**Тема: «Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста с использованием координационно-скоростной лестницы»**

**Инструктор по физической культуре: Калинина Елена Владимировна**

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. На сегодняшний день у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья выявлено достоверное отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, а также нарушение мелкой и общей моторики. В условиях современного ДОУ педагогическая деятельность по физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья должна быть направлена не только на формирование двигательных качеств, навыков и умений, но и на исправление имеющихся недостатков.

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. Перед педагогами встает проблема: найти интересные и эффективные формы работы.

Координационная способность дошкольника – это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий.

В. И. Ляха, считал, что координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Таким образом, координация— умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко.

Одним из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий является координационно-скоростная лестница, которая развивает скорость и ловкость, координацию движения, баланс, ритмичность. Применяя основной принцип работы с лестницей - от медленных и контролируемых движений к более быстрым.

Координационно-скоростная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

В нашей методике используется плоская лестница по отношению к земле с перекладинами. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль, тем самым развивать координационные способности у дошкольников.

|  |
| --- |
|  |

Среди характерных особенностей координационно-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** (при выполнении правил техники безопасности),
* **простота в использовании.**

Такая «лесенка» может быть использована в регламентированной деятельности детей при проведении:

- утренней гимнастики;

- занятий по физической культуре;

- подвижных игр и игр-эстафет;

- прогулок (лестница может быть выносной или начерченной на асфальте);

- физкультминуток;

- в утренние и вечерние часы в группе.

На занятиях по физической культуре координационно-скоростная лестница используется:

* в младшем и среднем дошкольном возрасте - для формирования основных двигательных умений и навыков;
* в старшем дошкольном возрасте - для развития ловкости и координации движений.

Упражнения можно выполнять и под музыкальное сопровождение, которое положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям, с использованием пиктограмм (глядя на которые ребенок учится придумывать движения согласовывая).

При освоении данного пособия под руководством педагога, оно может быть предложено детям для использования в свободной деятельности. «Лесенка» должна находиться в спортивном уголке, где каждый ребенок имеет возможность выбрать упражнение (по пиктограмме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

**Виды упражнений на координационной лестнице:**

- ходьба,

- бег,

- прыжки,

- ползание.

**Размеры ячейки**

Для занятий с дошкольниками лучше использовать плоскую координационную лестницу, состоящую из гибких пластиковых перекладин. Педагог может самостоятельно поменять положение перекладин.

Оптимальные размеры ячейки:

* 37 х 37 см — для выполнения упражнений;
* 40 х 40 см — для ползания, подлезания, метания;
* количество ячеек не более 10.

**Основные правила использования координационной лестницы:**

\*Обеспечить сводное пространство с обоих концов и по обе стороны лестницы.

\* На каждом занятии напоминать воспитанникам правила выполнения упражнений (на пластины наступать нельзя, спину держать прямо, необходимо соблюдать дистанцию, не торопиться).

\* Обязательная разминка перед выполнением упражнений.

\* Соблюдение дистанции между детьми во время выполнения упражнения - 1-3 ячейки; во время прыжков - 3 ячейки.

\* Во избежание столкновений во время выполнения упражнений: детей, которые хорошо справляются с заданием, рекомендуется ставить первыми, у кого возникают трудности - последними.

**\*** Наблюдать за состоянием детей. Не допускать переутомления.

\* Следить за осанкой.

\* Для занятий детей можно поделить по уровню физической подготовки, по состоянию здоровья, так воспитателю будет легче дозировать физическую нагрузку.

\* Упражнения усложнять постепенно. К упражнениям с ходьбой можно добавить спортивный инвентарь (мяч, гимнастическую палку, мешочек с песком, теннисную ракетку с мячиком, детские булавы, флажки, гантели) и движения руками (хлопки, круговые движения, руки на поясе, взмахи).

\* Игры и упражнения с использованием координационной лестницы могут быть индивидуальными, подгрупповыми, групповыми, командными.

Таким образом, специально подобранные игры и упражнения с координационно-скоростной лестницей помогут развить у ребенка координационные и скоростные качества, ловкость, общую выносливость, равновесие, внимание, память, воображение, быстроту реакции; улучшат технику выполнения основных видов движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.).

**Используемая литература**

1. Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М. Спортивные игры. М., 2002.
2. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта,1985
3. Использование координационно-скоростной лестницы для развития координационных способностей детей 5-7 лет»: <https://mdou-detsad7.minobr63.ru>
4. Координационная лестница для дошкольников: подвижные игры и упражнения: <https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya> <https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya>
5. Лях, В. И. **Координационные** способности школьников. / В. И. Лях. - Минск: Полымя, 1989.
6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие./Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
7. Патрикеев, А.Ю. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе/ Патрикеев А.Ю.- 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
8. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание.-1991.-№7.-с. 16-19.
9. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.
10. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Подбор упражнений

1. И. п. - стойка перед координационно-скоростной **лестницей.**

2. Упражнение выполняется попеременно с левой ноги *(красный цвет)*.

на правую ногу *(синий цвет)*.

3. *«+2»* - означает количество подходов.

Между подходами делается перерыв 30-60 секунд, в зависимости от того, как быстро восстанавливаются дети.

Правильная техника важнее скорости. Первоначально добиваемся правильного с технической точки зрения выполнения, потом уже постепенно увеличиваем скорость выполнения упражнения.

Упражнения с **координационно-скоростной лестницей**

1. Ходьба на носках с предметом в руках.

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку «**лесенки»**, руки вверх *(держать предмет)*. +2

2. Ходьба на пятках.

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**. Ходьба вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку «**лесенки»**, руки за голову, локти разведены, спина прямая. +2

3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку «**лесенки»** и передвижение вперед. +2

4. Прыжки на одной ноге:

И. п. – стойка параллельно «**лесенке»**, руки на поясе. Прыжки на одной ноге, впрыгивание одной ногой в ячейку «**лесенки»**, затем выпрыгивание в правою сторону за «**лесенку»**, повтор движений до конца.

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

5. Прыжки *«классики»*:

И. п. – стойка на двух ногах, лицом к «**лесенке»**, руки на поясе. Впрыгивание в первую ячейку одной ногой, выпрыгивание за «**лесенку» двумя ногами врозь**. +2

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

6. Прыжки правым боком *(левым)*:

И. п. – стойка правым боком к «**лесенке»**, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, ноги вместе, каждый раз перепрыгивая в следующую ячейку «**лесенки»**. +2

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

7. Бег:

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**. Бег вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку «**лесенки»**.

8. Бег с высоким подниманием колен:

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**, руки согнуты в локтях. Бег вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку «**лесенки»**.

То же с высоким подниманием колен.

9. Бег с **захлестыванием голени**:

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**, руки прямые отведены назад. Бег вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку «**лесенки»**.

То же **с захлестыванием голени назад**.

1. Прыжки в сторону

*«зиг-заг»*:

И. п. – стойка слева параллельно «**лесенке»**. Впрыгивание двумя ногами в первую ячейку, выпрыгивая за «**лесенку»** в право на двух ногах. Прыжки вовнутрь-с наружи, вовнутрь-с наружу – пересекая ячейки «**лесенки» и вне**. Повторяя до конца. +2

11. Прыжки с продвижением вперёд:

И. п. – стойка ноги врозь. Каждый раз выполняется прыжок, ноги врозь пропуская боковую линию «**лесенки»**, одна нога должна быть в каждой ячейке, другая вне ячейки «**лесенки»**.

То же на правой стороне «**лесенки»**.

12. Упражнение в упоре на руках:

И. п. – упор на вытянутых руках, перпендикулярно «**лесенке»**.

Движение выполняется вдоль левой *(или правой)* границы «**лесенки»**. Движение рук скрестно влево *(или вправо)* внутри ячеек «**лесенки»**. Ноги передвигаем произвольно.

13. Прыжки в сторону:

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**. Прыжок на двух ногах в первую ячейку, Выпрыгнув на одной ноге за границу «**лесенки»**, впрыгивание двумя ногами в ячейку. Прыжки до конца. +2

14. Прыжки с приседами:

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**, руки на пояс. Прыжок на двух ногах в ячейку, выпрыгивание за «**лесенку» двумя ногами врозь**. Впрыгивание в ячейку, ноги вместе выполнять присед, руки вперёд. Повторяя до конца. +2

15. Скрестный бег:

И. п. – стойка правым боком к «**лесенке»**, руки на поясе. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки «**лесенки»** правой и левой ногой. +2

16. Прыжки на одной ноге:

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**. Прыжки на одной ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку «**лесенки»**, смена ног на середине. +2

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

17. Бег *«перебежка»*

И. п. – стойка параллельно «**лесенке»**, руки на поясе. Лицом к первой ячейке. Выполняется бег с забеганием в первую ячейку, и выбегание за границу «**лесенки»**. Каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой. +2

То же левым боком.

18. Прыжки:

И. п. – стоя лицом к «**лесенке»**, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку «**лесенки»**, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки «**лесенки»**, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т. д. +2

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Сказка «Теремок» с использованием координационно-скоростной лестницы и пиктограммы.**

*Инструктор по физкультуре зачитывает текст сказки. Дети в ролях сказочных персонажей выполняют движения в соответствии с текстом и прыжки в соответствии со схемами пиктограммами.*

**Текст сказки**

**Слайд 2**

Ставьте ушки на макушке,  
Слушайте внимательно.  
Расскажу одну вам сказку  
Очень занимательно.

Стоит в поле теремок.  
 Он не низок, не высок.  
 Солнышко над ним сияет.  
 Терем в гости приглашает.

Кто построил теремок  
Нам, конечно, невдомёк.  
Но стоит коль в поле дом –   
И жильцы должны быть в нём.

**Слайд** **3**

Как-то рано поутру,  
Бросив старую нору,  
Мышка по полю бежала *(машет рукой)*,  
Теремок тот увидала ***(бег с высоким подниманием колен).***

**Слайд** **4**

С мыслями о новоселье,  
Предвкушая здесь веселье,  
Мышка в двери постучала  
И притихла, замолчала *(пауза).*

Тишина была в ответ.  
 Значит, никого тут нет.  
 Забежала мышка в дом,  
 Навела порядок в нём ***(прыжки).***

Стала жить здесь, не скучая,

Грызть зерно за чашкой чая.

Вслед за мышкой в поле том

Лягушка увидала дом *(машет рукой)*.

**Слайд** **5**

Стукнула лягушка в дверь:  
«Эй, какой живёт здесь зверь?»

Мышка вмиг отозвалась,  
Норушкою назвалась.

И, узнав, что гость – лягушка,  
 Пригласила в дом квакушку.  
 Прыгнула лягушка в дом –

Стали жить они вдвоём ***(прыжки).***

**Слайд** **6**  
Так бежит денёк за днём,  
Новый гость уж под окном.  
Это серый добрый зайка,  
По прозвищу «Попрыгайка» *(машет рукой).*

Ищет заинька приют,  
 Может быть, его здесь ждут?

Робко зайка постучал  
 И вопрос он свой задал:  
 «Кто же в тереме живёт?  
 Кто зайчишку в дом возьмёт?»

На лягушку мышь взглянула –   
Та головкою махнула:  
«Прыгай, зайка, к нам скорей!  
Ведь втроём-то веселей!» ***(прыжки).***

**Слайд** **7**

Времени прошло немного,  
Шла лисичка той дорогой *(машет рукой).*  
Мимо не смогла пройти  
Теремка, что на пути.

Хвостик рыжий распушила,  
 Ушки мигом навострила,  
 Мордочку приподняла,  
 Носом чёрным повела.

Почуяла: дом не пустой.  
Попросилась на постой:  
«Впустите милую лисичку!  
Стану я для вас сестричкой!»

Речь понравилась друзьям:  
 «Заходи, лисичка, к нам!» ***(прыжки).***  
 Вот живут уж вчетвером,  
 Смехом наполняя дом.

**Слайд 8**

Тут волчок про дом узнал *(машет рукой)*,  
Серый бок свой почесал  
И решил: «Хватит скитаться,  
Надо в терем тот податься».

Вытер лапы волк о травку,   
 Сел у домика на лавку  
 И давай животных звать,  
 Чтоб себя им показать ***(прыжки).***

Что ж поделать? И волчок  
Лёг у печки на бочок.

**Слайд 9**

Живут в тереме друзья,  
Словно добрая семья.  
Все друг друга уважают,  
Ночи доброй всем желают,  
Утром радостно встают,  
Песни весело поют ***(по очереди прыгают друг за другом)***.

**Слайд** **10**

Но однажды летним днём  
Шёл медведь в лесу густом *(машет рукой).*  
Шёл без цели, наугад,  
Шёл, куда глаза глядят.

Тут глазищи увидали  
 Леса край, а дальше – дали  
 Зелени, травы, цветов,  
 Простор поля и лугов.

А среди той красоты –   
Терем мишкиной мечты.

Прямиком пошёл медведь   
 На тот терем поглядеть.  
 Лапы сходу потирая,  
 Новоселье предвкушая.

«Кто здесь в тереме живёт?  
 Потеснитесь-ка, народ!» ***(прыжки)***

Жильцы все перепугались,   
 На медведя раскричались:  
 «Не войдёшь ты в этот дом,  
 И так мало места в нём!»

Но медведь не растерялся –   
 Вмиг на крышу он взобрался.

**Слайд 11**

Затрещал по швам наш терем.  
 В прочность теремка не веря,  
 Жильцы стали выбегать,  
 Срочно домик покидать ***(по очереди прыгают друг за другом).***

Рухнул терем расписной  
 И сравнялся он с землёй.

Чешет голову медведь,  
 От тоски давай реветь,  
 Проявив смущение,  
 Стал просить прощения.

**Слайд 12**

Доброй сказка быть должна.  
И закончилась она  
Тем, что новый терем в поле  
Все друзья смогли построить *(хлопают в ладоши)*.

**Слайд 13**

Вот и сказочке конец.  
А играл кто – молодец!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**ПИКТОГРАММЫ**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  |  | |
|  | |  |
|  |  | |
|  | |  |
|  |  | |
|  | |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |