Консультация для воспитателей « Координационная лестница»

В старшем дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития физических качеств детей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию, ловкость, быстроту, сохранение равновесия.

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.

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

Координационная 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.

Характеристика «скоростной (координационной) лестницы».

Существует несколько вариантов лестниц. В детском саду используется плоская «скоростная (координационная) лестница» .

Лестница состоит из строп и 4, 6, 8, и т.д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле.

В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому инструктор по физкультуре или воспитатель 5 может менять их положение от 37 до 50 см. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37х37 для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40х40 и более. Количество ячеек в лестнице не более- 10.

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.

Цель:

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

Задачи:

Оздоровительные

Укреплять опорно-двигательного аппарата и формировать правильной осанки.

Развивающие

Развитие физических способностей ***(координационных**, скоростных и выносливости)*.

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

Образовательные

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

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

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

Воспитательные

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

2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

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.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами следует провести небольшой инструктаж:

-правильная постановка ног, выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов;

- не наступать на планки лестницы;

-начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

Правильная техника важнее, чем скорость.

- начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны.

При выполнении упражнения дистанция 1-3 клетки (зависит от упражнения).

Начинать выполнять упражнение с прыжками через клетки после выполнения впереди стоящего ребенка двух прыжков.

-обязательна разминка перед выполнением упражнений;

-лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них;

-избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног;

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения.

Сначала нужно выполнять упражнение технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнить при выполнении этого упражнения добавляя упражнения для рук, со спортивным инвентарем.

Работа руками:

При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, 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. В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще.

В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет

Высота центра тяжести: Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на , прямых ногах, а на согнутых, спину всегда держать прямо, выполнять упражнение с ‘ поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой; Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку.

Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.

Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа.

На первом этапе разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе уделяем не скорости, а правильности выполнения движений.

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

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

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

В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. Занятия могут проводиться поточно, по группам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движения выполняются первыми.

Дети, которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто плохо последними. Это нужно для того ,чтобы не было затора при выполнении упражнения и помочь ребенку правильно выполнить его. При выполнении упражнений в подгруппах можно применить дифференцированный подход.

Дети в группах могут подбираться по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности. На занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности в группе или на прогулке можно использовать фото упражнения или карты-схемы, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.

Перед каждым последующим занятием по физической культуре детям нужно напоминать!!!!

!!! какая должна быть дистанция при выполнении упражнения;

!!!наступать на пластины лестницы нельзя;

!!! при выполнении упражнений спину держать прямо.

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

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество.

Поэтому предлагаю пополнить спортивный уголок координационной лестницей, где каждый ребенок имеет возможность: выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам!