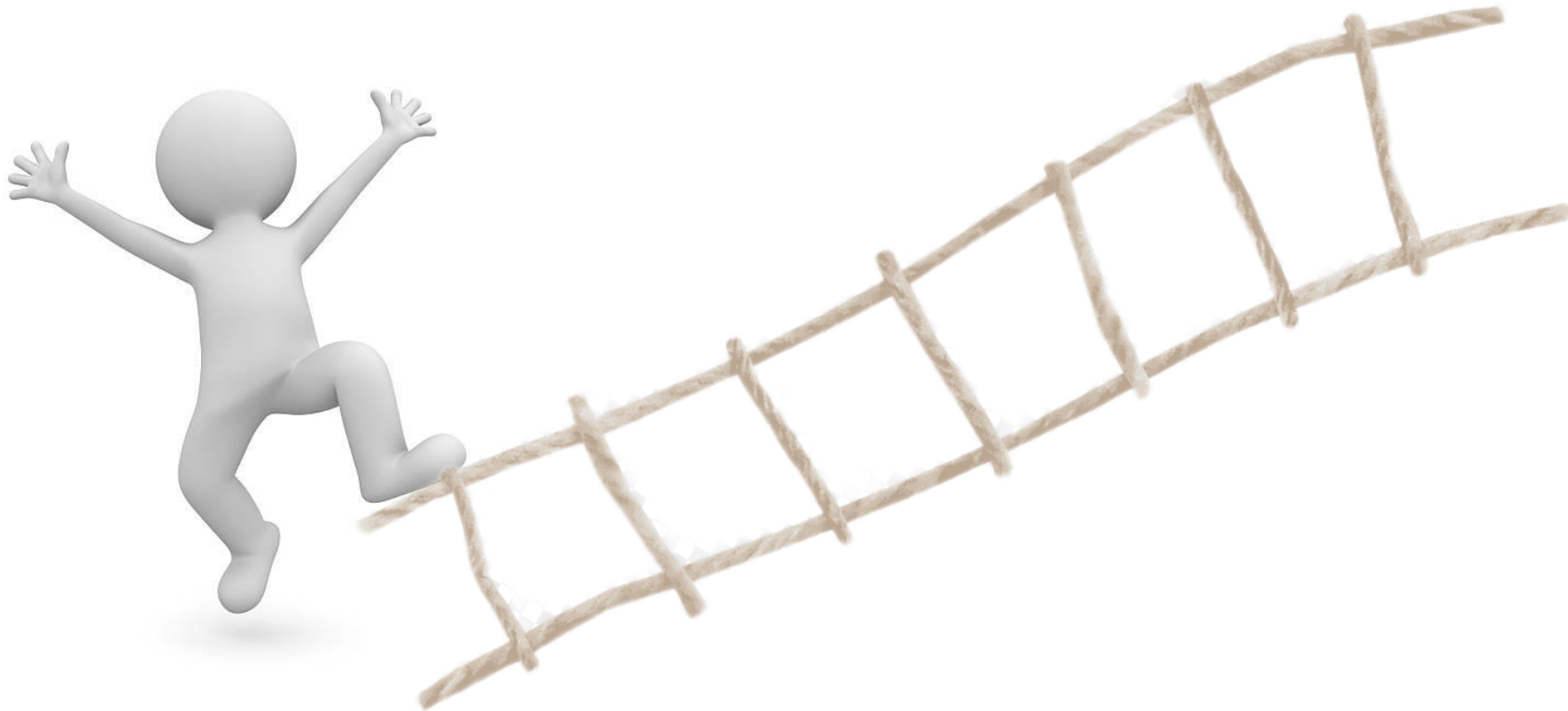


**Развитие физических качеств с
использованием координационной лестницы
для детей старшего дошкольного возраста**



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



Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве,

Координационная лестница — тренажёр, позволяющий развивать скоростные навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 369» г. Пермь

Проект
«Развитие физических качеств с использованием
координационной лестницы
для детей старшего дошкольного возраста».

Авторы проекта:
Инструктор по физической культуре: Самоловских Наталья Игоревна,
Воспитатель: Жолобова Ирина Николаевна

Цель проекта: развитие у детей старшего дошкольного возраста скоростных навыков, координации движений и 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:

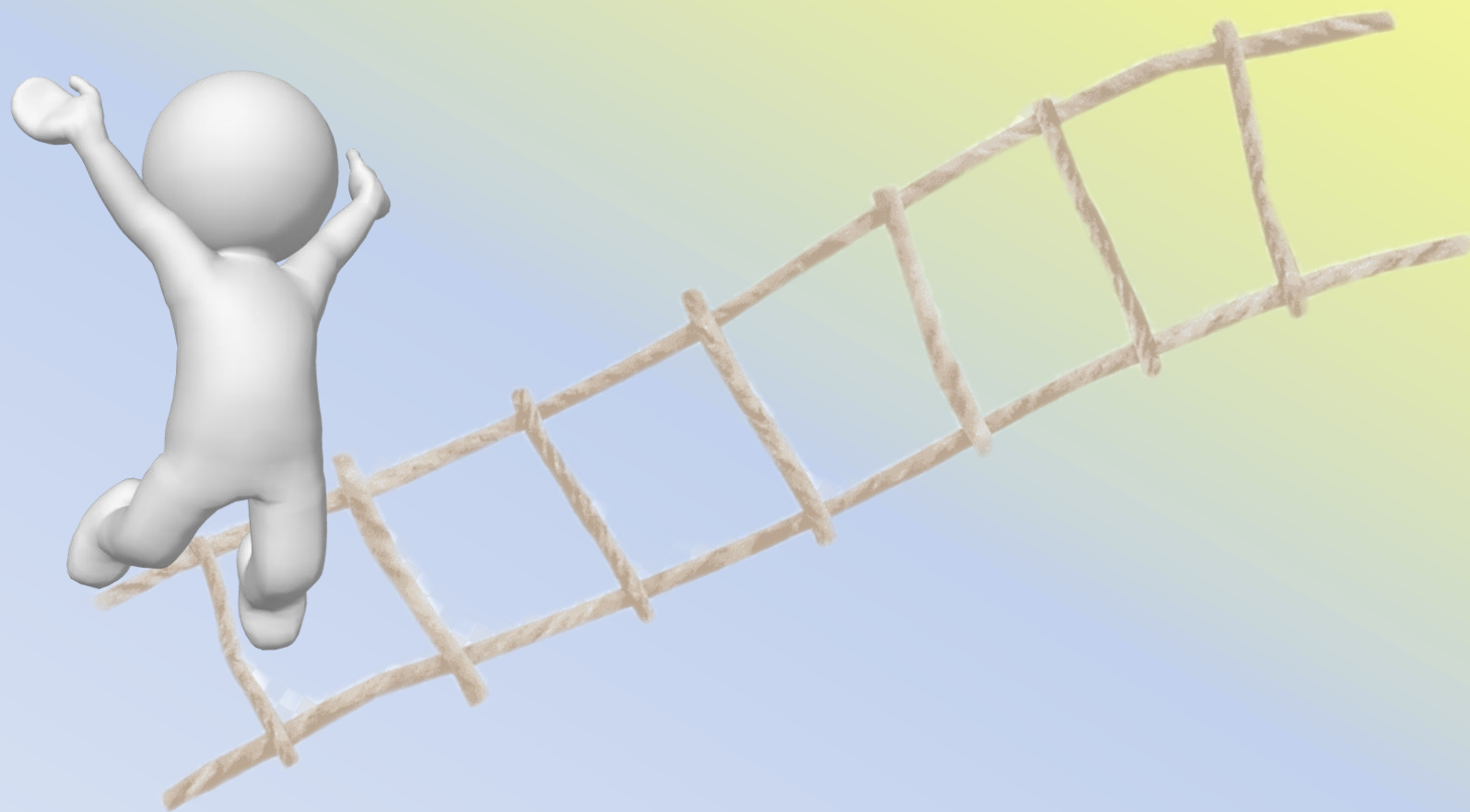
- Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с различной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
- Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
- Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохраняя равновесие.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.
- Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Характерные особенности координационной лестницы:

- Вариативность
- Мобильность
- Доступность
- Безопасность



Процесс освоения

1 этап -

Разучивание
упражнения

2 этап -

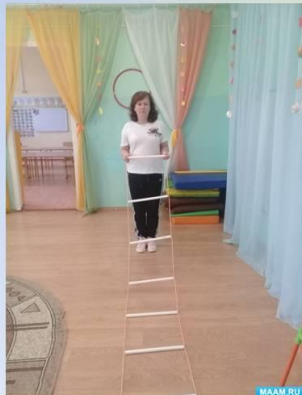
Совершенствование
техники

3 этап -

Самостоятельная
деятельность

Работа с педагогами

- консультация «Применение координационной лестницы в образовательной и свободной деятельности детей»;
- мастер-класс по изготовлению координационной лестницы и её применению;
- составление картотеки схем;
- составление и пополнение картотеки игр с использованием координационной лестницы;
- подготовка сценария спортивного развлечения «Весёлые старты: «Мы со спортом дружим»



**Мастер-класс
«Изготовление координационной
(скоростной) лестницы»**

Для ее изготовления нам потребуется :

*труба ПВХ с сечением 2 см, нарезанная на кусочки по 37 см каждый, 10 шт

*хозяйственный шнур толщиной*18 кабельных стяжек



Чтобы зафиксировать результат, воспользуйтесь кабельными стяжками.



**Координационная лестница сшита из
плотной ленты (карсажная)**

Работа с детьми :

- беседа «Что такое координационная лестница»;
- организация и проведение физкультурных занятий с использованием координационной лестницы;
- досуг «Игры и упражнения и эстафеты с использованием координационной лестницы»;
- спортивное развлечение «Весёлые старты: «Мы со спортом дружим»
- Выставка рисунков «Лесенка чудесенка»



Работа с родителями :

- мастер-класс «Лесенка - чудесенка»;
- папки для родителей «Знакомьтесь, лестница ловкости!»;
- Картотека схем для прыжков на координационной лестнице
- привлечение к участию в совместных мероприятиях с детьми и родителями: «Весёлые старты», утренняя гимнастика;
- фотовыставка «Любимый тренажер «Лесенка-чудесенка»;
- Акция «Лесенка - чудесенка. Прыгаем и развиваемся».

Совместное мероприятие с мамами, посвященное Дню матери.



Совместная утренняя гимнастика



Акция «Лесенка - чудесенка. Прыгаем и развиваемся». Семья Савелия и Валерии

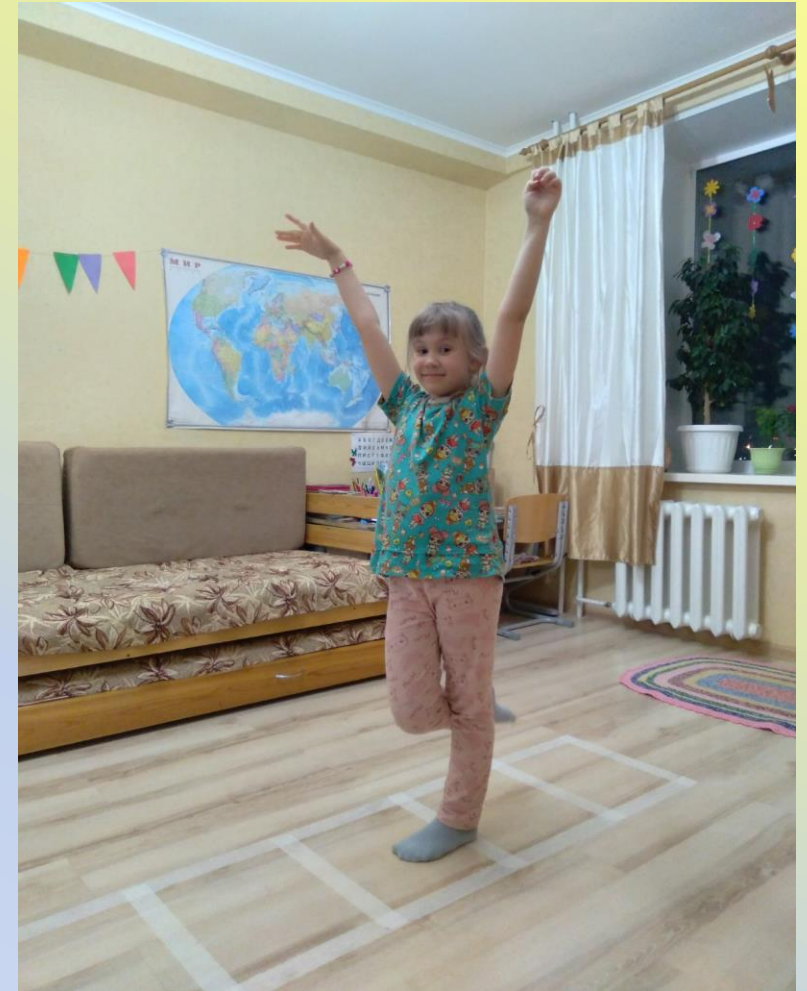
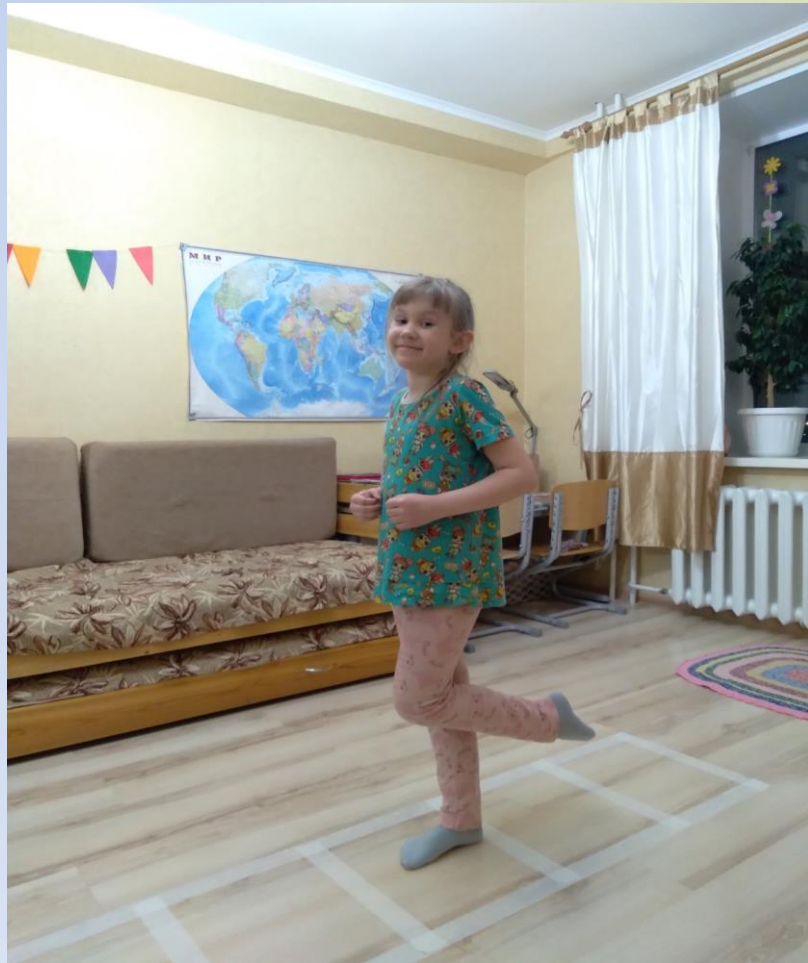


Акция «Лесенка - чудесенка. Прыгаем и развиваемся».

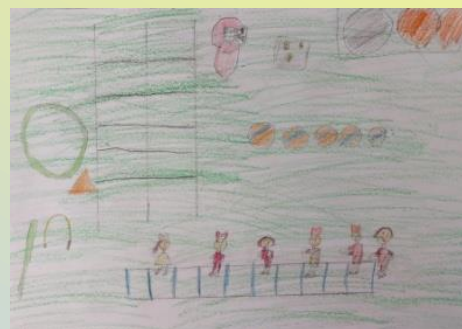
Семья Василисы



Акция «Лесенка - чудесенка. Прыгаем и развиваемся».
Семья Екатерины



Дети рисуют...





Мама Софьи Юлия Викторовна сшила
«лесенку - чудесенку» и дети с удовольствием прыгают на занятии



[Ссылка на видео «Акция «Лесенка – чудесенка. Прыгаем и развиваемся» https://disk.yandex.ru/i/H_g-FgY6d3fcgg](https://disk.yandex.ru/i/H_g-FgY6d3fcgg)

... и, с удовольствием, продолжают прыгать в группе



Результативность:

- ▶ Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, гибкости, скорости, сочетание скорости и силы, равновесия.
- ▶ Улучшение техники выполнения различных видов ОД, оптимально возрастным нормам
- ▶ Улучшение умственной способности: внимания, быстроты реакции, внимания, воображения, развития речи.

Спасибо за внимание!