

## Методические рекомендации по развитию координационных способностей



### Цель:

Развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве.

### Задачи:

#### Оздоровительные:

- Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.

- Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей - ловкости).

#### Образовательные:

- Познакомить детей с координационной лестницей.

- Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.

- Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с

использованием координационной лестницы.

#### Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

### Зачем работать над координацией движений?

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок — на это уходит не один год, поскольку в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией.

На занятиях физкультурой в детских садах и школах детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Впрочем, каждый ребенок с легкостью может выполнять их дома или на детской площадке под присмотром родителей.

### Развитие координации движений в раннем возрасте

Координацию необходимо развивать уже в самом раннем возрасте. В результате, постепенно появляется согласованная мышечная активность. Происходит соединение отдельных движущих частей в единое целое действие. Координация движений продолжает развиваться примерно до 18-летнего возраста, по мере формирования скелета. В ее развитии участвуют многие органы.

Особое значение придается мозжечку, активное развитие которого начинается в возрасте от полугода и заканчивается к 4-5 годам. Именно этот орган влияет на умения и способности малыша, начинающего сидеть с шести месяцев, ползать с 8-9 месяцев, вставать на ножки в 9-10 месяцев, делать первые шаги уже к 11-12 месяцам. Примерно с полутора лет начинается вполне уверенная ходьба. Мозжечок продолжает развиваться и постепенно переходит на более высокий уровень. В 3-4-летнем возрасте происходит качественное совершенствование моторных функций.

Обучаемость ребенка значительно улучшается, он способен выполнять новые, более сложные задачи.

Координация движений во многом зависит от вестибулярного аппарата. Развитие данной функции начинается еще во внутриутробном периоде, а окончательно формируется в процессе развития примерно к 12-15 годам. Основная роль вестибулярного аппарата заключается в обеспечении прямой походки человека. Именно с его помощью осуществляются первые шаги, а различные отклонения и нарушения могут вызвать неуверенную, так называемую «пьяную» походку.

### **Характеристика координационной (скоростной) лестницы**

Координационные (скоростные) лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, т. к. это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног. В детском саду используется плоская координационная (скоростная) лестница. Лестница состоит из строп и гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле.



### **Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы**

Применение координационной (скоростной) лестницы в ДОУ:

- утренняя гимнастика
- занятия по физической культуре
- самостоятельная деятельность детей в группе на прогулке
- физкультминутки, развлечения

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной (скоростной) лестнице 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.
- обязательно разминаться 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.
- избегать 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.

## Методические рекомендации по использованию координационной (скоростной) лестницы в ДОУ

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.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием координационной (скоростной) лестницы является постепенное усложнение упражнений. Младшая, средняя и старшая группы выполняют основные виды движений с применением координационной (скоростной) лестницы по возрасту. Если ребёнок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т.д. Подготовительной к школе группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её в самостоятельной деятельности в группах.



С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель. Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут разнообразными. Координационная (скоростная) лестница является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта. Ежедневная тренировка на координационных (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движения, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.

**Составитель:**

инструктор по физической культуре  
Минеева Елена Владимировна  
(первая квалификационная категория)