

## **Выступление на городском методическом объединении инструкторов по физической культуре г. Перми**

Выступление подготовила  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад № 369» г. Перми  
Самоловских Наталья Игоревна

### **«Развитие физических качеств с использованием координационной лестницы для детей старшего дошкольного возраста». (слайд 1)**

(слайд 2)

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

В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу у специалистов: врачей, педагогов и 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 детей N выявлено отставание в уровне развития координационных скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, а так же нарушение мелкой и общей моторики.

(слайд 3) Содержание образовательной области «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;

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 Екатерины

Николаевны 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. Одним из путей решения данной проблемы считаем использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании в ДОУ.

(слайд 4) Координационная лестница - тренажёр, позволяющий развивать скоростные навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений. Скоростная лестница - инвентарь легкий в хранении и транспортировке. Удобство и оперативность в подготовке к занятиям и сборкам в конце, с этими задачами могут справиться даже дошкольники. Ее можно использовать на занятиях в зале и на уличной площадке.

Применение ее в детском саду имеет большие возможности: от изучения различных видов движений до использования в играх и эстафетах, как основного или вспомогательного инвентаря.

(слайд 5) В сентябре, после проведения в начале учебного года диагностики по физической культуре, с педагогом подготовительной группы мы решили внедрить в работу этот тренажер. Написали проект, продумали работу.

(слайд 6) **Цель проекта:** развитие у детей старшего дошкольного возраста скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
2. Воспитывать физические способности (координационных, скоростных и выносливости)
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

Образовательные:

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с различной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохраняя равновесие.

Воспитательные:

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

(слайд 7) 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, лёгкая),
- доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),
- безопасность, простота в использовании.

(слайд 8) 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.

(слайд 9) **Работа с педагогами**

- консультация «Применение координационной лестницы в образовательной и свободной деятельности детей»;
- составление картотеки схем;
- составление и пополнение картотеки игр с использованием координационной лестницы;
- мастер-класс по изготовлению координационной лестницы и её применению; (слайд 10)
- подготовка сценария спортивного развлечения «Весёлые старты: «Мы со спортом дружим»

(слайд 11) **Работа с детьми:**

- беседа «Что такое координационная лестница»; (детям рассказали, что такое координационная лестница, показали на занятии как использовать, какие задания можно выполнять. Дети заинтересовались, начали прыгать)
- организация и проведение физкультурных занятий с использованием координационной лестницы;

- досуг «Игры и упражнения и эстафеты с использованием координационной лестницы»; (слайд 12)
- спортивное развлечение «Весёлые старты: «Мы со спортом дружим» (слайд 13) **Работа с родителями:**

мастер-класс «Лесенка – чудесенка» (Провели с родителями мастер-класс «Как можно сделать координационную лестницу дома. Самый простой способ – приклеить малярный скотч. У кого – то, может, есть возможность сделать из труб ПВХ или сшить из плотной корсажной ленты).

- 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;(слайд 14, 15)-

- Впереди ноябрь, праздник – День Матери. Мы внесли координационную лестницу на эстафеты с детьми и мамами! Дети были удивлены, что мамы тоже умеют прыгать! Дети стали в свободное время самостоятельно доставать лестницу и прыгать. Работа пошла. Сначала выполняли задания, которые они уже знали. Сделали детям схемы. Сначала использовали лёгкие схемы, затем, по мере усвоения дети стали интересоваться, более сложными схемами и самостоятельно разбирать схемы друг с другом.

После новогодних праздников провели совместную утреннюю гимнастику, на которую пришли не только мамы, но и папы и также с удовольствием с нами прыгали. И как отметили родители дети стали прыгать уверенней и выполнять более сложные задания.

- фотовыставка «Любимый тренажер «Лесенка-чудесенка» (слайд 16.17,18)
- Выставка рисунков «Лесенка чудесенка»(Детям предложили нарисовать свои «лесенки-чудесенки» и как они прыгают (слайд 19)
- Акция «Лесенка – чудесенка. Прыгаем и развиваемся». Ближе к весне мы провели Акцию «Лесенка – чудесенка. Прыгаем и развиваемся», где родители высылали фото и видеоматериалы, какие они сделали координационные лестницы дома и как они прыгали всей семьёй.  
(видео файл – будет ссылка на презентации)

При занятиях на координационной лестнице - можно регулировать уровень нагрузки, что делает эти занятия еще более привлекательными. (слайд 20)

Координационную лестницу могут использовать как воспитатели, специалисты образовательного учреждения, так и родители.

(слайд 21) Детям необходима поддержка инициативы и самостоятельности в различных видах деятельности, в том числе и двигательной. Поэтому лестница должна находиться в спортивном уголке, где каждый ребенка 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.

(слайд 22) Результативность (к концу учебного года получили результат)

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.
4. В группе были дети ОВЗ и в конце учебного года они прыгали на уровне детей норма.

Источник информации:

1. 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. – 320с., илл.
2. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.
3. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.//Дошкольное воспитание. – 1991.- № 7.-с. 16-19.
4. Координационные способности: диагностика и развитие. –Лях В.И. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290с.
5. 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.