

**Использование
координационно-скоростной
лестницы
как эффективной формой
физкультурно-оздоровительной
работы со старшим
дошкольным возрастом**



Подготовила: Е.В. Баландина,
инструктор по физической культуре МКДОУ д/с № 249



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

Жан-Жак Руссо

Координационно-скоростная лестница





Цель: развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. развивать координационно-скоростные качества дошкольника,
2. способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
3. развивать у детей чувство ритма.
4. развить двигательные качества (быстроты, силы, координационных способностей-ловкости),
5. формировать основные, двигательные умения и навыки,
6. воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой .



При тренировках с координационно-скоростной лестницей используются 4 основных навыка:

- бег
- бег вприпрыжку
- приставные шаги
- прыжки.



На занятиях по физической культуре для детей старшего возраста координационно-скоростная лестница используется для развития координации.

Упражнения можно выполнять под фонограмму. Музыкальное сопровождение положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям.

Координационно-скоростную лестницу в детском саду возможно использовать во время:

- утренней гимнастики;
- занятиях по физической культуре;
- самостоятельной деятельности детей в группе и на прогулке;
- подвижные игры;
- физкультминуток;
- праздников, развлечений.



В детском саду используется плоская координационно- скоростная лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8, и т. д. поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. 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. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегчённых, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест. Для занятий я изготовила лестницу с 10 ячейками размером ячеек 37х37 см из обрезков подкладочной ткани и дощечек от деревянных ящиков.





Основные правила занятий на координационно-скоростной лестнице:

1. прежде чем приступить к выполнению упражнений следует провести небольшой инструктаж;
2. все упражнения на координационной лестнице выполняются в спортивной форме;
3. обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений;
4. дети должны соблюдать дистанцию;
5. спину всегда держать прямо;
6. правильная техника важнее скорости, не торопитесь;
7. сначала добейтесь хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивайте скорость;
8. начинать с разминки медленно, постепенно;
9. при выполнении упражнений не наступать на планки, ступни должны находиться в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату;
10. избегать утомления!



Задания по названиям (или картинкам):

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
2. Выполнить упражнение до конца лесенки
3. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.



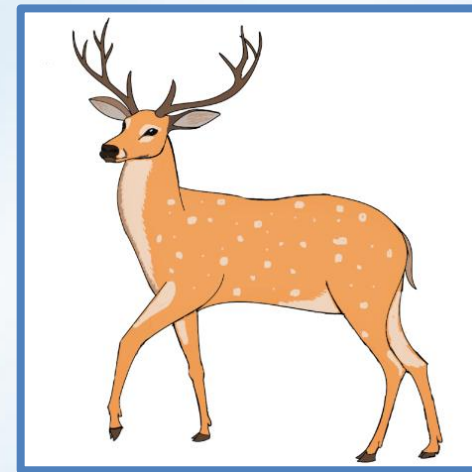
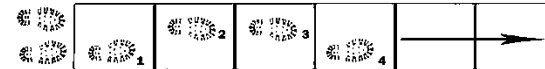
Схема упражнения «Белочка»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно.

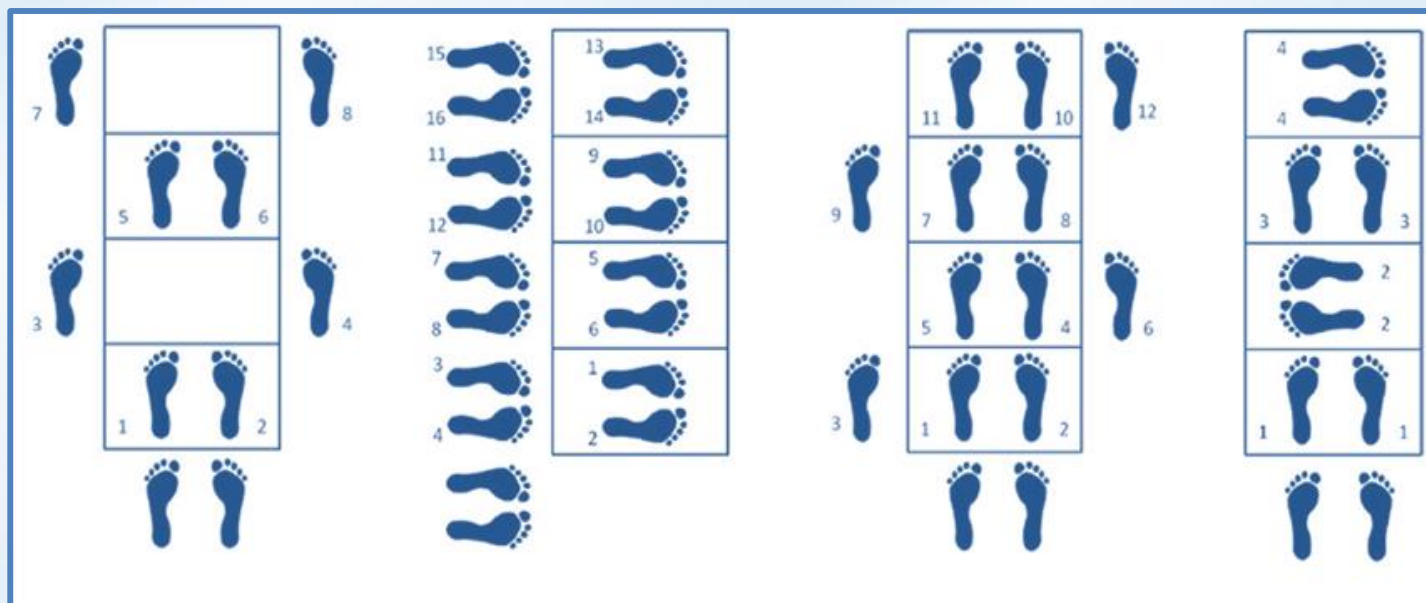
1. Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы.
2. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы.
3. Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы.
4. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы.
5. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.
- Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.



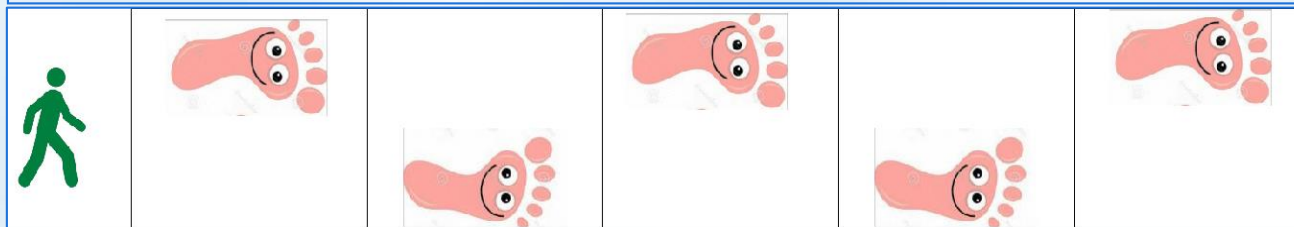
После полного ознакомления со всеми видами упражнений можно раздать детям карточки-схемы, для самостоятельной деятельности (варианты схем):

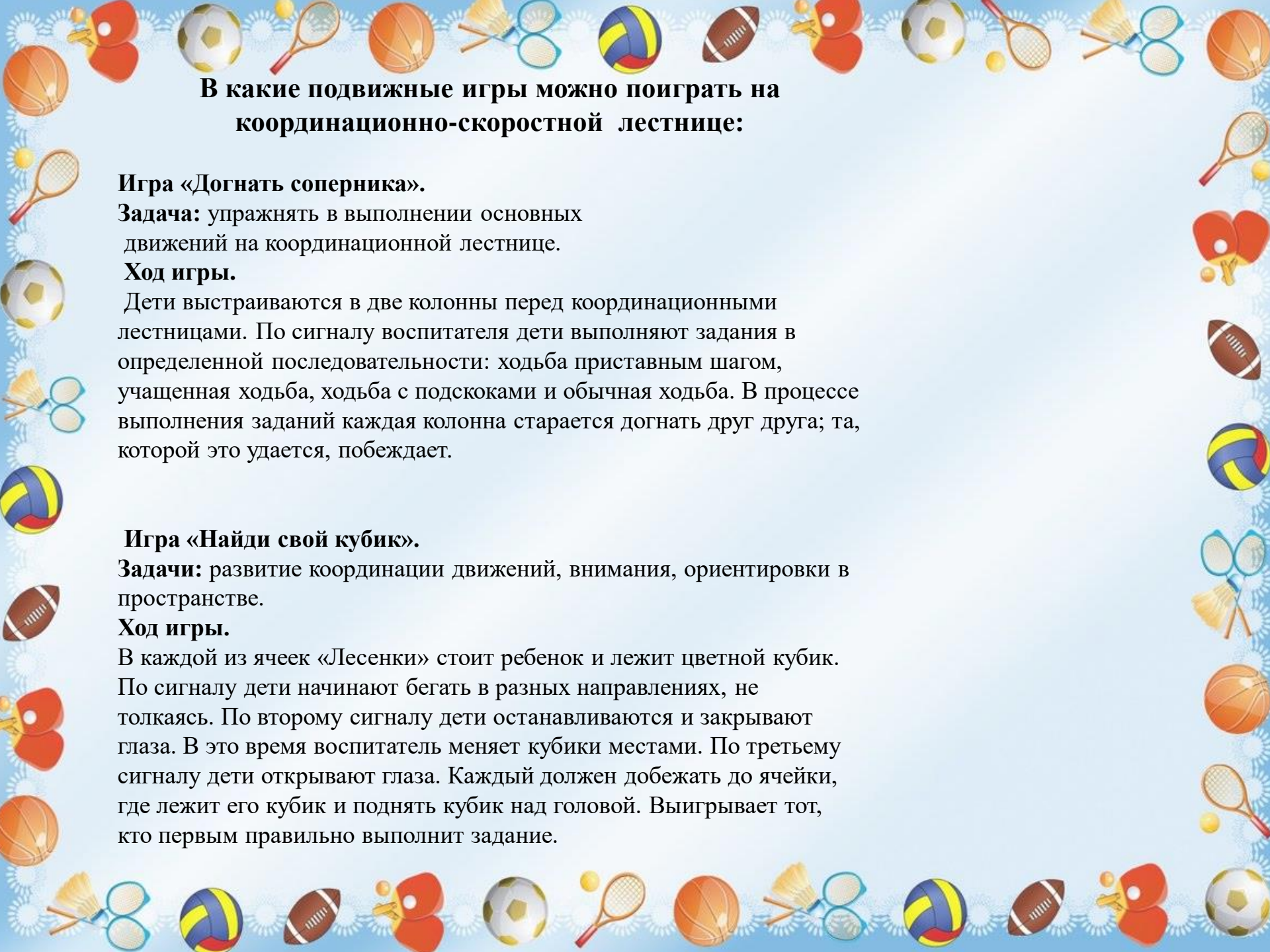


Варианты движений на координационно-скоростной лестнице.

- ✓ После проведения разминки,
- ✓ знакомство с правилами пользования,
- ✓ приступаем к объяснению задания, сначала словесному, затем показываем пример.
- ✓ Внимательно следим за выполнением, максимум 2 ребёнка на лестнице.
- ✓ В случае неправильного выполнения просим повторить с начала.

•И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.





В какие подвижные игры можно поиграть на координационно-скоростной лестнице:

Игра «Догнать соперника».

Задача: упражнять в выполнении основных движений на координационной лестнице.

Ход игры.

Дети выстраиваются в две колонны перед координационными лестницами. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удастся, побеждает.

Игра «Найди свой кубик».

Задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Ход игры.

В каждой из ячеек «Лесенки» стоит ребенок и лежит цветной кубик. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до ячейки, где лежит его кубик и поднять кубик над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

Основные результаты использования координационно-скоростной лестницы у детей старшего дошкольного возраста :

- ✓ улучшение координационно-скоростных качеств;
- ✓ повышение выносливости, ловкости и быстроты;
- ✓ дети научились самостоятельно пользоваться схематическими заданиями и фото упражнениями для лестницы;
- ✓ занятия стали проходить более дисциплинированно.



Видео материал:
**«Использование
координационно-скоростных
лестниц для занятий по физической культурой»**

Ссылка для просмотра:

https://www.youtube.com/watch?v=O_ljpv4YE8E



Картотека которой пользуюсь я на занятиях для работы с координационно-скоростной лестницей:

<https://cloud.mail.ru/home/kartoteka.pdf>

Либо на официальном сайте ДОУ:

<http://mkdou249.edusite.ru/p17aa1.html>