

## Консультация для родителей

### Использование координационно-скоростной лестницы для развития координационных способностей детей 5- 7 лет»

Подготовила: Щепина Е. Л., инструктор по физической культуре, высшая категория.

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он бегает, работает, действует - пусть он находится в постоянном движении» Ж.-Ж. Руссо.**

В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу у специалистов: врачей, педагогов, психологов. В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, раздражаются и наоборот апатичны.

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.

Передо педагогами встала проблема: найти интересные и эффективные формы работы. Одним из средств развития - это использование координационной (скоростной) лестницы в физическом воспитании в ДОУ, мы назвали её «Лесенка - чудесенка».

**Что же такое координационная лестница?** Это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения.

Характерные особенности координационной лестницы

Вариативность

Доступность

Безопасность

Мобильность

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как: вариативность (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов), мобильность (компактная, легкая), доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста), безопасность, простота в использовании



**Цель:**

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

**Задачи:****Оздоровительные:**

Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

Воспитывать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

**Образовательные:**

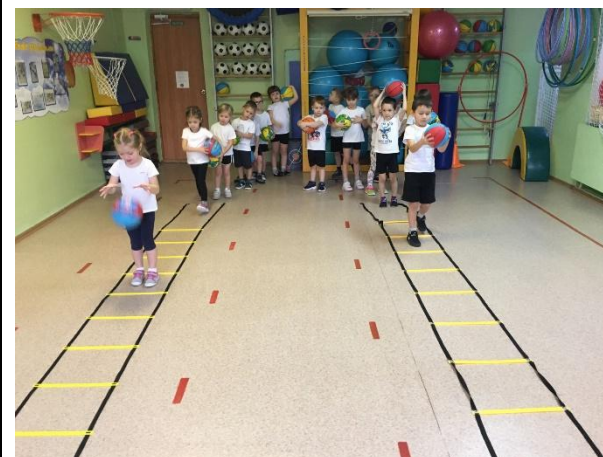
Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурной, дружеские взаимоотношения.





Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

### **Коррекционные:**

1. Формировать основные движения, физические качества (быстроту, прыгучесть, выносливость, равновесие, ловкость), ориентировку в пространстве, координацию движения и др.

2. Коррекция здоровья и физического развития через применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.

3. Активизировать и упражнять зрительные функции в процессе физического воспитания.

### **Рекомендации по работе на координационно-скоростной лестнице:**

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений
2. Соблюдение дистанции.
3. Коррекция осанки.
4. Не заступать на планки лестницы.
5. Чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).



6. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

### **Технологичность**

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время - быстро.

### **Работа руками**

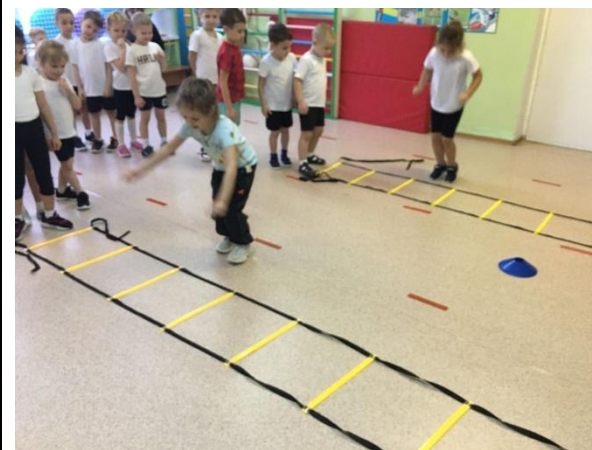
При выполнении упражнений на скорость работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками - с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

### **Высота центра тяжести**

Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых - так в игре вам будет проще применить полученные навыки.

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационной сложности.

Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук.



Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа. На первом этапе мы разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе я уделяю не скорости, а правильности выполнения движений.

На втором этапе совершенствуем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.

На третьем этапе используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

В детском саду можно использовать лестницу, как для разминок (утренняя гимнастика, вводная часть ОД), так и для развития основных видов движений.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков.

В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. (составлены комплексы упражнений на координационной лестнице, направленные на формирование четырех основных навыков: приставные шаги, бег, прыжки.)

Необходимо начинать с разминки.

Прежде чем начать выполнять упражнения, начинаем с разминки с целью разогрева мышц. Это упражнения на растяжку мышц. Наклоны, выпады вперед, в сторону, повороты.

Детям с ОВЗ просто необходимы подвижные игры, которые развивают





координацию движения, вестибулярный аппарат и др.

Используя упражнения в тренировочной деятельности, добавляются элементы вида спорта и, если есть, предмет. Активно используется скоростная лестница в игровых видах спорта.

Выполнение упражнений на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.

Выполнить весёлое упражнение под детскую песенку Летка-енька

Для более эффективной работы в данном направлении необходимо постоянно взаимодействовать с другими специалистами образовательного учреждения. Проводятся интегрированные занятия, включающие в себя развитие речи детей, движения, ритма, музыкальных способностей, познавательной деятельности с оздоровительной направленностью.

В нашем детском саду используем лестницу, как для разминок, так и для развития основных видов движений. Как элемент полосы препятствий используем упражнения с лестницей в игры - эстафеты, спортивные досуги. Закрепляя упражнения, провожу индивидуальную работу. Так же закрепление упражнений провожу через подвижные игры.

Координационную лестницу могут использовать воспитатели, специалисты образовательного учреждения.

Детям необходима поддержка инициативы и самостоятельности в различных видах деятельности, в том числе и двигательной. Поэтому «Лесенка - чудесенка» должна находиться в спортивном уголке, где каждый ребенок имеет



возможность выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

Комплекс игровых упражнений положительно влияет на формирование двигательных умений и навыков, способствует повышению уровня развития физических качеств: быстроты и координации движений у детей.

### **Результативность**

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.