекта:

Этап	Мероприятие
Подготовительный этап	<ul style="list-style-type: none">• Постановка проблемы, определение целей и задач.• Изучение нормативных документов, методической литературы, анализ интернет ресурсов по теме проекта.
Основной этап	<ul style="list-style-type: none">• Работа с педагогами<ul style="list-style-type: none">- мастер-класс по применению игр на координационной лестнице;- составление и пополнение картотеки игр с использованием координационной лестницы.• Работа с детьми<ul style="list-style-type: none">- беседа «Что такое координационная лестница»;- организация и проведение утренней гимнастики с использованием координационной лестницы;• Работа с родителями<ul style="list-style-type: none">- консультирование родителей по теме проекта;- папки для родителей «Делай, думай, развивай», «Картотека игр и упражнений с применением координационной лестницы»;- размещение информации в родительском уголке;- привлечение к участию в совместных мероприятиях с детьми.
Заключительный этап	<ul style="list-style-type: none">• картотека игр и упражнений с использованием координационной лестницы;• мультимедийная презентация проекта.

Индивидуальные игры

1. Игра «Найди свой кубик»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: первым добежать до своей ячейки и поднять свой кубик над головой.

1. За каждым ребенком закрепить ячейку «Лесенки» и цветной кубик.
2. По сигналу детям разбежаться, не толкаясь, в разные направления.
3. По второму сигналу остановиться и закрыть глаза.
4. В это время педагогу поменять кубики местами.
5. По третьему сигналу детям открыть глаза, бежать в свою ячейку и поднять кубик над головой.
6. Определить победителя.

2. Игра «По местам»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: сориентироваться в пространстве и добежать до своей ячейки.

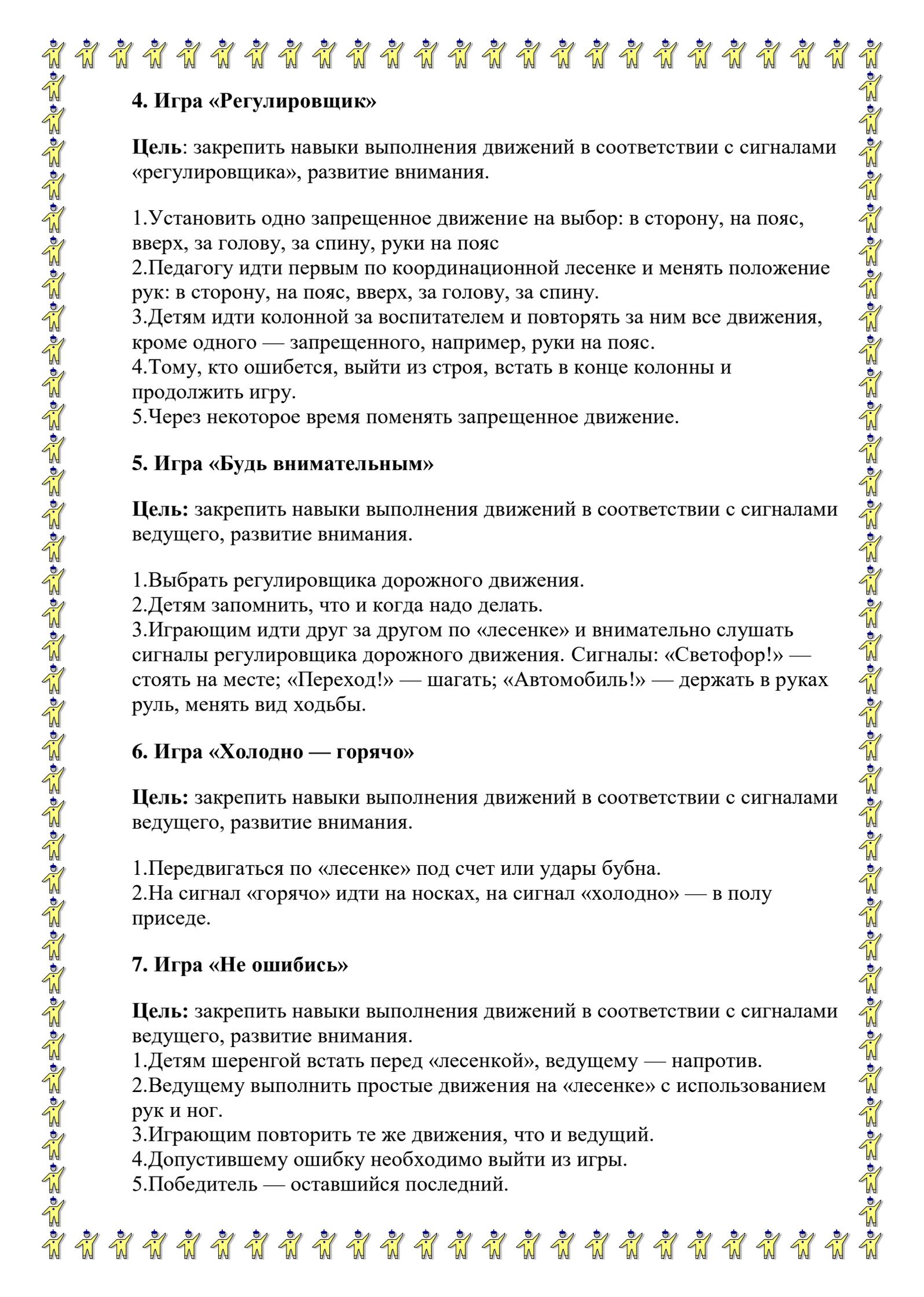
1. Детям занять ячейку на скоростной лестнице и запомнить свое место.
2. Педагог подает сигнал.
3. Играющие должны разбежаться.
4. По второму сигналу воспитателя дети должны найти свое место и встать.
5. Воспитатель отмечает ребят, справившихся с заданием.
6. Игру повторить 2-3 раза.

3. Игра «Повтори за мной»

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, развить самостоятельность, активность, творчество в движении.

Задача ребенка: правильно повторить движение за ведущим.

1. Первому ребенку показать движение на «Лесенке».
2. Всем детям повторить движение.
3. Ведущему выбрать ребенка, который лучше остальных повторил движение.
4. Дать каждому ребенку стать ведущим.



4. Игра «Регулировщик»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания.

1. Установить одно запрещенное движение на выбор: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину, руки на пояс
2. Педагогу идти первым по координационной лесенке и менять положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину.
3. Детям идти колонной за воспитателем и повторять за ним все движения, кроме одного — запрещенного, например, руки на пояс.
4. Тому, кто ошибется, выйти из строя, встать в конце колонны и продолжить игру.
5. Через некоторое время поменять запрещенное движение.

5. Игра «Будь внимательным»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

1. Выбрать регулировщика дорожного движения.
2. Детям запомнить, что и когда надо делать.
3. Играющим идти друг за другом по «лесенке» и внимательно слушать сигналы регулировщика дорожного движения. Сигналы: «Светофор!» — стоять на месте; «Переход!» — шагать; «Автомобиль!» — держать в руках руль, менять вид ходьбы.

6. Игра «Холодно — горячо»

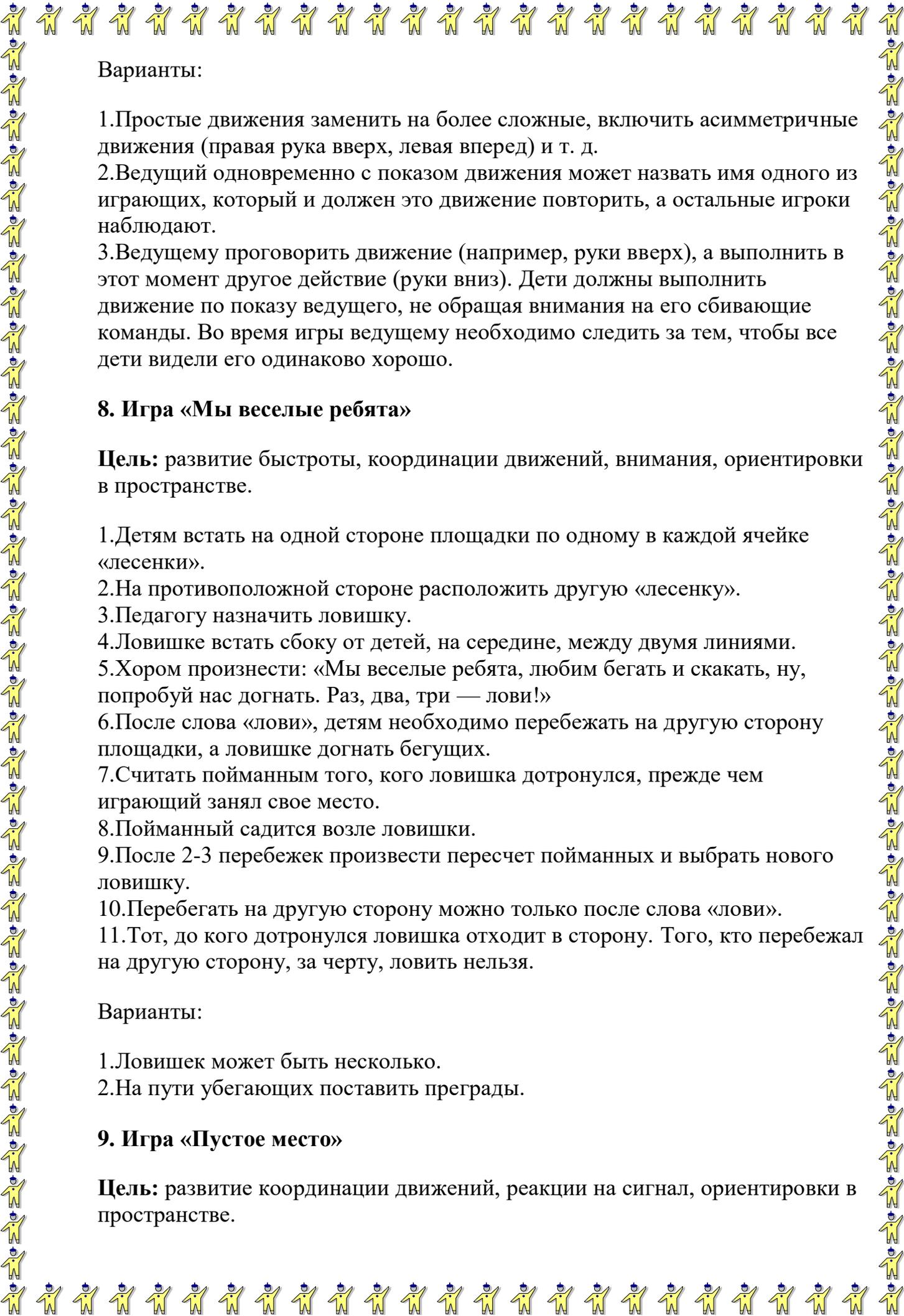
Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

1. Передвигаться по «лесенке» под счет или удары бубна.
2. На сигнал «горячо» идти на носках, на сигнал «холодно» — в полу приседе.

7. Игра «Не ошибись»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

1. Детям шеренгой встать перед «лесенкой», ведущему — напротив.
2. Ведущему выполнить простые движения на «лесенке» с использованием рук и ног.
3. Играющим повторить те же движения, что и ведущий.
4. Допустившему ошибку необходимо выйти из игры.
5. Победитель — оставшийся последний.



Варианты:

1. Простые движения заменить на более сложные, включить асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.
2. Ведущий одновременно с показом движения может назвать имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.
3. Ведущему проговорить движение (например, руки вверх), а выполнить в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнить движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

8. Игра «Мы веселые ребята»

Цель: развитие быстроты, координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

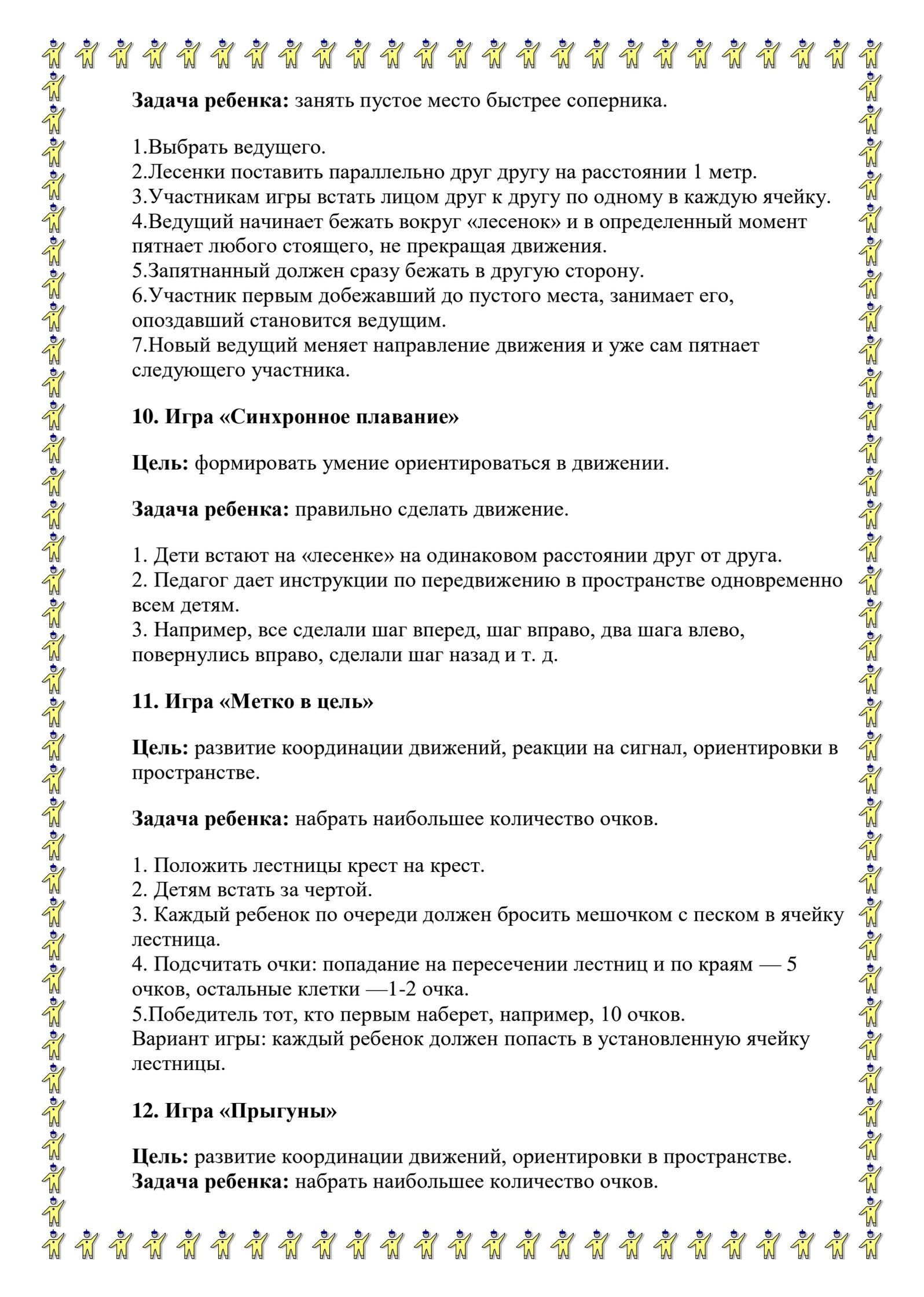
1. Детям встать на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки».
2. На противоположной стороне расположить другую «лесенку».
3. Педагогу назначить ловишку.
4. Ловишке встать сбоку от детей, на середине, между двумя линиями.
5. Хором произнести: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»
6. После слова «лови», детям необходимо перебежать на другую сторону площадки, а ловишке догнать бегущих.
7. Считать пойманным того, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место.
8. Пойманный садится возле ловишки.
9. После 2-3 перебежек произвести пересчет пойманных и выбрать нового ловишку.
10. Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови».
11. Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты:

1. Ловишек может быть несколько.
2. На пути убегающих поставить преграды.

9. Игра «Пустое место»

Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.



Задача ребенка: занять пустое место быстрее соперника.

1. Выбрать ведущего.
2. Лесенки поставить параллельно друг другу на расстоянии 1 метр.
3. Участникам игры встать лицом друг к другу по одному в каждую ячейку.
4. Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок» и в определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения.
5. Запятнанный должен сразу бежать в другую сторону.
6. Участник первым добежавший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим.
7. Новый ведущий меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

10. Игра «Синхронное плавание»

Цель: формировать умение ориентироваться в движении.

Задача ребенка: правильно сделать движение.

1. Дети встают на «лесенке» на одинаковом расстоянии друг от друга.
2. Педагог дает инструкции по передвижению в пространстве одновременно всем детям.
3. Например, все сделали шаг вперед, шаг вправо, два шага влево, повернулись вправо, сделали шаг назад и т. д.

11. Игра «Метко в цель»

Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

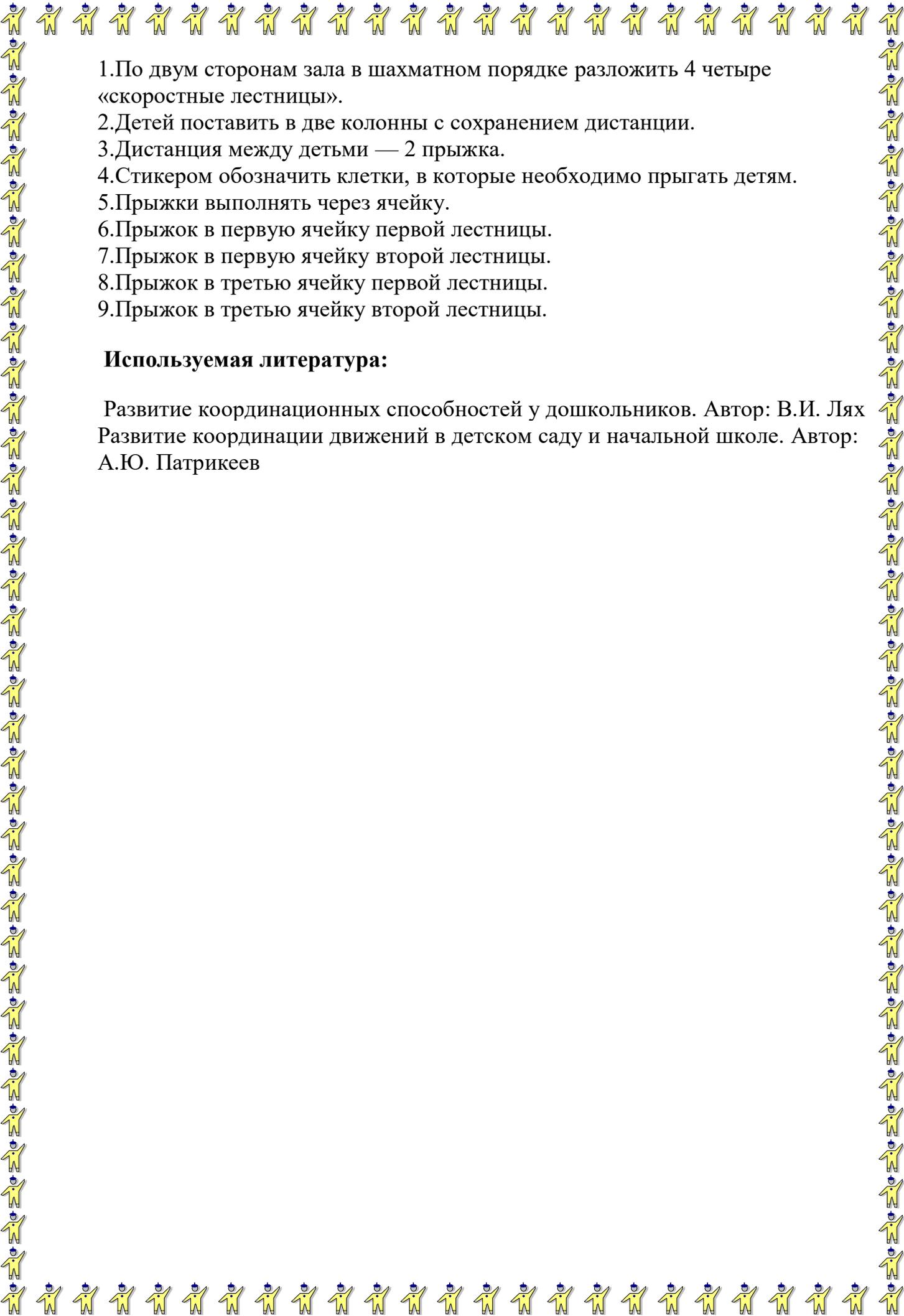
Задача ребенка: набрать наибольшее количество очков.

1. Положить лестницы крест на крест.
 2. Детям встать за чертой.
 3. Каждый ребенок по очереди должен бросить мешочком с песком в ячейку лестница.
 4. Подсчитать очки: попадание на пересечении лестниц и по краям — 5 очков, остальные клетки — 1-2 очка.
 5. Победитель тот, кто первым наберет, например, 10 очков.
- Вариант игры: каждый ребенок должен попасть в установленную ячейку лестницы.

12. Игра «Прыгуны»

Цель: развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: набрать наибольшее количество очков.

- 
1. По двум сторонам зала в шахматном порядке разложить 4 четыре «скоростные лестницы».
 2. Детей поставить в две колонны с сохранением дистанции.
 3. Дистанция между детьми — 2 прыжка.
 4. Стикером обозначить клетки, в которые необходимо прыгать детям.
 5. Прыжки выполнять через ячейку.
 6. Прыжок в первую ячейку первой лестницы.
 7. Прыжок в первую ячейку второй лестницы.
 8. Прыжок в третью ячейку первой лестницы.
 9. Прыжок в третью ячейку второй лестницы.

Используемая литература:

Развитие координационных способностей у дошкольников. Автор: В.И. Лях
Развитие координации движений в детском саду и начальной школе. Автор: А.Ю. Патрикеев

Мастер-класс для педагогов детского сада: "Применение координационной лестницы с детьми"

Цель мастер-класса: Ознакомить педагогов с методами и техниками использования координационной лестницы для развития двигательных навыков у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- углубить и систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности;
- внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения, новые комплексы.

Оборудование: плоские координационные лестницы 2 шт, музыкальный центр, демонстративный материал: карточки-схемы, короткие канаты и кольца плоские.

Ход мастер-класса

Введение. Хочу представить вам, коллеги, эффективный тренажер. Координационная лестница.

Что такое координационная лестница?

- Частично упругая конструкция с различной шириной и расстоянием между "ступенями". Используется для улучшения координации движений, равновесия и общей физической подготовки детей. Работа на координационной (скоростной) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнения выполняются медленно, отрабатывается техника его выполнения.

Польза для детей:

- Развивает двигательную координацию.
- Улучшает гибкость.
- Способствует социальной активности и взаимодействию.

Подготовка к занятиям

Все упражнения с координационной лестницей разбиваются на подходы и разы (повторы): 2 раза прохождения считаются за 1 подход.

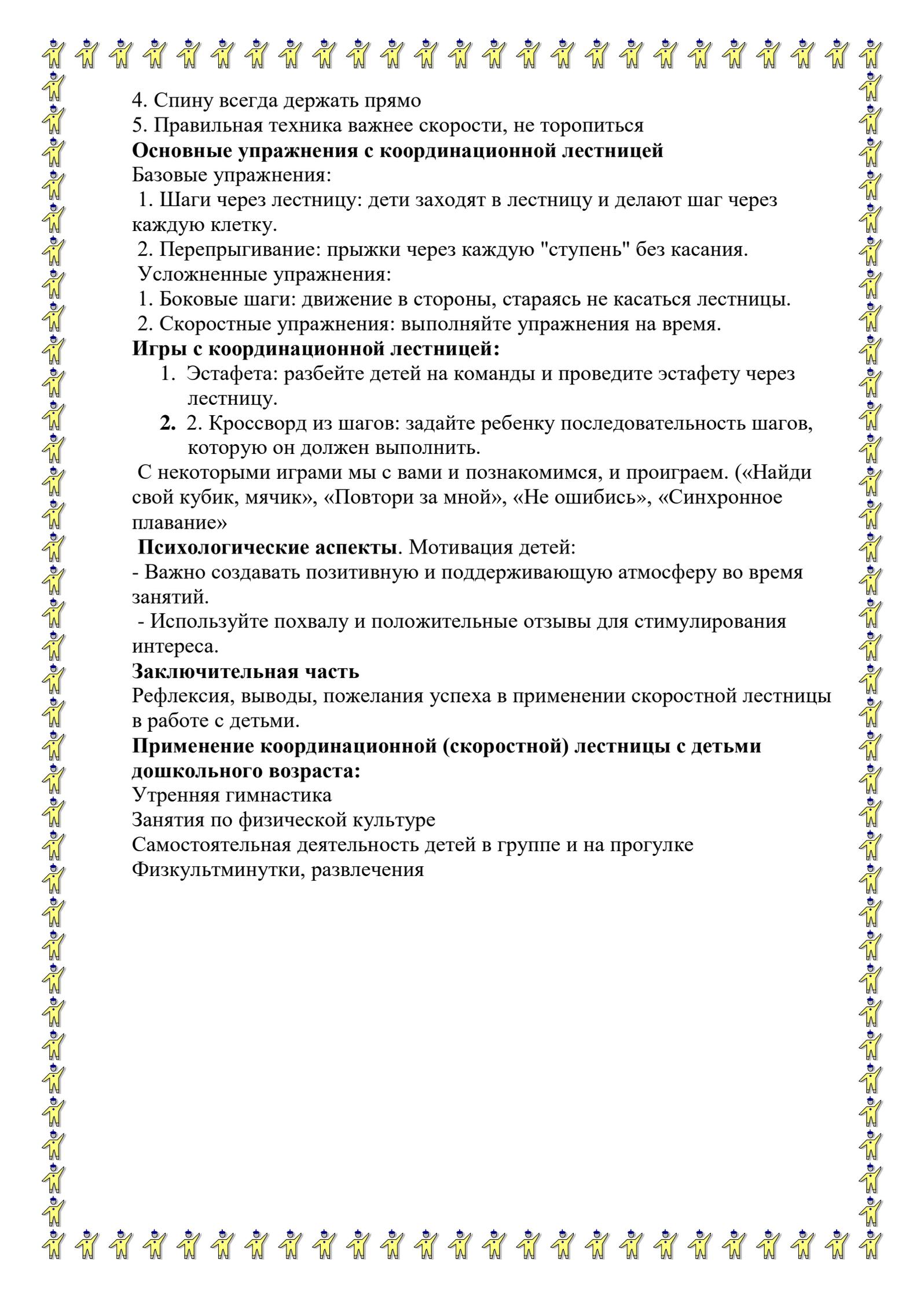
Материалы:

- Координационная лестница (можно использовать как готовую конструкцию, так и сделать её из веревок или ленты).
- Дополнительные предметы (конусы, мячики) для создания препятствий.

Площадка:

- Убедитесь, что площадка безопасная, ровная и достаточно просторная.
- Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами следует провести небольшой инструктаж.

1. Обязательно выполнить разминку перед выполнением упражнений
2. Занимающиеся должны соблюдать дистанцию (когда первые три ячейки свободны)
3. Стараться не попадать на планки лестницы



4. Спину всегда держать прямо

5. Правильная техника важнее скорости, не торопитесь

Основные упражнения с координационной лестницей

Базовые упражнения:

1. Шаги через лестницу: дети заходят в лестницу и делают шаг через каждую клетку.

2. Перепрыгивание: прыжки через каждую "ступень" без касания.

Усложненные упражнения:

1. Боковые шаги: движение в стороны, стараясь не касаться лестницы.

2. Скоростные упражнения: выполняйте упражнения на время.

Игры с координационной лестницей:

1. Эстафета: разбейте детей на команды и проведите эстафету через лестницу.

2. Кроссворд из шагов: задайте ребенку последовательность шагов, которую он должен выполнить.

С некоторыми играми мы с вами и познакомимся, и проиграем. («Найди свой кубик, мячик», «Повтори за мной», «Не ошибись», «Синхронное плавание»)

Психологические аспекты. Мотивация детей:

- Важно создавать позитивную и поддерживающую атмосферу во время занятий.

- Используйте похвалу и положительные отзывы для стимулирования интереса.

Заключительная часть

Рефлексия, выводы, пожелания успеха в применении скоростной лестницы в работе с детьми.

Применение координационной (скоростной) лестницы с детьми дошкольного возраста:

Утренняя гимнастика

Занятия по физической культуре

Самостоятельная деятельность детей в группе и на прогулке

Физкультминутки, развлечения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Сказка»

**Мастер-класс для педагогов детского сада:
"Применение координационной лестницы с
детьми"**



Подготовила:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Елена Николаевна Москвина

Наукоград Кольцово