

МАДОУ «Детский сад № 3»

семинар- практикум

«Координационная лестница как эффективное средство физического и умственного развития у детей дошкольного возраста»

в рамках городского методического объединения воспитателей

Инструктор по физической культуре 1 категории: Валиева И.М

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

Жан Жак Руссо

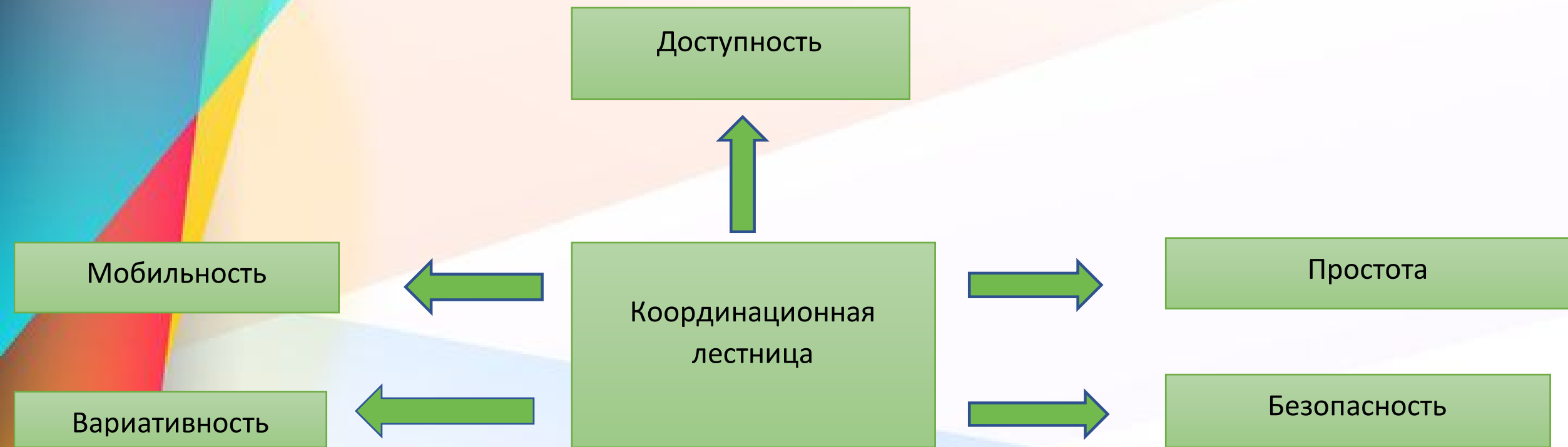
Координационная лестница – это тренажёрное устройство, предназначенное для развития ловкости, скоростных качеств, баланса тела в движении, тренировки ускорений, чувства ритма и координации движений, что позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног.

Координационную лестницу – используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности, повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп.

Применение координационной лестницы:

- утренняя гимнастика;
- занятия по физической культуре;
- самостоятельная деятельность детей;
- физкультминутки;
- развлечения, спортивные праздники;
- подвижные игры.

Преимущества координационной лестницы.



Преимущества использования координационной лестницы:

- Развитие ловкости. Координационные лесенки помогают детям развивать ловкость, так как требуют быстрых и точных движений при прохождении через перекладины. Это особенно полезно для детей, которые занимаются спортом или танцами.
- Улучшение координации движений. Прохождение через координационные лесенки требует одновременного контроля над движениями рук и ног, что способствует развитию координации движений.
- Укрепление мышц и суставов. Регулярное использование координационных лесенок помогает укрепить мышцы и суставы, что снижает риск травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Развитие внимания и концентрации. Прохождение через координационные лесенки требует сосредоточенности и внимания, что положительно влияет на развитие этих качеств у детей.
- Социализация и взаимодействие. Работа с координационными лесенками в группе сверстников способствует развитию навыков общения, сотрудничества и взаимопомощи, а также учит детей работать в команде.
- Повышение мотивации к занятиям физической культурой. Использование координационных лесенок делает занятия более интересными и увлекательными для детей, что повышает их мотивацию к регулярным тренировкам.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной лестнице следует провести небольшой инструктаж:

-правильная постановка ног.

-не наступать на планки лестницы.

-начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

-правильная техника важнее, чем скорость.

-начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны.

-обязательно разминаться перед выполнением упражнений.

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка:

- бег;
- прыжки;
- приставные шаги;
- ползание.

Необходимо тренировать все эти 4 навыка, т.к. организм ребенка нуждается в разных стимулах. Каждый навык помогает разными путями получить новые рабочие нейроны, что очень важно для тренировочного процесса. Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений (1 подход).

Знакомить детей с новым тренажером следует, начиная с простых (базовых) движений. Например:

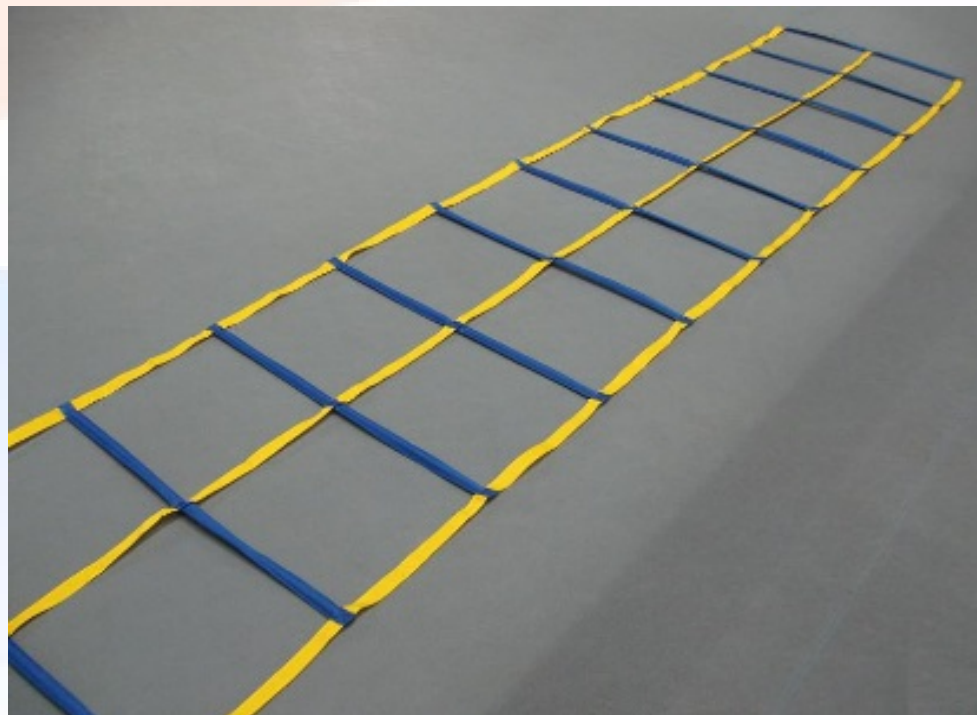
- Ходьба, перешагивая через рейки лестницы правой и левой ногой поочередно;
- Бег, перешагивая рейки лестницы;
- Прыжок вперед толчком двух ног, перепрыгивая через рейки лестницы.

В выборе упражнений нужно отталкиваться от возраста воспитанников и их подготовки. Знакомство с координационной лестницей можно начинать с младшей группы (3-4 года), в этом возрасте дети уже способны выполнять базовые движения.

Некоторые виды координационных лестниц:

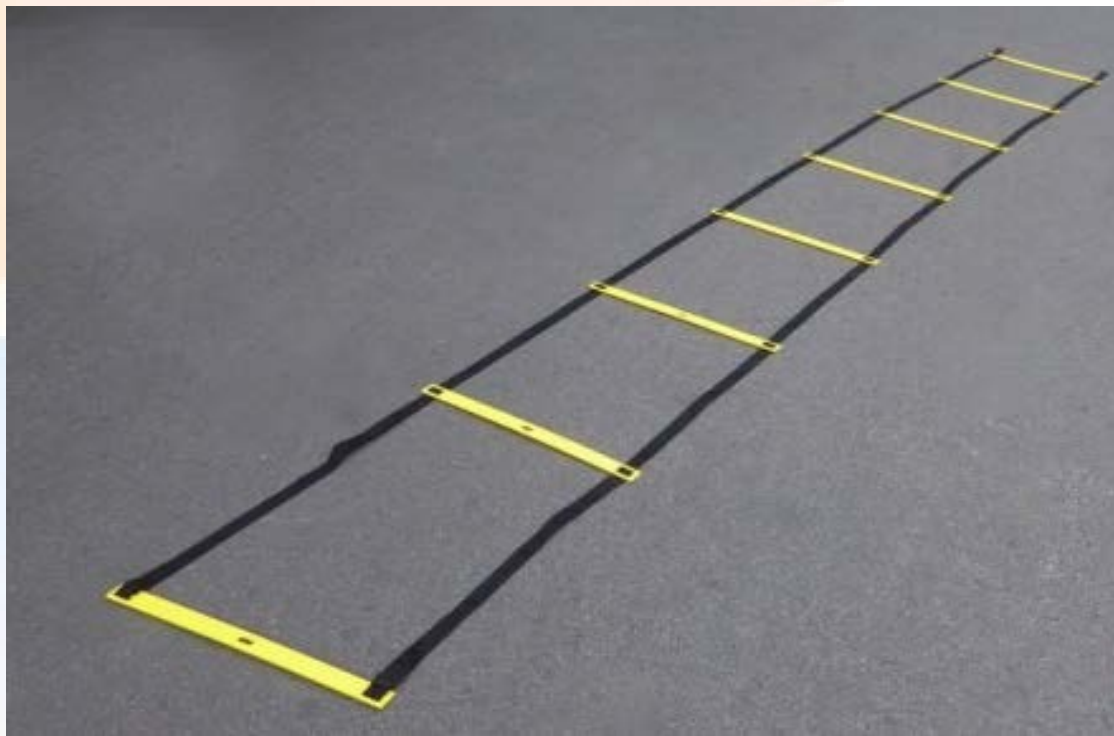
Сдвоенные.

Комбинация стандартных и плоских моделей.



Облегчённые.

Лёгкие и компактные модели для удобной транспортировки.



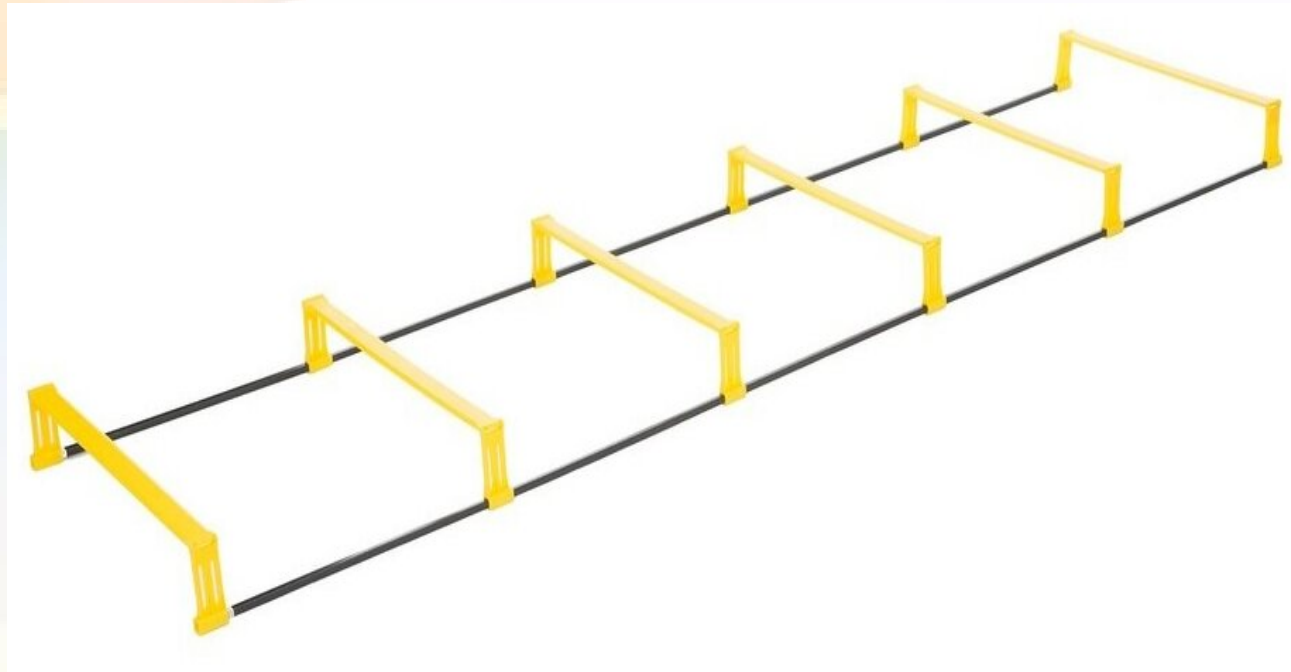
Лестницы с креплениями.

Позволяют изменять длину, ширину и форму конструкции.
Например, фиксировать лестницу крест-накрест.



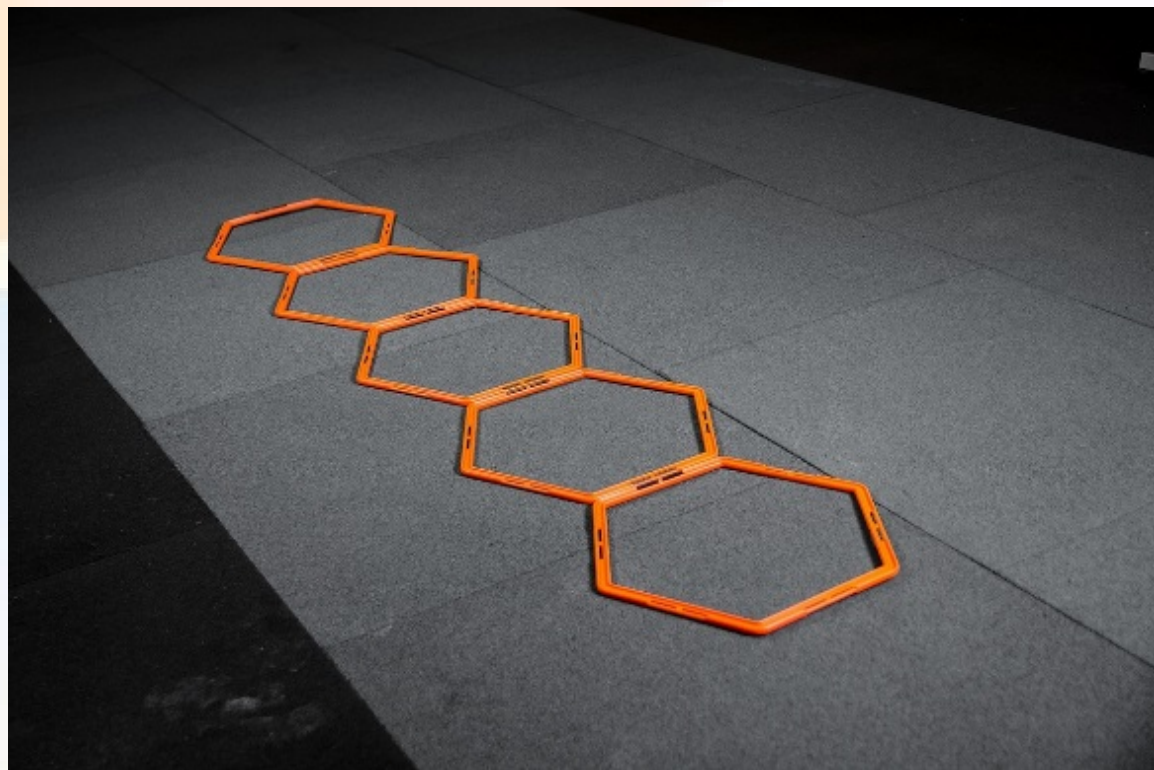
Специальные модели.

Комбинации координационных лестниц и скоростных барьеров. То есть стандартный инвентарь совмещён с дополнительными аксессуарами — мини-барьерами. Подобные модели эффективнее тренируют скорость и манёвренность.



Лестницы для функциональных тренировок.

Похожи на шестиугольные соты. Их можно разъединять или собирать во всевозможные комбинации.



Интеграция	Форма	Содержание
Речевое развитие	С речевым сопровождением	<p>Данная форма позволяет интегрировать речевое развитие. Специалисты в нашем детском саду работают в тесном взаимодействии и исходят из того факта, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее и лучше развивается его речь.</p> <p>Детям предлагается выполнить задание, произнося при этом короткий речитатив и постараться сделать это ритмично. Пример речитатива:</p> <p><i>Друг веселый мячик мой, Всюду- всюду он со мной. 1 2 3 4 5, Хорошо мячом играть.</i></p> <p>Важно использовать только хорошо знакомые, не вызывающие затруднений движения и речитативы. Грамотно подобранное речевое сопровождение можно использовать на этапе автоматизации поставленных звуков, что способствует закреплению правильного произношения.</p>

Художественно-эстетическое развитие

Под музыку

Эта форма проведения также включает интеграцию художественно-эстетического развития. В этом варианте задания необходимо выполнять в такт с музыкой. Музыка должна быть ритмичная и без слов. Ребенок, услышав мелодию, должен определить, с какой скоростью ему необходимо двигаться.

**Познавательное
развитие**

По цифрам

Эта форма проведения позволяет интегрировать познавательную область и задействовать математические знания. Такие задания целесообразно использовать с малочисленной группой детей или большим количеством лестниц. В каждой ячейке лестницы я располагаю простой пример, где ответом будет 1, 2 или 0. Пример: $2-1$; $1+1$; $3-2$; $0+1$; $2-2$. Ответ на пример — это количество ног в ячейке. Ребенок перед тем, как прыгнуть считает, затем выбирает прыжок и прыгает. Необходимо заранее договориться о том, какие это будут прыжки. В моем варианте 2-это прыжок двумя ногами в ячейку, 1- прыжок одна нога в ячейке, другая снаружи, 0- прыжок ноги врозь, обе ноги снаружи.

Социально-коммуникативное развитие

Задания в парах

Такие задания обеспечивают интеграцию социально-коммуникативного развития. Вариации заданий педагог может придумать самостоятельно, ориентируясь на уровень подготовленности детей. Я включаю такие варианты:

1. На правую ногу одного ребенка и левую другого надевается резиночка, соединяющая их как сиамских близнецов. Так необходимо пройти всю лестницу. Связанные ноги ставятся в ячейку, свободные снаружи.
2. Один ребенок принимает упор лежа, второй берет его ноги. Опираясь только на руки первый, ребенок шагает по лестнице, ставя поочередно две руки в одну ячейку.

Соревнование

Включив в занятие соревновательный элемент можно увидеть намного большую заинтересованность воспитанников. Я предлагаю детям выполнить задание «Кто быстрее». Стоя в двух колоннах перед лестницами, по два человека дети выполняют определенное задание на скорость. Сразу после выполнения каждой паре озвучивается результат. Также использую эстафеты с лестницей. Вариантов ее использования в этой форме множество. Каждый педагог может придумать наиболее подходящую к его условиям эстафету. Важно присуждать очки не только за скорость выполнения, но и за качество. **Основное правило** при соревновательных заданиях с лестницей – это использовать только изученные, хорошо знакомые всем детям движения.

Спасибо за внимание.

