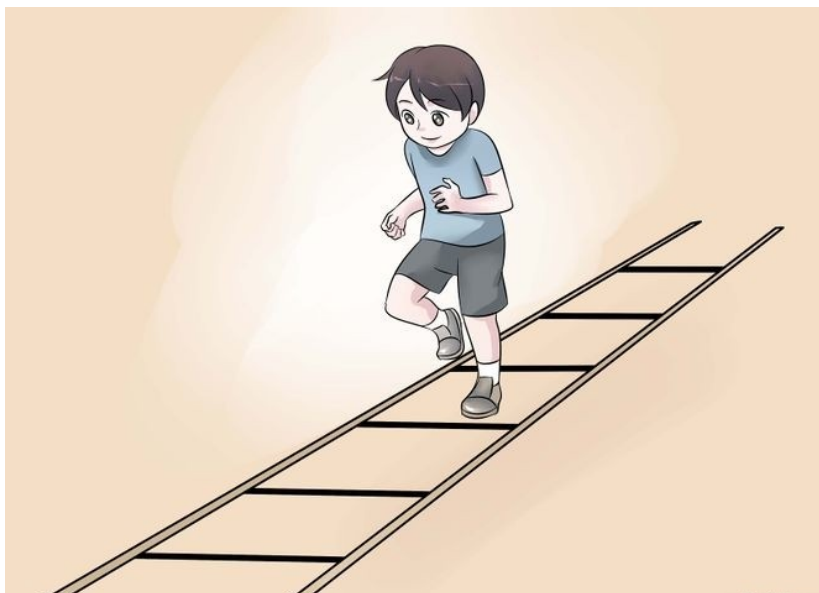


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №3
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию детей»
г. Кингисеппа

«Использование координационно-скоростной лестницы в
работе с детьми старшего и подготовительного к школе возраста»



Автор: Дубинина С.Н.

инструктор по физической культуре

2021г.

Актуальность:

Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для развития физических качеств ловкости, выносливости, быстроты. Также Координационную лестницу применяют для развития чувства ритма и координации движений. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Во время выполнения упражнений на координационной лесенке тренируется сердечно-сосудистая система, развиваются связки и мышцы ног, отвечающие за прыгучесть и развитие скоростно – силовых качеств.

Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс. Мною был составлен комплекс упражнений на координационной лестнице и разработаны наглядные пособия - карточки: видов ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения в упорах, упражнения с мячом. Подвижные игры.

Цель:

Способствовать развитию у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста координационных способностей, физических качеств, с помощью «Координационной лестницы».

Задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Способствовать развитию физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость, прыгучесть, ориентировки в пространстве.
3. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
4. Совершенствовать виды движения (ходьбы, прыжков, бега) с изменением направления.
5. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.
6. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурной, дружеские взаимоотношения.
7. Воспитывать желание укреплять своё здоровье.

Тип проекта:

Долгосрочный

Участники проекта:

- Дети старших и подготовительных групп,
- Родители,
- Воспитатели групп
- Инструктор по физической культуре Дубинина С.Н.

Сроки реализации проекта:

2 года, октябрь 2020 – май 2022г.

Методы, используемые в проекте:

- Наблюдение
- Наглядность
- Дидактический материал
- Практический
- Игровой

Ожидаемые (планируемые) результаты:

- Повышение мотивации к двигательной активности детей
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей.
- Укрепление здоровья детей;
- Формировать, чувство ритма, координацию движений;
- Развить физические качества (выносливость, ловкость, быстроту);
- Сформировать интерес к занятиям с координационной лестницей.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный:

- Постановка задач.
- Изучение методической литературы по данной теме.
- Подбор интернет - ресурсов по теме координационной лестницы.
- Знакомство детей с координационной лестницей.
- Подбор подвижных и дидактических игр.
- Изготовление наглядного пособия – карточек.
- Составление МРК.
- Подбор музыкального репертуара.
- Изучение танцевальных шагов и танцевальных дорожек.

Практический этап:

При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка:

- упражнения в ходьбе
- беговые упражнения
- прыжки.

Как и во многих упражнениях, здесь больше важна правильность выполнения. Практически все упражнения направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. При выполнении упражнений на координационной лестнице, можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней детям дошкольного возраста. Знакомство с лестницей у нас началось на группах, назвали мы её «Лесенкой – чудесенкой». С детьми я использовала поэтапное разучивание видов шагов, бега, прыжков от простых к более сложным, от медленных, к более быстрым движениям в ограниченном пространстве координационной лестнице. Первым и основным правилом для детей было не наступать на рейки лестницы. Далее дети разучили наглядное пособие - карточки и выполнение по ним упражнений. Следующим этапом было разучивание комплексов ОРУ и упражнений на лестнице. Разучивание и выполнение ОВД на лестнице со спортивным инвентарём. На втором году обучения планируется постановка танцевальных номеров. Показательные выступления для детей ДОУ и родителей, открытые мероприятия и мастер – класс для педагогов ДОУ.

Заключительный этап:

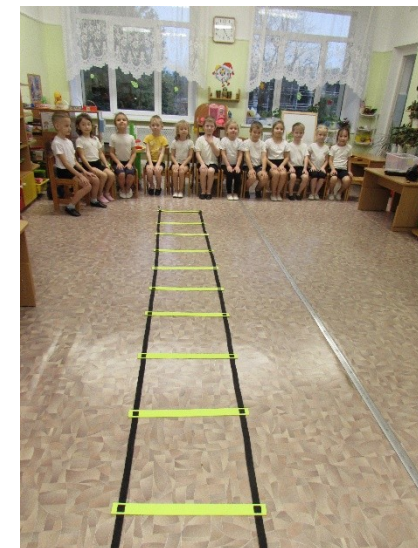
- Спортивный праздник с участием детей и родителей между ДОУ №3 и ДОУ № 2 посвящённый дню здоровья «Весёлые старты».
- Презентация проекта.
- Показательные выступления для детей и родителей.

Вывод по результатам проекта:

Проект реализовал начальные поставленные задачи.

- У детей сформировались чувство ритма, правильный чёткий шаг по ячейкам координационной лестнице.
- У детей укрепился мышечный корсет, улучшилась показатели развития физические качеств: ловкость, быстрота, выносливость.
- Улучшились показатели мониторинга по прыжкам.
- Проект позволил развивать творческие способности дошкольников, анализировать, высказывать собственное мнение, придумывать новые упражнения и игры на координационной лестнице.

Начальный этап обучения проходил на группах.



Следующим этапом были занятия в спортивном зале.



Заключительным этапом на первом году обучения было выполнение упражнений с атрибутами.

