

Проект на тему: «Лесенки бывают разные...»



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

Актуальность проекта

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
(Ж. Жабаяев)

На сегодняшний день одной из основных задач дошкольного образовательного учреждения является воспитание здорового, крепкого, сильного ребенка, умеющего использовать свой опыт в более сложных условиях и в изменяющейся ситуации.

В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Она является результатом регулярных занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих детей. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие заниматься физкультурой постепенно переходят в привычку, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Основой хорошей работоспособности является высокий уровень скоростных и координационных способностей. С каждым годом ищутся новые пути для развития двигательных качеств, применяемые на занятиях по физической культуре.

Ребенку на физкультурных занятиях необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям.

Одним из путей решения данной проблемы является использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании в дошкольном учреждении, что усиливает интерес, дает положительный эффект от занятий. При систематических занятиях улучшается зрение, повышается способность нервно – мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение беговых и прыжковых упражнений способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Новизна проекта заключается в применении на занятиях нового комплекса упражнений, направленного на развитие быстроты и координации движений занимающихся.

Цели и задачи проекта

Цель проекта: Выявить эффективность влияния упражнений, выполняемых с координационными (скоростными) лестницами на развитие физических качеств: быстроты и ловкости.

Задачи проекта:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по данной теме (на основе опыта авторов, работающих над проблемой развития координационных способностей: Чернышева А.В., издание УлГТУ, 2015 г.; Саченко В.В. Тобольск, 2015 г., Удмуртский университет, 2017 г. Пушкарева А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г. учебно – методическое пособие «Развитие координационных способностей»).

2. Разработать картотеку упражнений с координационными лестницами.

3. Освоить навыки занятий на координационной (скоростной) лестнице.

4. Повысить показатели основных физических качеств (обращая особое внимание на быстроту и ловкость).

Целевая группа проекта

Проект адресован воспитанникам 2 – 7 лет. Реализация данного проекта поможет воспитанникам повысить показатели основных физических качеств.

Образовательная область

«Физическое развитие»

Вид проекта

- Долгосрочный
- Групповой

Механизм реализации проекта

В ходе реализации проекта использовались следующие формы работы:

- В непосредственной образовательной деятельности соответственно для каждого возраста;
- В физкультурных соревнованиях.

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 детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Впрочем, каждый ребенок с легкостью может выполнять их дома или на детской площадке под присмотром родителей.

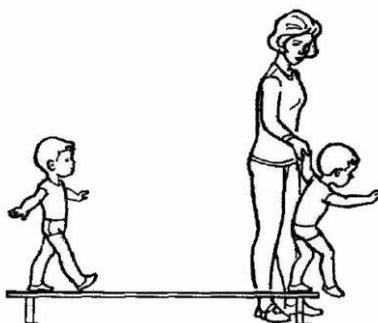


Как работать с детьми в возрасте 2 – 3 лет?

С младшими дошкольниками нужно работать над выполнением упражнений, способных потренировать равновесие. Только после того, как малыши смогут

контролировать равновесие, у них получится выполнять более сложные упражнения, в том числе и в виде игр, которым дети уделяют огромное внимание на прогулках.

Упражнения для тренировки координации у детей в возрасте 2 – 3 лет обязательно должны быть простыми. Это может быть ходьба с препятствиями, наклонами или приседаниями. Со временем, когда задания усложнятся, малышам можно предлагать помощь взрослого, который сможет их поддержать, приободрить и дать рекомендации по выполнению упражнений.

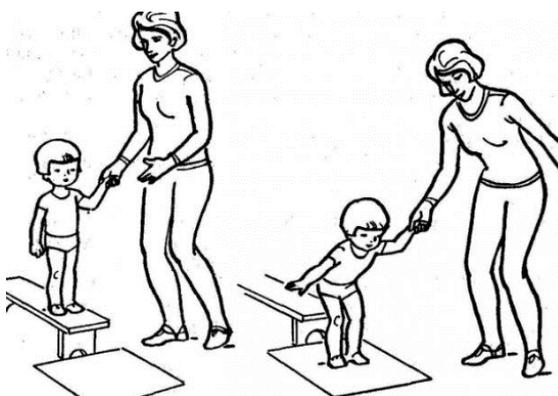


Как работать с детьми 3 – 4 лет?

В 3 – 4 года малышам можно предлагать ходить по бревну или по скамейке, по очереди касаясь одной ногой земли. Прыгнуть с возвышения ребенку можно только в том случае, если он сможет сделать это мягко, согнув ноги в коленях.

В этом возрасте малышу уже можно открыть доступ к шведской стенке, веревочной лестнице. Отлично влияет на координацию ходьба по специальным тропам с препятствиями.

Взрослые должны постоянно поддерживать кроху, хвалить его за удачно выполненные упражнения. Продолжать работать над координацией можно как дома, так и на улице, рисуя для малыша препятствия мелом на асфальте.



Как работать с детьми 5 лет?

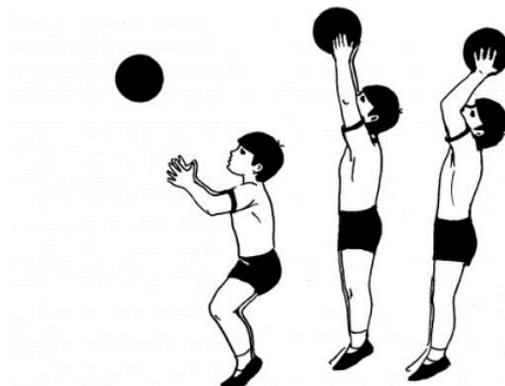
Средние дошкольники уже способны выполнять более сложные упражнения для развития координации. В этом возрасте крохе можно предложить пройти по бревну как простым шагом, так и приставным, выполняя определенные движения руками или удерживая в них мяч.

Взрослые должны следить за осанкой малыша во время выполнения упражнений, помогая ему ориентироваться в пространстве. Начинать занятия лучше с простых упражнений, постепенно их усложняя, добавляя утяжелители.

Как работать со старшими дошкольниками?

Старшие дошкольники, дети 6 – 7 лет, уже имеют достаточно развитые координационные способности, поэтому упражнения для них должны быть подобраны такие, которые смогут повысить четкость выполнения движений с сохранением устойчивости тела во время сложных маневров (прыжков, приседаний и пр.)

В таком возрасте рекомендуются более сложные занятия, в том числе с различными предметами, например, упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);



Все упражнения должны быть разнообразными и не слишком продолжительными, вызывающими у детей интерес и желание заниматься. Большинство упражнений для детей в этом возрасте должны быть динамичны, выполняться с использованием бревна или скамьи. Положение рук малышей можно изменять, предлагая им попробовать варианты с руками по сторонам, на поясе или за головой.

Сложность физических упражнений можно повысить за счет перемены временных, пространственных и динамических параметров, а также внешних обстоятельств, меняя порядок местоположения снарядов, их высоту, вес; меняя площадь опоры либо повышая ее подвижность в упражнениях на баланс и т.п.; комбинируя двигательные умения; совмещая ходьбу с прыжками, ловлю предметов и бег; исполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Более доступную и широкую группу способов для развития координационных способностей содержат общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие главные группы мышц. Это физические упражнения с предметами и без предметов (гимнастическими палками, мячами, булавами, скакалками), достаточно сложные и относительно простые, выполняемые в различных обстановках, при разных положениях тела либо его частей.

Наибольшее воздействие на формирование координационных способностей проявляет усвоение верной техники естественных движений: различных прыжков (в высоту, длину, опорных прыжков), бега, лазанья, метания. Для развития способности целесообразно и быстро изменять двигательную активность в связи с неожиданно меняющейся ситуацией эффективными способами служат подвижные игры, игры с элементами спорта, кроссовый бег, единоборства, передвижение на лыжах.

Работа с детьми ОВЗ

Дети с ОВЗ имеют различные патологии физического или психического плана, нарушения разных областей развития: двигательной, речевой, эмоциональной, интеллектуальной. Данные проблемы не позволяют им вести полноценную жизнь, поэтому такие дети требуют особого внимания и подхода к воспитанию и обучению. Несомненно, что получение детьми с ОВЗ образования, является одним из основных и неотъемлемых

условий их успешной абилитации, обеспечения их полноценного участия в жизни социума, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и общественной деятельности. Еще Л.С. Выготский отмечал необходимость включать детей с ограниченными возможностями здоровья в различную социально значимую деятельность, направленную на формирование детского опыта. Вот почему, обеспечение материализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование, рассматривается, как одна из важнейших задач национального проекта «Образование».

Среди множества нарушений в развитии двигательной сферы у детей с ОВЗ типичным является нарушение координационных способностей: точности, темпа и ритма движений, их согласованности, дифференцировки мышечных усилий, пространственной ориентировки и равновесия. Также у таких детей отмечается сниженный уровень развития физических качеств, быстроты реакции, выносливости к повторению быстрой динамической работы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах.

Эффективным средством развития двигательно-координационных способностей детей с ОВЗ является нетрадиционное оборудование – это координационная (скоростная) лестница.

Работа с детьми ОВЗ, наряду с формированием двигательно-координационных способностей, позволяет:

- развить у детей зрительно - моторную координацию, согласованность, ритмичность и точность движений;
- укрепить опорно - двигательный аппарат детей, сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- развить у детей пространственную ориентировку и равновесие, физические качества быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- развить у детей внимание, память, выдержку и настойчивость.

Ключевым средством воспитания координационных способностей считаются физические упражнения увеличенной координационной сложности и содержащие компоненты новизны.

Основы использования координационной лестницы на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста

1. Особенности координационной лестницы

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Быстрота – это способность совершать движения в минимальный отрезок времени, с возможно большей скоростью.

Ловкость – способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Для повышения интереса и мотивации к занятиям я использую не только известные средства, но и ищу новые, нетрадиционные, которые будут повышать физическую активность, интерес и потребность к физкультурной деятельности. Изучив литературу по развитию быстроты и координации у детей дошкольного возраста, я пришла к выводу, что использование упражнений с координационной лестницей позволит сформировать у детей интерес не только к играм с элементами спорта, но и физической культурой в целом.

Упражнения на координационной лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток.

Это помогает детям быть быстрее, расторопнее и подвижнее. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую – то особую спортивную отрасль.

Координационная лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Её используют, как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Лестница состоит из прочных нейлоновых лент и 7 – 11 гибких (4 – 8 м) пластиковых поперечин. Ширина лестницы – 50 см, расстояние между планками – 40 см. Координационная лестница является ничем иным, как тренажером, предназначенным для развития 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. Широко применяется при тренировках в игровых видах спорта, таких, как футбол, баскетбол, теннис, лыжный спорт, регби. Работая на координационной лестнице, контролируется баланс тела. Прекрасно подходит для отработки скоростных навыков, что непременно является неотъемлемой частью тренировок в игровых видах спорта и функциональном тренинге. Тренировка на координационной лестнице является комплексной: сочетает в себе разминку и непосредственно тренировку.

При занятиях на координационной лестнице можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим. Ну и немаловажный фактор – удобство.

Этот тренажер очень компактный и не занимает большую площадь. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Были составлены комплексы упражнений на координационной лестнице с такими продвижениями: ходьба, бег, приставные шаги, прыжковые упражнения, упражнения в упорах, упражнения с мячом. Правила выполнения продвижений: обязательная разминка; соблюдение дистанции; стараться не попадать ногами на планки лестницы; правильная техника.

2. Виды лестниц

Координационная лестница, оснащенная перекладинами, которые прикреплены, как ребра жесткости к стропе через 37 – 40 см друг от друга. Её характерной чертой является плоский низ и закругленный верх или полностью круглая перекладина.

Плоская лестница с перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому можно менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест – накрест. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков. Одним из важнейших элементов для развития общих спортивных навыков является обучение неврологической системы активировать большее число моторных клеток. Это обеспечивает более продуктивную работу мышц и с помощью сокращений достигается более высокая скорость и сила, что и помогает обеспечивать впоследствии стабильность и проприоцепцию (ощущение своего тела).

3. Упражнения с координационной лестницей

На занятиях используют навыки ходьбы, бега, скачков, прыжков. Упражнений с координационной лестницей существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Сначала нужно учиться делать, как надо и в то же время, быстро.

Подбор упражнений: начинать нужно медленно и следить за следованием определенной технике, затем прибавлять скорость, контролируя ее.

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 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 случаях руки являются балансиром, позволяющим выполнить упражнение более резко и активно. С висящими руками или 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 полусогнутых - «стойка футболиста». Так в технике различных игр будет проще применить полученные навыки.

4. Координационные способности и основы их воспитания

В современных обстоятельствах значительно повысился объем осуществляемой деятельности, в неожиданно появляющихся ситуациях, требующих проявления быстроты реакции, находчивости, способности к переключению и концентрации внимания, временной, пространственной, динамической четкости движений и их биомеханической рациональности. Все данные способности или качества в теории физического воспитания объединяют с понятием «ловкость».

Ловкость является способностью быстро, целесообразно, оперативно, т.е. более рационально, усваивать новые двигательные действия, благополучно решать двигательные задачи в меняющихся обстоятельствах. Ловкость является сложным комплексным двигательным качеством, степень развития которого обуславливается многочисленными факторами. Большим значением обладает высококоразвитое мышечное ощущение или так называемая пластичность корковых нервных процессов. Координационные способности составляют базу ловкости.

Двигательно – координационные способности – это способности точно, быстро, экономно, целесообразно и находчиво, т.е. более совершенно разрешать двигательные задачи (в особенности сложные и появляющиеся неожиданно).

Соединяя целый ряд способностей, которые относятся к координации движений, их возможно разбить на **три группы:**

1 группа: Способность точно регулировать и соизмерять пространственные, динамические и временные параметры движений.

2 группа: Способность поддерживать динамическое и статическое равновесие.

3 группа: Способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной перенапряженности, скованности.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- деятельности анализаторов и в особенности, двигательного;
- возможности человека к точному анализируванию движений;
- решительности и смелости;
- степени развития иных физических возможностей (скоростные способности, гибкость, динамическая сила и т.д.);
- сложности двигательного задания, возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса различных, преимущественно вариативных двигательных навыков и умений) и др.

5. Средства воспитания координационных способностей

Практика физического воспитания обладает большим арсеналом средств для влияния на координационные способности.

Ключевым средством воспитания координационных способностей считаются физические упражнения увеличенной координационной сложности и содержащие компоненты новизны.

Трудность физических упражнений можно повысить за счет перемены временных, пространственных и динамических параметров, а также внешних обстоятельств, меняя порядок местоположения снарядов, их высоту, вес; меняя площадь опоры либо повышая ее подвижность в упражнениях на баланс и т.п.; комбинируя двигательные умения; совмещая ходьбу с прыжками, ловлю предметов и бег; исполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Более доступную и широкую группу способов для развития координационных способностей содержат общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие главные группы мышц. Это физические упражнения с предметами и без предметов (гимнастическими палками, мячами, булавами, скакалками), достаточно сложные и относительно простые, выполняемые в различных обстановках, при разных положениях тела либо его частей.

Наибольшее воздействие на формирование координационных способностей проявляет усвоение верной техники естественных движений: различных прыжков (в высоту, длину, опорных прыжков), бега, лазанья, метания. Для развития способности целесообразно и быстро изменять двигательную активность в связи с неожиданно меняющейся ситуацией эффективными способами служат подвижные игры, игры с элементами спорта, кроссовый бег, единоборства, передвижение на лыжах.

6. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей у детей

При развитии координационных способностей применяются следующие ключевые методические подходы:

- обучение новейшим различным движениям с постепенным повышением их координационной сложности. Данный подход широко применяется в начальном физическом воспитании. Изучая новые упражнения, дети не только обогащают собственный двигательный опыт, но и вырабатывают способность создавать новейшие фигуры координации движений.

- развитие способности изменять двигательную деятельность в ситуации внезапно поменявшейся обстановки. Данный методический подход так же широко применяется в начальном физическом воспитании, а также в единоборствах и игровых видах спорта.

- повышение временной, пространственной и силовой четкости движений на основании совершенствования двигательных чувств и восприятий. Этот методический прием широко применяется в профессионально-прикладной физической подготовке и ряде видов спорта.

Для формирования координационных способностей в физическом воспитании используют **следующие приемы:**

- **стандартно – повторного упражнения:** используют при изучении новых, довольно трудных двигательных действий, так как постигнуть подобными действиями можно только лишь после большой численности их повторений в сравнительно стандартных условиях.

- **вариативного упражнения:** метод вариативного упражнения, с многочисленными его разнообразиями, обладает более широким применением. Его разделяют на два подметода – с нестрогой и строгой регламентацией вариативности условий и действий выполнения. К первому относят следующие вариации методических способов: точно заданное модифицирование отдельных характеристик либо всего изученного двигательного действия (перемена силовых параметров, например – прыжки вверх с места в полную силу, в полсилы; видоизменение скорости по заблаговременному заданию и неожиданному сигналу темпа движения и пр.); перемена конечных и исходных положений (бег из положения упора, приседа; совершение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя; бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот); изменение способа выполнения действия (бег лицом вперед, боком по направлению движения, спиной, прыжки в глубину или длину, стоя боком или спиной по направлению прыжка и т.д.); зеркальное выполнение упражнений (смена маховой и толчковой ноги в прыжках в длину и высоту с разбега, метание спортивных снарядов не «ведущей» рукой и т.п.); выполнение изученных двигательных действий после влияния на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений); совершение упражнений с исключением зрительного контроля – с закрытыми глазами (упражнения в равновесии, броски в кольцо и ведение мяча).

- **соревновательный:** соревновательный метод применяется лишь тогда, когда занимающиеся достаточно координационно и физически подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Игровой метод без добавочных заданий характеризуется тем, что появляющиеся двигательные задачи занимающийся должен разрешить самостоятельно, делая упор на личное исследование сложившейся ситуации.

- **игровой:** эффективным методом развития координационных способностей считается игровой метод с добавочными заданиями и без них, который предусматривает совершение упражнений или в ограниченное время, или в определенных обстоятельствах, или обусловленными двигательными действиями и т.п.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, поэтому лучше выполнять их в подготовительной и начале основной части занятия. В условиях утомления ловкость развивается менее эффективно. Упражнения в каждом занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно – двигательном отношении. Рекомендуется выполнять упражнения на координационной лестнице не более двух раз в неделю. Заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии. Нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо. Интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

Ресурсное обеспечение

Для реализации данного проекта были использованы следующие ресурсы, которые указаны в таблице 1.

Таблица 1

Материально – техническая база

№ п\п	Наименование
1	Компьютер

2	Спортивно – музыкальный зал
3	Координационные (скоростные) лестницы
4	Мячи
5	Карточки

Сроки реализации проекта

Продолжительность реализации проекта: 1 год

Этапы реализации проекта

1. *Подготовительный: сентябрь*
 - Разработка проекта
 - Подготовка инвентаря
 - Заинтересовать и проинструктировать детей
2. *Практический: с октября по апрель*
 - Реализация календарного плана работы проекта
3. *Аналитический: май*
 - Анализ и описание итогов реализации проекта
 - Составление картотеки

План реализации проекта

Сроки		Наименование мероприятия	Ответственные
<i>Подготовительный этап</i>			
Сентябрь	1 – 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Изучение литературы и интернет - ресурсов по теме. ○ Оформление презентации, подбор литературы. ○ Подготовка координационных лестниц к новому учебному году. 	Инструктор по физической культуре
	3 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Инструктаж по технике безопасности. Правила обращения с координационными лестницами. ○ Просмотр презентации для педагогов. ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. 	Инструктор по физической культуре
<i>Практический этап</i>			
Октябрь	1 – 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. 	Инструктор по физической культуре
	3 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Изучение элементарных движений при медленном темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре

Ноябрь	1 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Изучение элементарных движений при медленном темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
	3 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Закрепление приобретённых навыков при медленном темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
Декабрь	1 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Изучение элементарных движений при среднем темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
	3 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Изучение элементарных движений при среднем темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
Январь	2 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Закрепление приобретённых навыков при среднем темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
Февраль	1 – 3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Изучение элементарных движений при высоком темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
	2 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Изучение элементарных движений при высоком темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
Март	1 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Изучение элементарных движений при высоком темпе в соответствии с возрастом. 	Инструктор по физической культуре
	3 – 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> ○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. 	Инструктор по физической культуре

		○ Закрепление приобретённых навыков в высоком темпе соответствии с возрастом.	
Апрель	1 – 2 неделя	○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Закрепление приобретённых навыков в высоком темпе соответствии с возрастом.	Инструктор по физической культуре
	3 – 4 неделя	○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Соревнования среди детей в каждой возрастной группе.	Инструктор по физической культуре
Май	1 – 2 неделя	○ Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. ○ Соревнования среди детей в каждой возрастной группе.	Инструктор по физической культуре
	3 неделя	○ Консультация для родителей: «Необходимость использования координационной лестницы».	Инструктор по физической культуре
<i>Аналитический этап</i>			
	4 неделя	○ Выставка рисунков, фото «Моя любимая лестница» ○ Подведение итогов плана реализации проекта.	Инструктор по физической культуре

Ожидаемые результаты

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников на 10%;
- Улучшение выполнения основные виды движений;
- Умение играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы;
- Умение выполнять серию упражнений с использованием карточек, использовать их в самостоятельной деятельности;

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.

Методика использования координационной (скоростной) лестницы

Представить детям новый тренажер следует, начиная с простых (базовых) движений:

- ходьба, перешагивать через рейки лестницы правой и левой ногой, попеременно;

- бег, перебегать рейки лестницы;

- прыжки, перепрыгивать вперед толчком двух ног, через рейки лестницы.

В выборе упражнений нужно исходить от возраста воспитанников и их физической подготовки. Проводить занятия с координационной лестницей допускается начинать со второй младшей группы (3 -4 года), в этом возрасте дети могут выполнять базовые движения. Для достижения положительной динамики развития скоростных и координационных качеств, необходимо использовать поэтапную систему развития данных качеств. Для того чтобы, повысить развитие следует работать от общего к более частному, от полной цепи движений к более мелким и быстрым, от медленных и контролируемых движений к быстрым и взрывным. Необходимо изначально обучить детей выполнять упражнение в медленном темпе. Затем, когда ребенок, без затруднений выполнит упражнение в заданном темпе, можно его увеличить. Дублируя одни и те же упражнения, постоянно повышая темп, организм ребенка приучается к более быстрым движениям. Соответственно важным фактором является постоянность повторений упражнений.

Интеграция	Форма	Содержание
Речевое развитие	С речевым сопровождением	<p>Данная форма позволяет интегрировать речевое развитие. Педагоги в дошкольном образовании работают в взаимодействии и исходят из того факта, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее и лучше развивается его речь. Дошкольникам предлагается выполнить упражнение, произнося при этом короткий речитатив.</p> <p>Пример речитатива:</p> <p style="text-align: center;"><i>На пол лестница упала И дорожкой сразу стала. Через рейки мы шагаем И на них не наступаем.</i></p> <p>Важно сочетать только хорошо известные,</p>

		не вызывающие затруднений движения и речитативы. Компетентно подобранное речевое сопровождение, допускается применить на этапе автоматизации поставленных звуков, что способствует закреплению правильного произношения.
Художественно-эстетическое развитие	Под музыку	Эта форма исполнения, аналогично включает в себя интеграцию художественно-эстетического развитие дошкольника. В данном модификации упражнение необходимо выполнять в такт с музыкой. Музыкальное сопровождение должно быть ритмичное и без слов, к примеру звуки барабанов и других музыкальных инструментов. Как только дошкольник слышит мелодию, он должен определить ритм движения под данную музыку.
Социально-коммуникативное развитие	Упражнения в парах	Выполнение упражнений в паре обеспечивают интеграцию социально-коммуникативного развития. Различные варианты упражнений педагог способен придумать самостоятельно, ориентируясь на уровень физической подготовки детей. Пример: 1. Дети парами идут по 2 - ум лесенкам, взявшись за руки, и выполняют упражнения синхронно. 2. Один ребенок принимает упор лежа, второй берет его ноги. Опираясь только на руки первый, ребенок шагает по лестнице, ставя поочередно две руки в одну ячейку.
	Соревновательная	Добавив в ход занятия соревновательный элемент можно наблюдать большую в значительной степени заинтересованность воспитанников. Пример: Эстафета «Кто быстрее?» Стоя в двух колоннах перед скоростными лестницами, первые два дошкольника выполняют определенное упражнение на скорость. Немаловажно присуждать баллы не только за скорость выполнения задания, но и за качество. Главное при соревновательных заданиях и эстафетах с использованием скоростной лестницы – это применять лишь ранее изученные виды упражнений.
	По карточкам	Для выполнения упражнений разрабатываются карточки-схемы. На каждой карточке по одной схеме, где

		показано движения ног на координационной лестнице. Использовать карточки можно следующим образом: - для индивидуальной работы; - в форме игры; - как соревновательный элемент.
	С предметом	Можно так же усовершенствовать навыки работы с лестницей, держа в руках мяч или любой другой не тяжелый спортивный инвентарь, при этом ребенок выполняет уже закрепленные прыжки или шаги. Пример: - выполнить упражнение с мячом ребенок встает в первую ячейку, во вторую ячейку бросает мяч, ловит и перешагивает в нее и т.д.

Общие игры на координацию

Приучайте детей быть активными. Можно их отвести в спортивную секцию (футбол, плавание, гимнастика, акробатика) или в танцевальный коллектив. Очень хорошим видом занятий, которые помогут ребятишкам стать ловкими, являются различные игры как статические, так и динамические:

- дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время;
- делаем «ласточку» и соревнуемся кто простоит дольше всех;
- изображаем аиста, который очень любит стоять на одной ноге и как можно дольше;
- бег со сменой траектории по условленной команде;
- прыжки на батуте.

Дети любят играть, им это весело и интересно. Поэтому находите те игры, которые больше всего нравятся конкретному ребёнку и включайте их в ежедневные тренировки, если хотите, чтобы малыш вырос ловким и смелым. И теперь, зная, как улучшить его координацию, сделать тело послушным, а движения согласованными, осталось дело за малым – все это делать ежедневно.

Варианты применения координационной (скоростной) лестницы в ДОУ

Комплекс упражнений на координационной (скоростной) лестнице

Комплекс упражнений в ходьбе

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же с высоким подниманием бедра.
3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

5. То же левым боком.

6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

7. То же левым боком.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

9. То же левым боком.

10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

11. То же левым боком.

Комплекс упражнений в беге

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

2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну.

6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, наступая в ячейки лестницы через одну.

7. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.

8. То же с высоким подниманием бедра.

9. То же с захлестыванием голени назад.

10. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

11. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

11. То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

То же левым боком.

Комплекс упражнений прыжками

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.

6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.

7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

9. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на левой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

11. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. То же на левой ноге.

12. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на правой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

14. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на левой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

15. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.

16. То же спиной по направлению движения.

17. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.

18. То же спиной по направлению движения.

19. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

20. То же левым боком.

Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей подготовительной к школе группе (6 – 7 лет):

1. Игровое упражнение «По местам»

Ход упражнения: Играющие стоят в своих домиках (координационная скоростная) лестница. Задание: запомнить свое место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти своё место и встать. Педагог отмечает детей, которые быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2 - 3 раз.

2. Упражнения с флажками (координационная (скоростная) лестница лежит на полу. Дети встают в клетки лестницы друг за другом, через одну клетку, в руках флажки)

- И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки в стороны;

2 - шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх;

3 - шаг левой ногой влево, за пределы клетки, руки в стороны;

4 - шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение. (8 раз)

- И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью;

2 - шаг левой ногой вправо, за пределы - клетки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону;

3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, руки согнуть в локтях у груди;

4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, исходное положение. (То же по 3 - 4 раза)

- И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу.

1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть;

2 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону, (по 3 - 4 раза)

- И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, правую руку в сторону;

2 - шаг левой ногой вправо, за пределы клетки, приставить к правой, правую руку в сторону;

3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, левую руку вверх;

4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, правую руку вверх.

То же в другую сторону (5,6,7) 8 - исходное положение, (по 3 - 4 раза)

И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 - прыжком ноги врозь, за пределы клетки, флажки в стороны;

2 - исходное положение.

На счет 1 - 8, (повторить 2 - 3 раза)

3. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, «зигзагом» используя координационную (скоростную) лестницу.

4. Применение координационной (скоростной) лестницы в самостоятельной деятельности детей:

- На прогулке: подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

- В группе: ползание, ползание, ходьба, прыжки, «классики».

5. Для выполнения упражнений дети используют карточки - схемы с помощью воспитателей, в старшей и подготовительной группе - самостоятельно.

6. Примерные комплексы упражнений для развития ОВД с использованием координационной (скоростной) лестницы и стойки для прыжков:

Упражнения в ползании, подлезании (лестница лежит на полу):

1. «Жуки»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

2. «Паучок»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед.

* Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы.

* Правую и левую ноги поставить в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

3. «Большой паучок»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед.

* Правую руку поставить во вторую клетку лестницы.

* Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить в первую клетку лестницы.

* Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

4. «Ящерица»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

* Ползание произвольное, как хочет ребенок.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

5. «Маленький медвежонок».

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетку лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

* Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы.

* Правую и левую ноги поставить на уровне первой клетки сбоку от лесенки.

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

6. «Большой медведь»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

* Правую руку поставить во вторую клетку лестницы.

* Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой клетки лестницы.

* Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй клетки лестницы.

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

7. «Каракатица»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

* Ползание произвольное, как хочет ребенок.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

8. «Маленький скорпион»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

* Одновременно правую руку поставить в первую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне первой клетки лестницы за пределами лесенки.

* Одновременно левую руку поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне первой клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге).

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

9. «Большой скорпион»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

* Одновременно правую руку поставить во вторую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки.

* Одновременно левую руку поставить во вторую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге).

* Выполнять упражнение до конца лесенки.

* После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

Беговые упражнения (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. «Обычный бег»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. «Лошадка» (быстрая).

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

3. «Зебра» (быстрая).

И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

4. «Мышка» (быстрая).

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку

лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

5. «Журавль»

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Аист».

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, сильно сгибая ноги назад: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,2,4,5,6.

Упражнение выполняется с левой ноги.

Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги.

Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с правой ноги.

Вариант: 3.

И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.

Усложнение движений с помощью заданий.

Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча и т.п.);

Прыжки (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. «Зайчики»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. «Лягушки маленькие»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

3. «Большие лягушки»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

4. «Ручеек» (фронтально)

И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

5. «Пингвины»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Белочка»

И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

7. «Поворот»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

* Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

* Прыжок на двух ногах вправо, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

8. «Цапля»

И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

9. «Фламинго»

И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

* Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

* Прыжок на правой ноге влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

10. «Саранча»

И.п. - стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

* Прыжок вперед на правой ноге в первую клетку лестницы.

* Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй клетки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

11. «Кенгуру»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

* Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

* Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

12. «Лемур»

И.п. - стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног. Выполнять упражнение до конца лесенки.

13. «Страус»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед.

* Прыжок правой ногой во вторую клетку лестницы.

* Прыжок левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

14. «Сверчок»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

* Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы.

* Прыжком поставить ноги скрестно в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

15. «Кузнечик»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

* Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы.

* Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

16. «Лань»

И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно.

* Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы.

* Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы.
* Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы.
* Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,5,14,15.

Прыжки спиной вперед.

Варианты: 6

И.п.- стоя, левым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Варианты: 7,11,12

Прыжок, стоя лицом к лестнице в левую сторону.

Прыжок, стоя спиной к лестнице в левую сторону.

Прыжок, стоя спиной к лестнице в правую сторону.

Варианты: 8,9,10,16

Прыжок, стоя лицом к лестнице на левой ноге.

Прыжок, стоя спиной к лестнице на левой ноге.

Прыжок, стоя спиной к лестнице на правой ноге.

Упражнения в равновесии (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. «Воробушки»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, смотреть вперед.

* Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

* Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки (координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально))

2. «Вороны»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

* Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

* Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты выполнения:

- спиной в перед.
- с перешагиванием через предметы лежащие на рейках лестницы.
- Лестница прикреплена на высоте от пола 10 – 15 см, 15 – 20 см, 20 – 25 см, 25 – 30 см.

Усложнение движений с помощью заданий:

- выполнение упражнения с разным положением рук: (руки при движении свободно балансируют, на плечи, вверх, с хлопками и т.п.)
- выполнение упражнения с мешочком на голове (вес 400г.)
- выполнение упражнения с мешочком на ладони (вес 400г.)

Метание (координационная (скоростная) лестница лежит на полу):

1. Метание в горизонтальную цель:

- двумя руками снизу
- двумя руками от груди
- правой и левой рукой
- из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
- лестница прикреплена к стойкам для прыжков сверху, рейки вертикально (рейки горизонтально)

2. Метание в вертикальную цель (в парах):
- двумя руками снизу
 - двумя руками от груди
 - правой и левой рукой
 - из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
 - перебрасывание мяча через сетку (двумя руками из-за головы, правой и левой рукой)

Примерные упражнения на координационной лестнице для выполнения на занятиях с детьми 6 – 7 го года жизни

Упражнения	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Продвижение прямо и боком приставными шагами	2	2	2	2
Бег, наступая одной ногой в середину, другой с внешней стороны лестницы	2	2	2	2
Продвижение боком приставными шагами (правым, левым)	2	2	2	2
Продвижение шагами прямо в направлении, ноги врозь - вместе	2	2	2	2
Продвижение прямо прыжками ноги врозь - вместе	2	2	2	2
Продвижение правым, левым боком, шаги вперед - назад	2	2	2	2
Продвижение правым, левым боком, скрестным шагом	1	1	1	2
Продвижение скачками справа налево и слева направо	1	1	1	2
Бег с высоким подниманием бедра	1	1	1	2
Боковые прыжки с поворотом	1	1	1	1

Заключение

Непосредственная образовательная деятельность с использованием координационной лестницы в ДОУ является эффективным средством развития скоростных и координационных способностей.

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. Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

Данная методика интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области.

Скоростная лестница не требует большой площади, ее можно использовать в малых спортивных залах, в группе, на улице, дома.

Упражнения на скоростной-лестнице годятся детям с любым уровнем физической подготовки.

В своей работе я хотела показать, что необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.

Методическая литература

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012 г.
2. Координационная лестница - Medved: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: >...99 – koordinatsionnaya – lestnitsa
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. М.: Издательский центр «Академия», 2012 г.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
5. Лях способности: диагностика и развитие. - М. ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва: Физкультура и спорт», 1999 г.
7. Развитие ловкости и координации движений. Методические рекомендации и упражнения. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nsportal. rumikmasport. ru>reneru – fizpodgotovka...na...lestnitsah...
8. Упражнения с координационной лестницей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: victoryway. ru>collections/agility - ladders.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
10. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: советский спорт, 2005. – 272 с. ISBN 5-85009-935-2
11. 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. – 320 с.
- 12.
13. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie_koordinaczii_u_detej_doshkolnogo_i_mladshego_shkolnogo_vozrasta/
14. https://gymnasticclub.ru/news/article_post/pochemu-vazhno-razvit-koordinatsiyu-u-rebenka-kakimi-sposobami-eto-sdelat
15. <https://schoolofcare.ru/articles/kak-razvivat-koordinatsiyu-dvizheniy-u-detey/>