

«Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 36 Катюша»

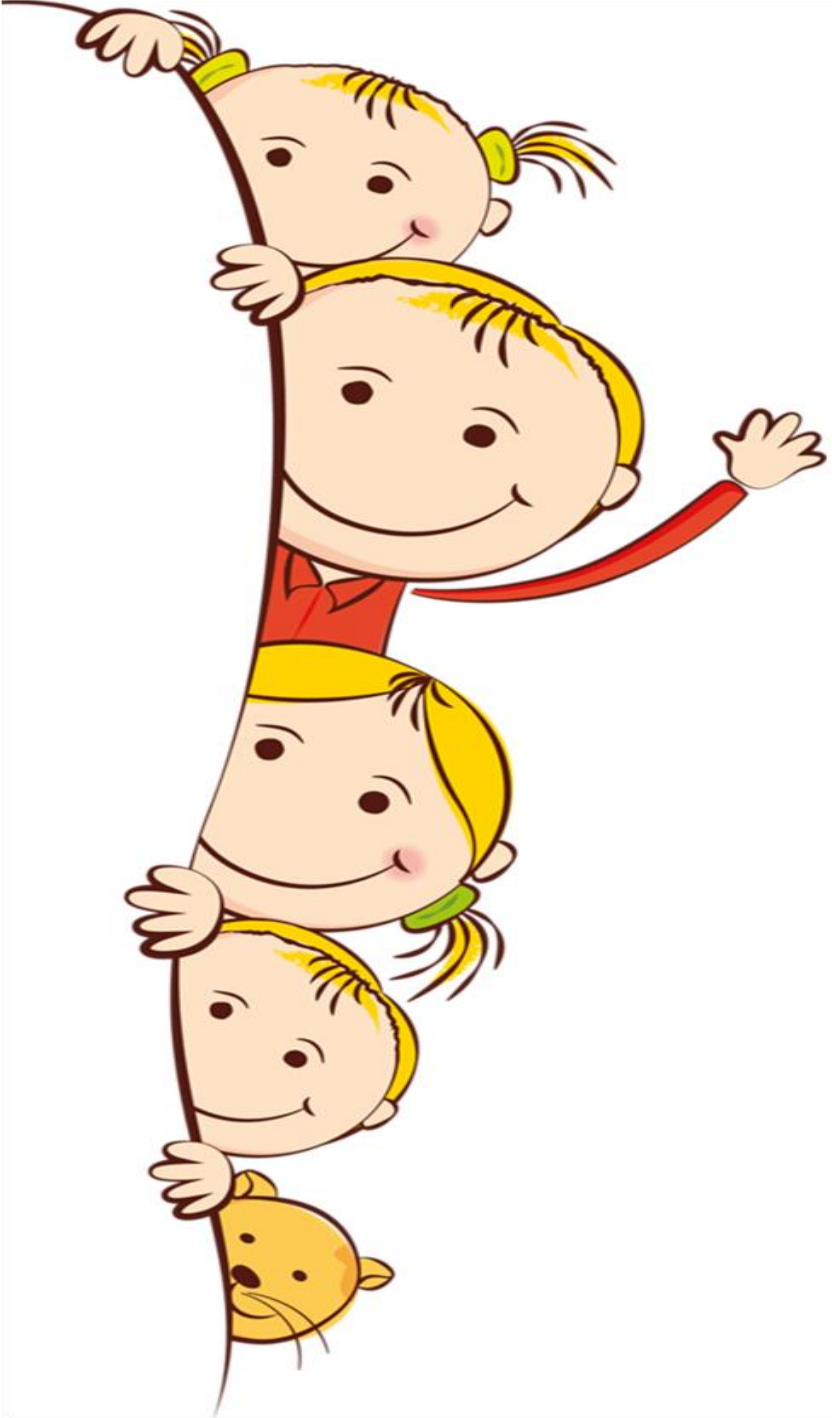
**«Инновационная физкультурно – оздоровительная деятельность  
в рамках реализации ФГОС ДО»  
«Развитие координации у детей дошкольного возраста»**

Автор:

Минеева Елена Владимировна  
инструктор по физической культуре  
первая квалификационная категория  
БМАДОУ «Детский сад № 36»

г. Березовский, 2023 год





Здоровье ребенка  
превыше всего,  
Богатство земли не  
заменит его.

Здоровье не купишь,  
никто не продаст,  
Его берегите, как  
сердце, как глаз.

**(Ж. Жабаяев)**



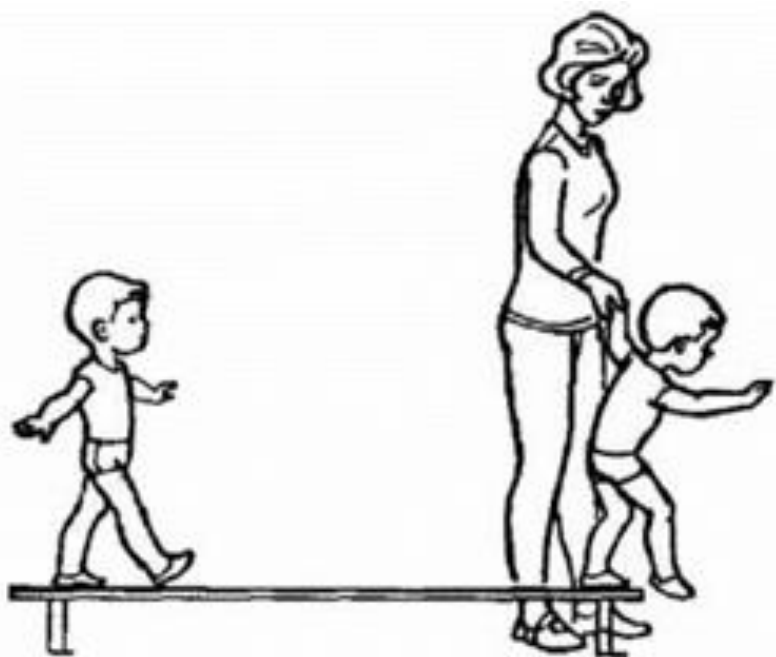
Одной из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Одной из основных задач нашего дошкольного образовательного учреждения является воспитание здорового, крепкого, сильного ребенка, умеющего использовать свой опыт в более сложных условиях.





Одним из важных аспектов развития дошкольника является развитие координации движений.



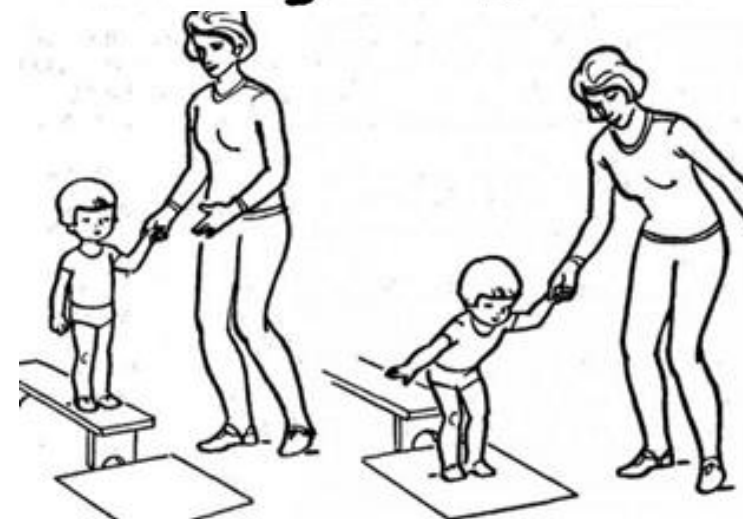
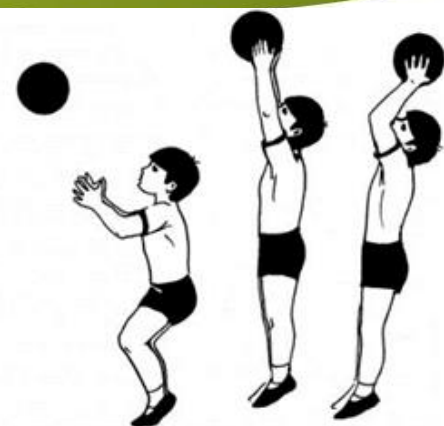
аист

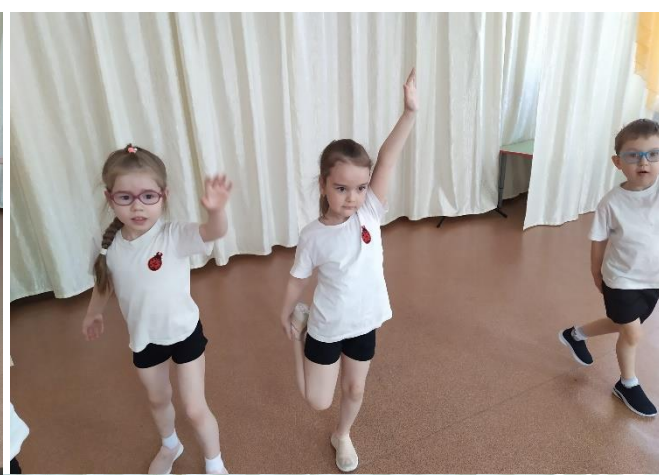


ласточка




петушок





**Развитие координации и координационных способностей является довольно актуальной темой и одновременно проблемой современных детей.**



A group of five diverse children are smiling and holding up a white rectangular sign. The children are drawn in a simple, cartoonish style with large heads and small bodies. They are wearing various colorful clothes: a blue and yellow striped shirt, a purple top, an orange shirt, a blue and yellow striped shirt with glasses, a green top, and a pink top with a white heart pattern. The sign they are holding contains text in Russian.

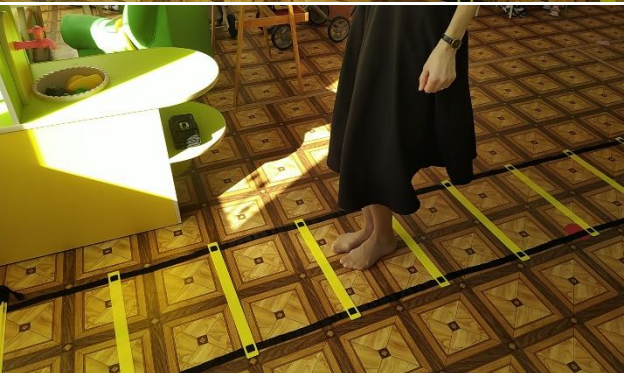
На данном этапе  
одним из путей  
решения данных  
проблем является  
использование  
координационных  
(скоростных)  
лестниц в  
физическом  
развитии в нашем  
дошкольном  
учреждении.



# Работа над координацией движений

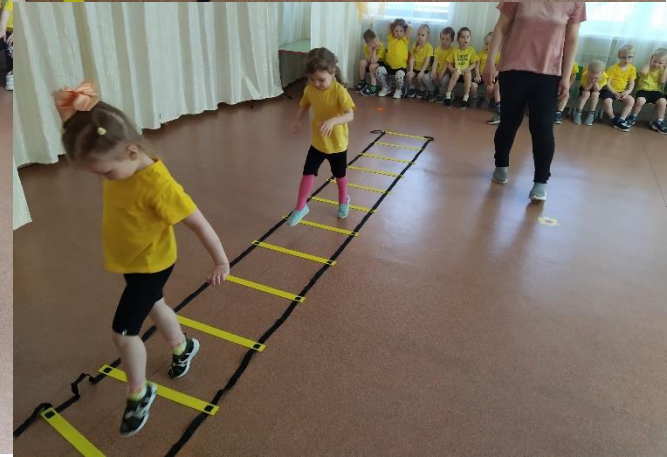
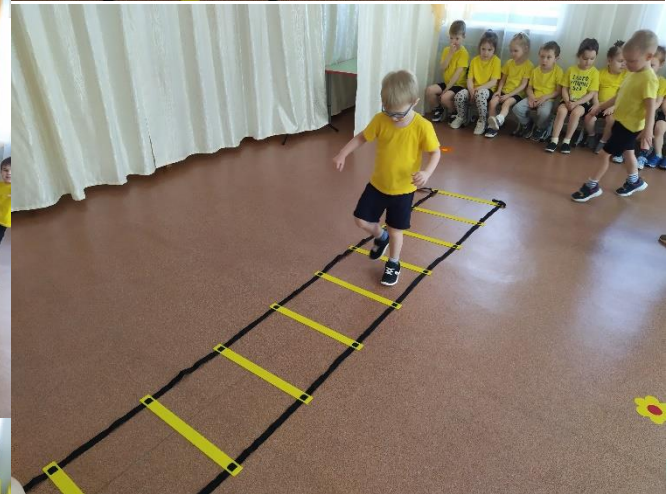
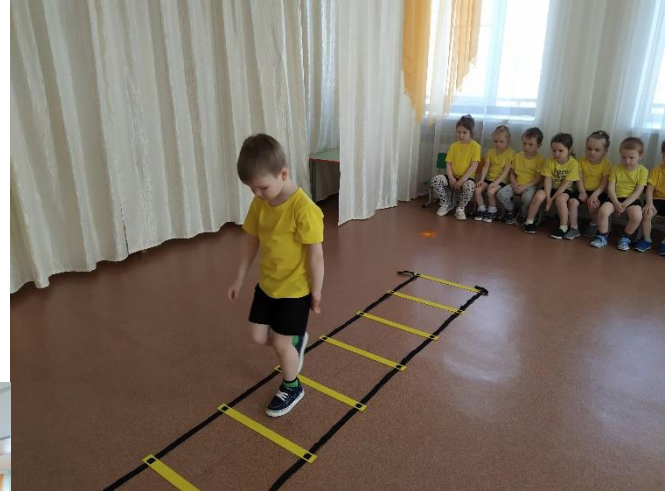
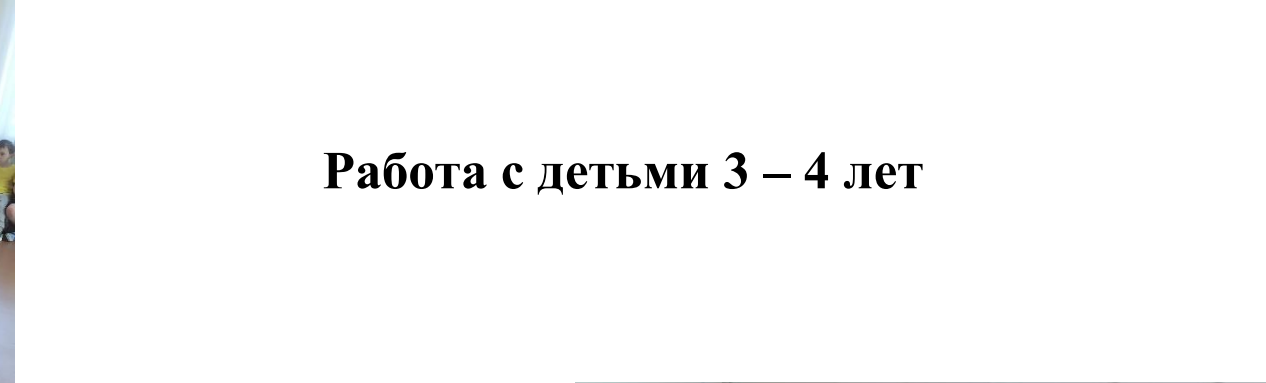


## Работа с детьми в возрасте 2 – 3 лет

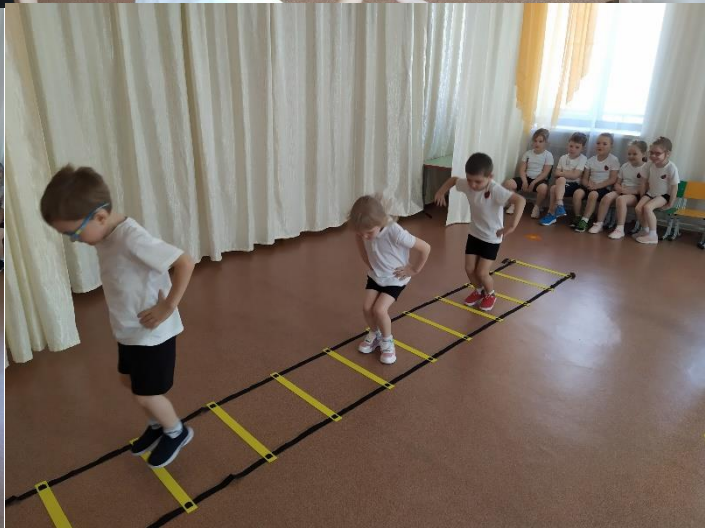
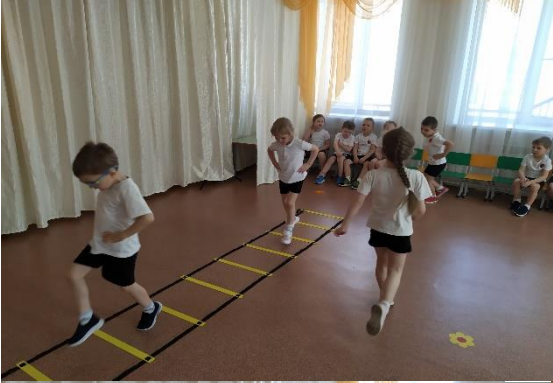




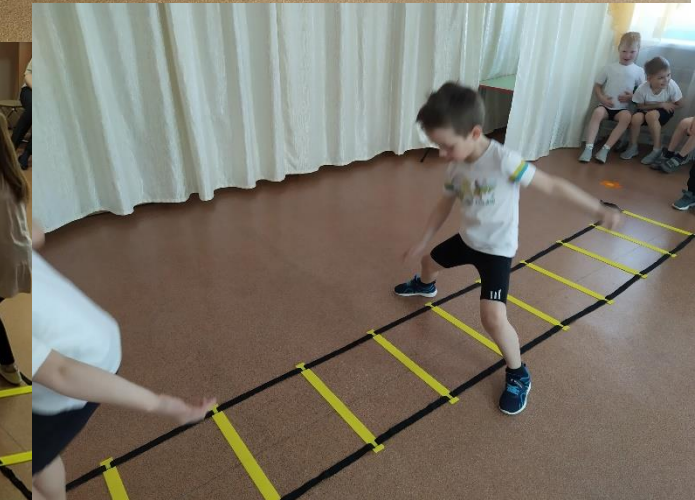
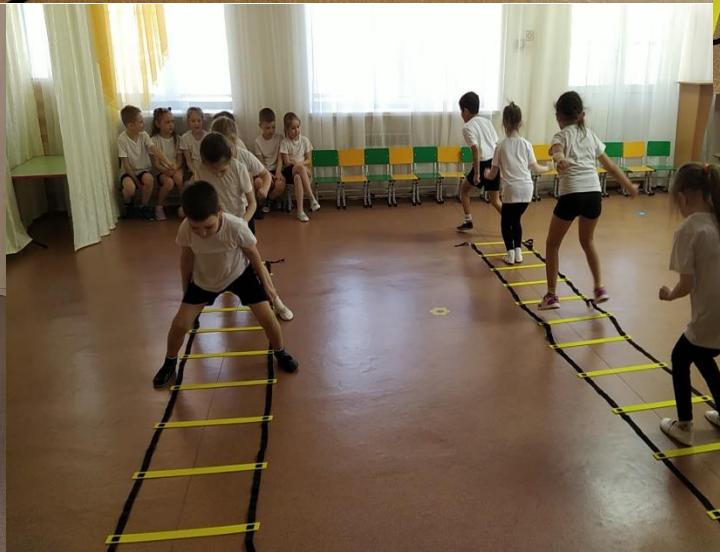
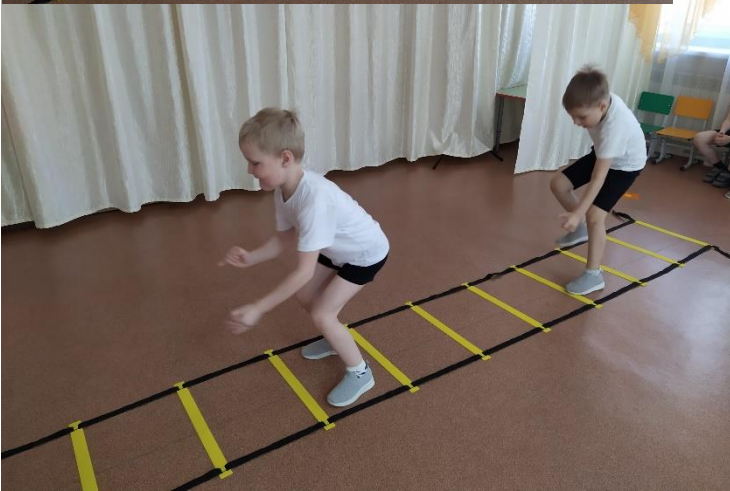
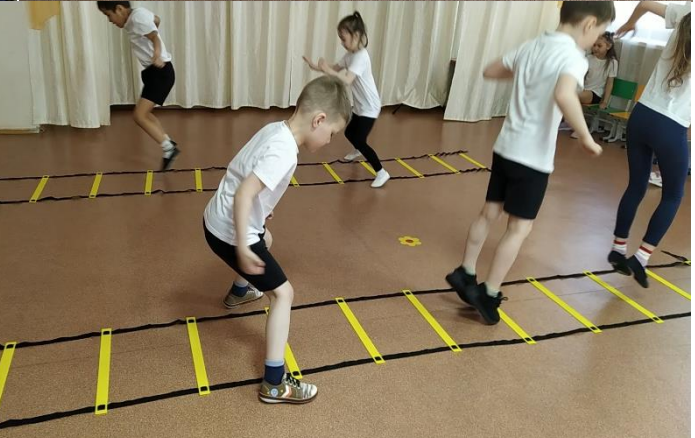
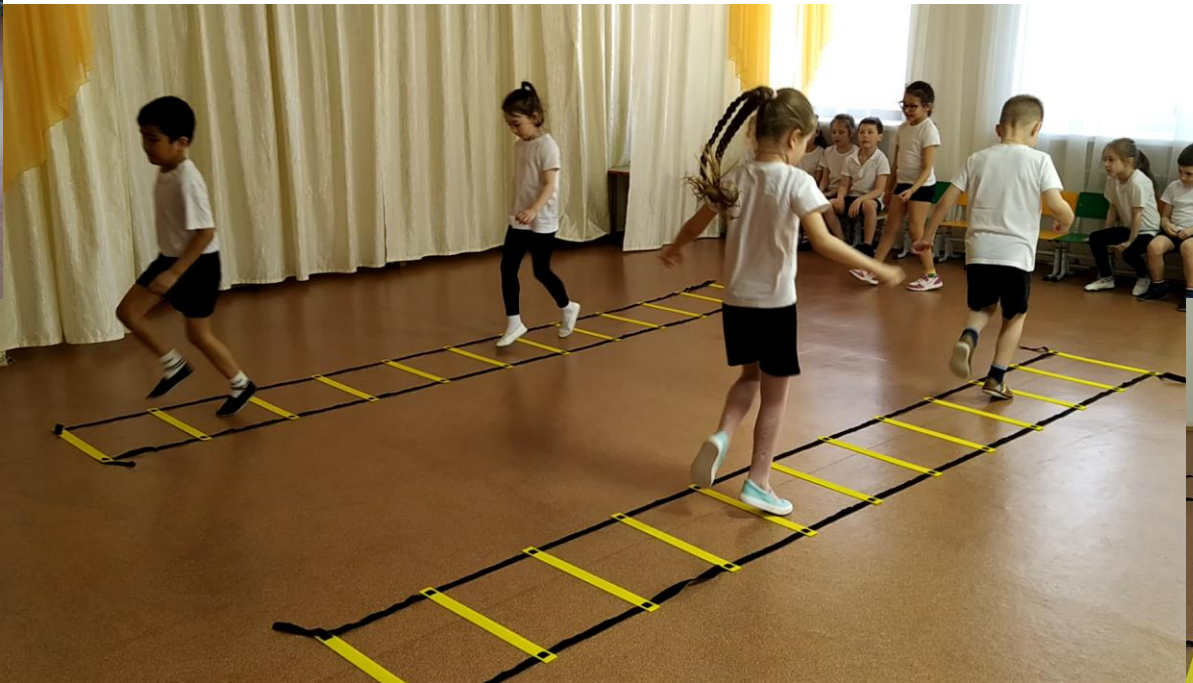
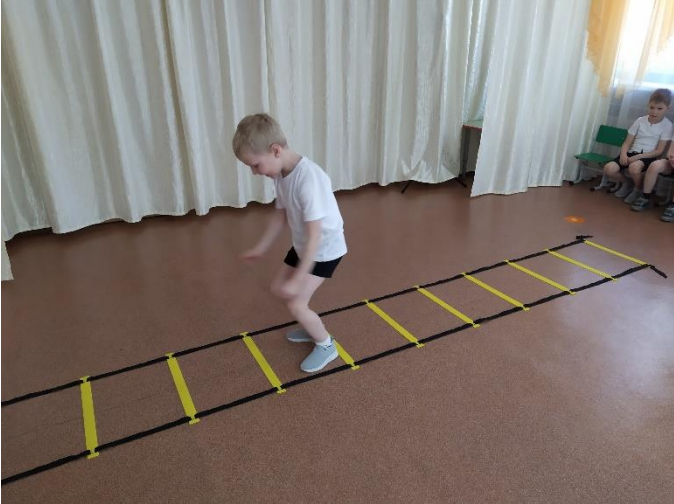
# Работа с детьми 3 – 4 лет



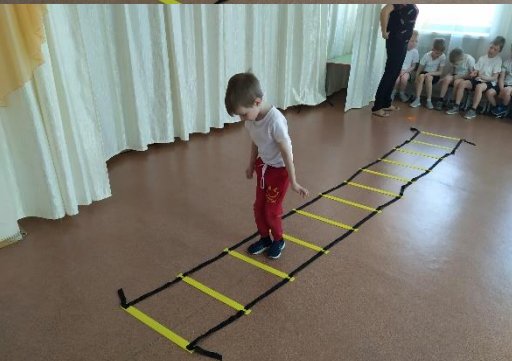
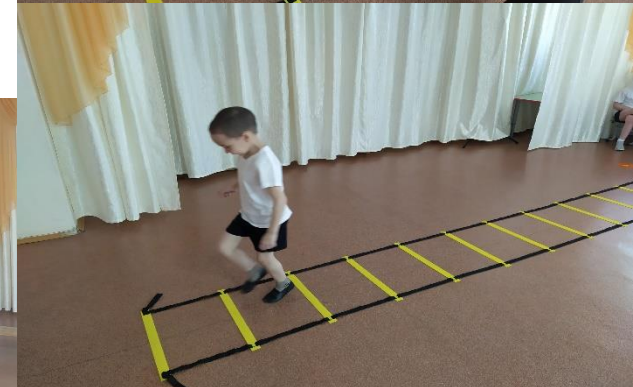
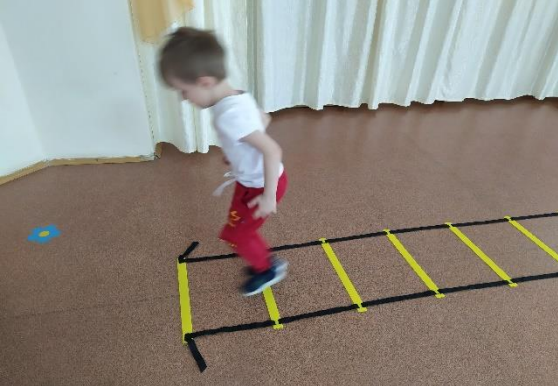
# Работа с детьми 5 лет



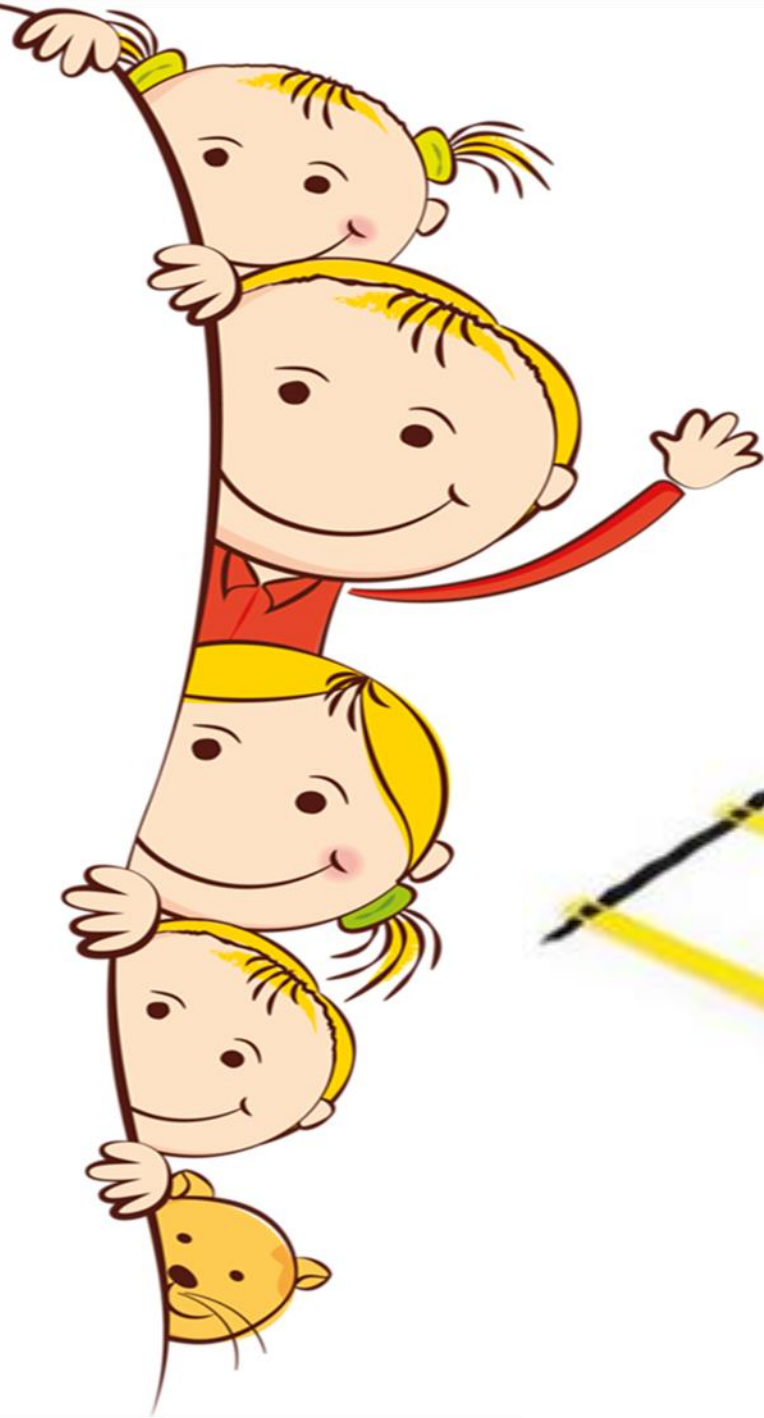
# Работа со старшими дошкольниками



# Работа с детьми ОВЗ



## 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.

Этот тренажер очень компактный и не занимает большую площадь.

Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучаются к более быстрым движениям.

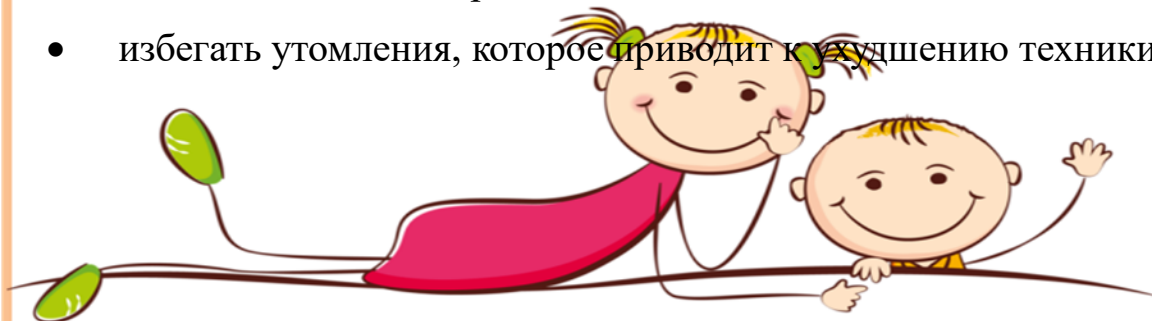
# Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы

## Применение координационной (скоростной) лестницы в ДОУ:

- утренняя гимнастика;
- занятия по физической культуре;
- самостоятельная деятельность детей как в группе, так и 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.



## 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.

Для достижения положительной динамики развития скоростных и координационных качеств, необходимо использовать поэтапную систему развития данных качеств.

Необходимо изначально обучить детей выполнять упражнение в медленном темпе.

Затем, когда ребенок, без затруднений выполнит упражнение в заданном темпе, можно его увеличить.

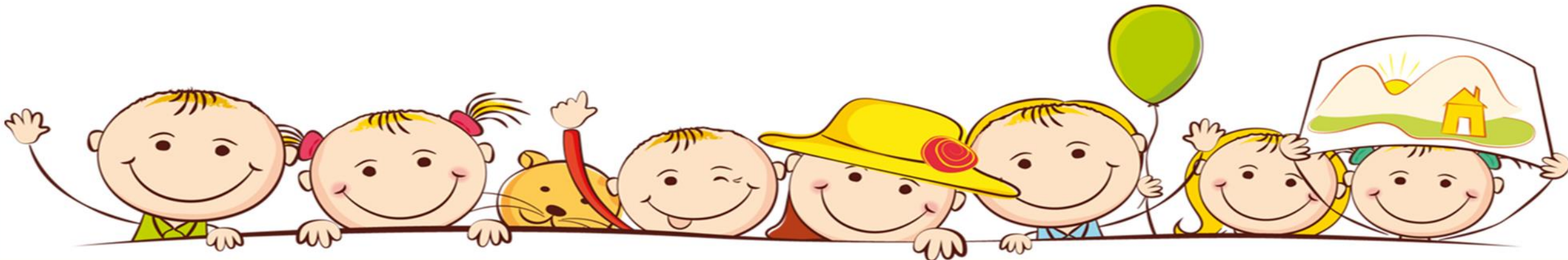
Дублируя одни и те же упражнения, постоянно повышая темп, организм ребенка приучается к более быстрым движениям.

Соответственно важным фактором является постоянность повторений упражнений



## Области развития (таблица)

Области развития	Форма	Содержание
Речевое развитие	С речевым сопровождением	<p>Дошкольникам предлагается выполнить упражнение, произнося при этом короткий речитатив.</p> <p>Примеры речитатива:</p> <p style="text-align: center;"><i>«На пол лестница упала И дорожкой сразу стала»</i></p> <p style="text-align: center;">или</p> <p style="text-align: center;"><i>«Через рейки мы шагаем И на них не наступаем»</i></p> <p>Важно сочетать только хорошо известные, не вызывающие затруднений движения и речитативы.</p>
Художественно-эстетическое развитие	Под музыку	<p>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.</p>





Области развития	Форма	Содержание
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Упражнения в парах	<p>Выполнение различных вариантов упражнений в парах.</p> <p>Примеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети парами идут по 2 - ум лесенкам, взявшись за руки, и выполняют упражнения синхронно.</li> <li>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.</li> </ol>
	Соревновательная	<p>Добавив в ход занятия соревновательный элемент можно наблюдать большую в значительной степени заинтересованность воспитанников.</p> <p>Пример:</p> <p>Эстафета «Кто быстрее?» (стоя в двух колоннах перед скоростными лестницами, первые два дошкольника выполняют определенное упражнение на скорость).</p> <p>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.</p>
	По карточкам	<p>Для выполнения упражнений разрабатываются карточки-схемы. На каждой карточке по одной схеме, где показано движения ног на координационной лестнице.</p> <p>Использовать карточки можно следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для индивидуальной работы;</li> <li>- в форме игры;</li> <li>- как соревновательный элемент.</li> </ul>
	С предметом	<p>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.</p> <p>Пример:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить упражнение с мячом ребенок встает в первую ячейку, во вторую ячейку бросает мяч, ловит и перешагивает в нее и т.д.</li> </ul>

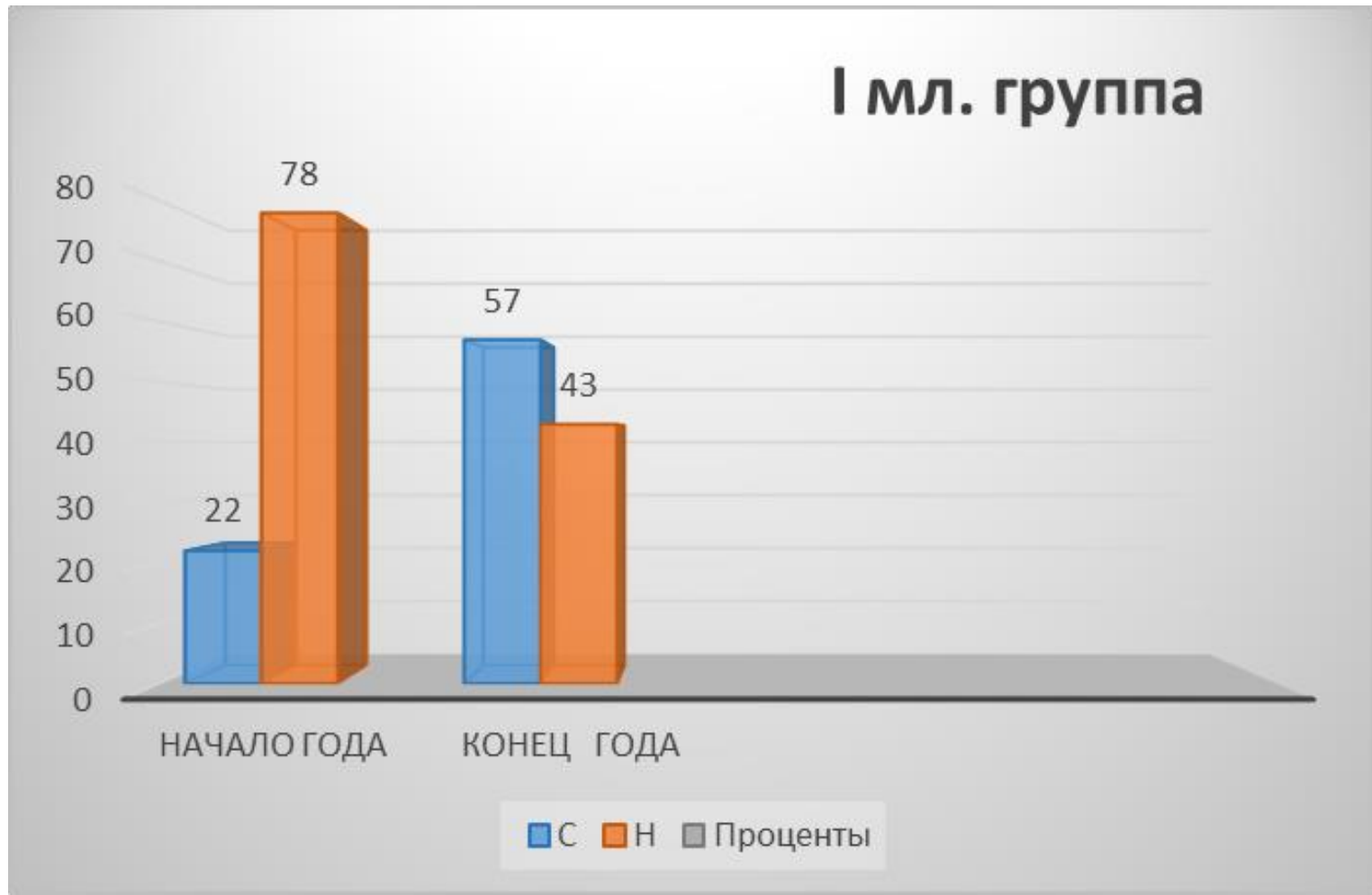
## Общие игры на координацию

- **Игры на замирание;**
- **Игры на равновесие;**
- **Игры с внезапной сменой действий или направления;**
- (по команде ребенок резко должен изменить направление бега, или начать выполнять другое движение.)
- **Игры на баланс равновесия:**
  - **Баланс.** Пройти ровно по дощечке или палочке, можно балансировать при помощи рук.
  - **Бордюры.** Ходите по бордюрам во дворе.
  - **Бревно.** Усложненный вариант бордюра — пройдите по бревну, которое лежит на земле, затем можно усложнять, поднимая бревно выше, и самый сложный вариант — пройти по качающемуся бревну.
  - **Фитбол.** Упражнения на неустойчивых поверхностях.
  - **Батут.** Прыжки на батуте.
  - **Качели.**



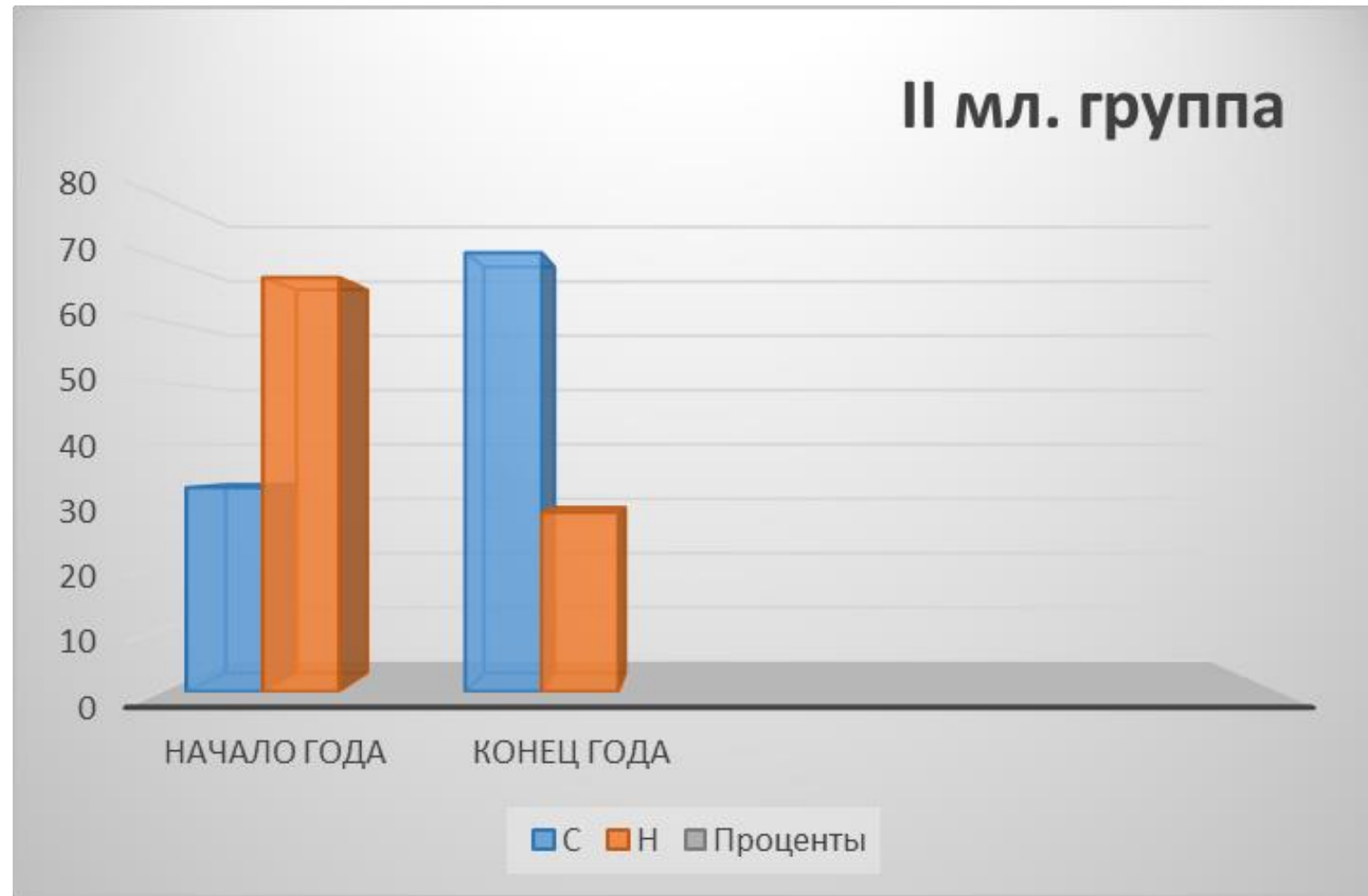


- на начало года:  
справились – 22 %  
не справились – 78 %
- на конец года:  
справились – 57 %  
не справились – 43 %



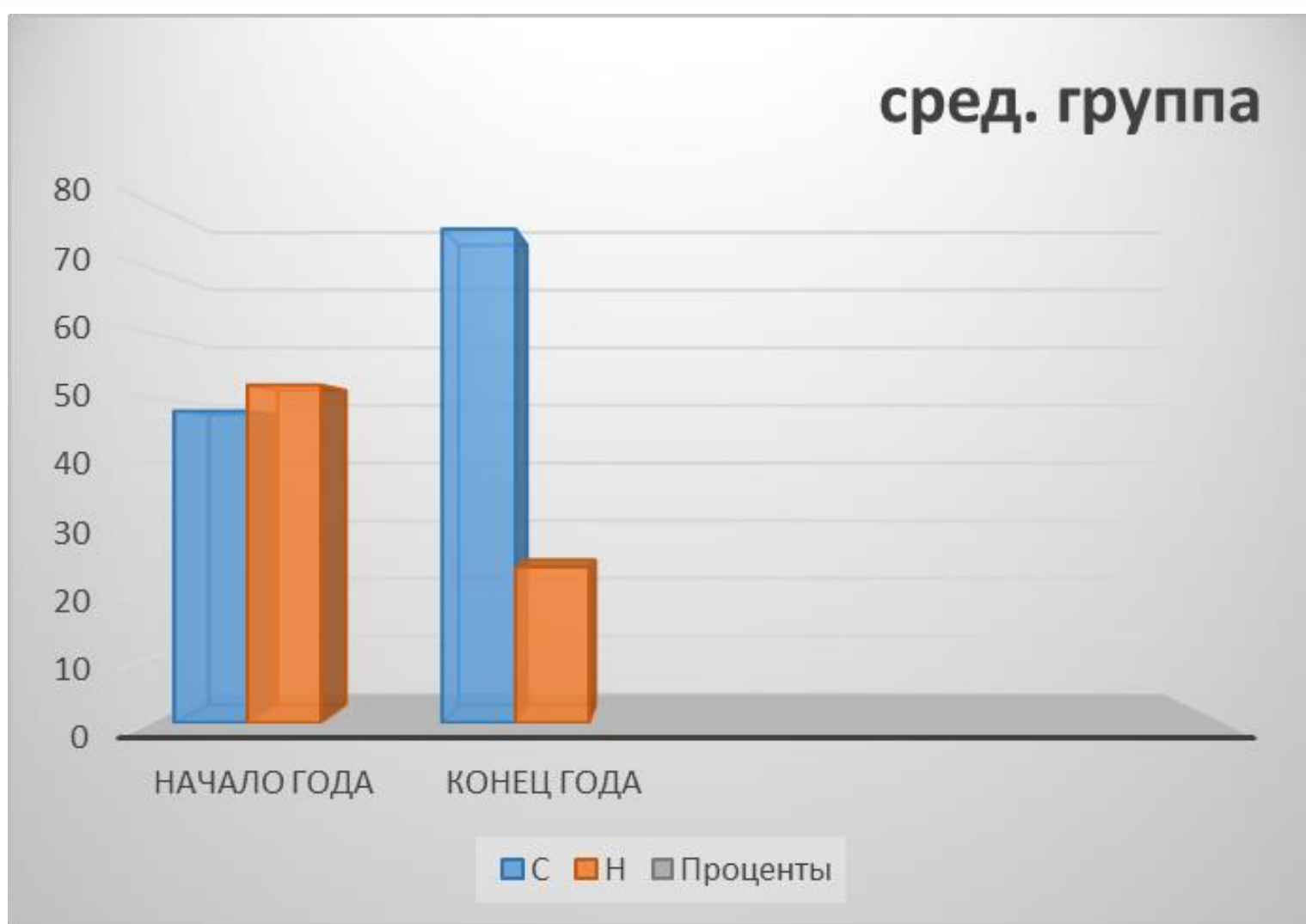


- на начало года:  
справились – 33 %  
не справились – 67 %
- на конец года:  
справились – 71 %  
не справились – 29 %





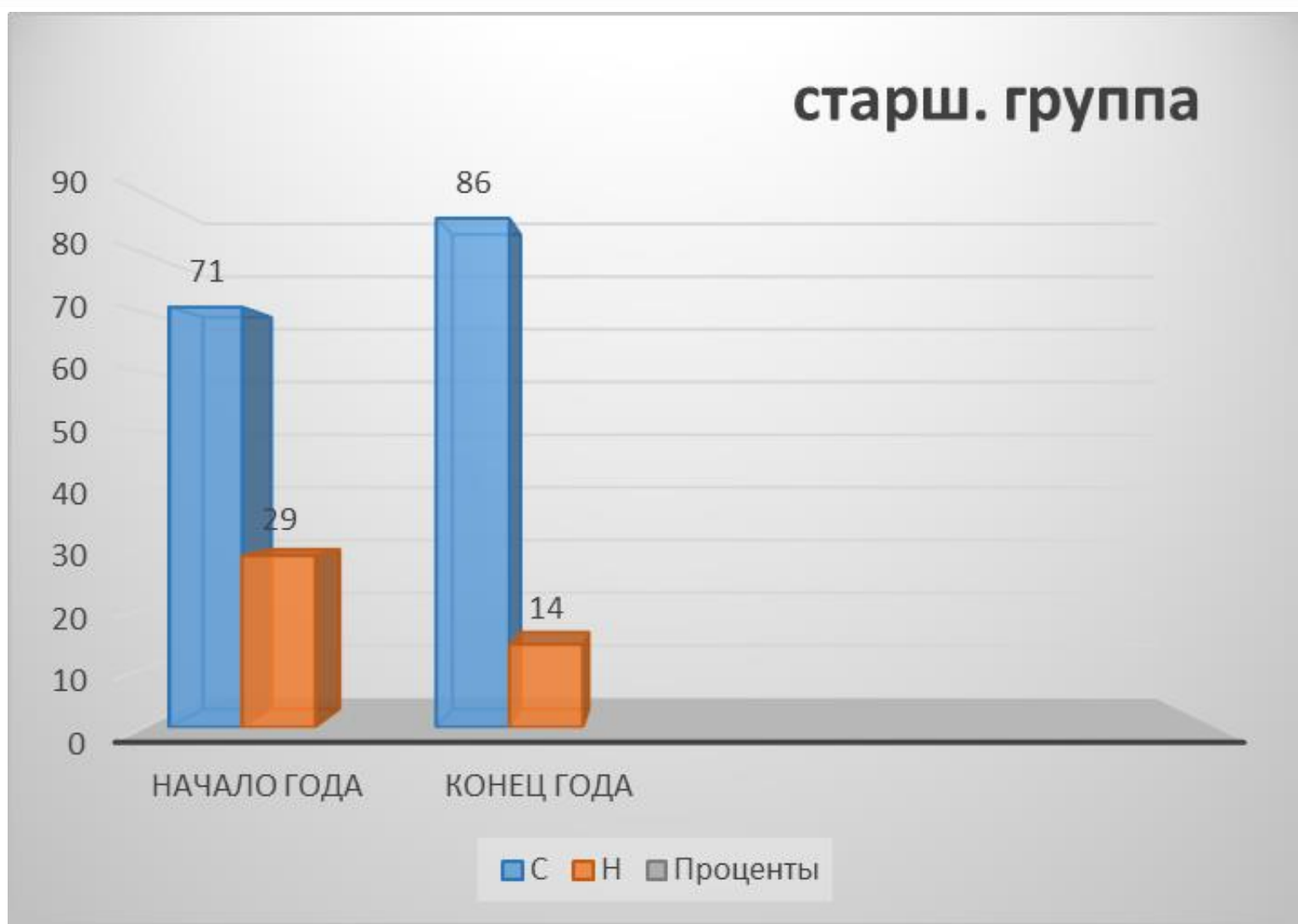
- на начало года:  
справились – 48 %  
не справились – 52 %
- на конец года:  
справились – 76 %  
не справились – 24 %





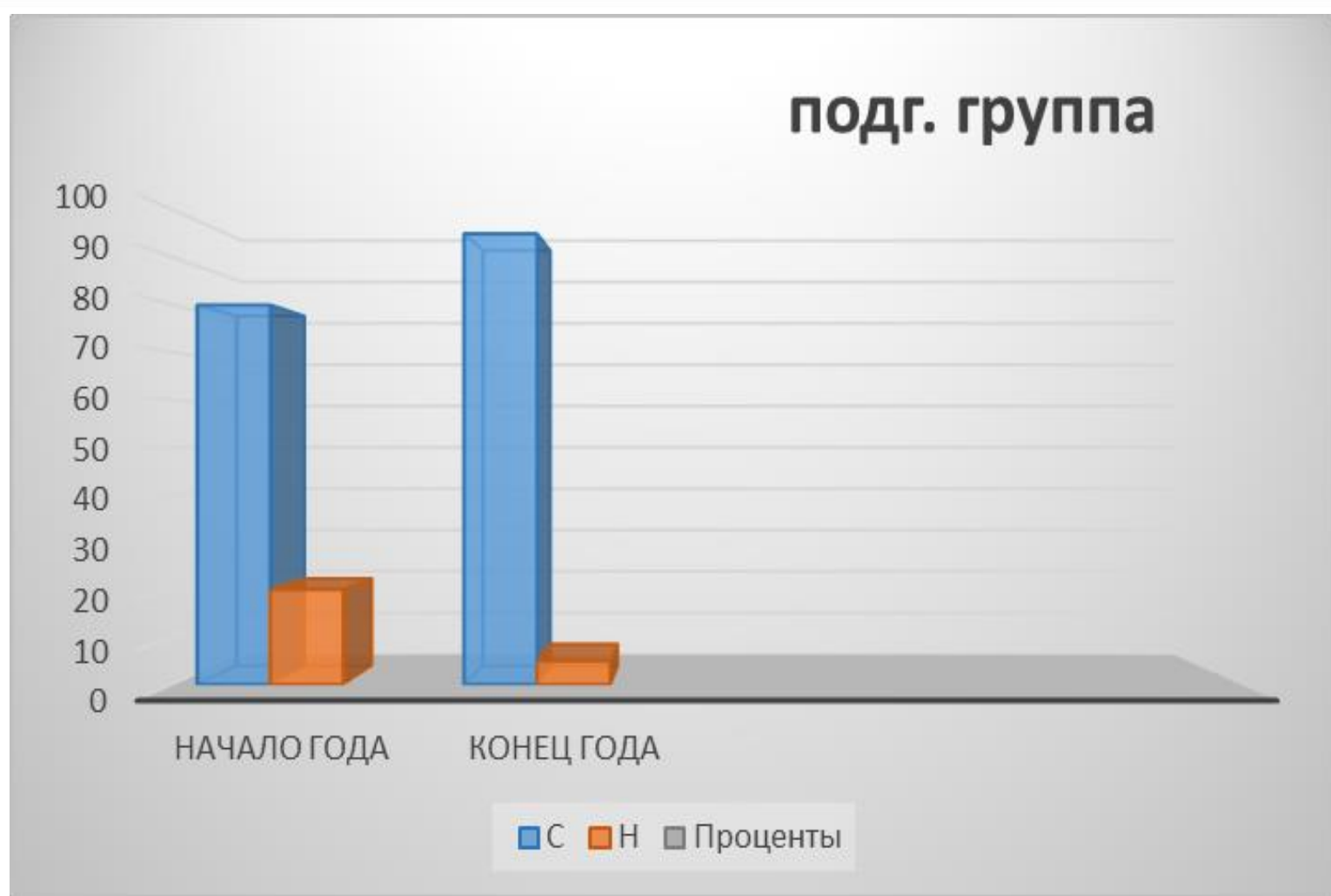
справились – 71 %  
не справились – 29 %

- на начало года:
- на конец года:  
справились – 86 %  
не справились – 14 %





- на начало года:  
справились – 80 %  
не справились – 20 %
- на конец года:  
справились – 95 %  
не справились – 5 %



## 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 движений, 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 позволяет задействовать различные образовательные области.
- Координационная (скоростная) лестница не требует большой площади, ее можно использовать в малых спортивных залах, в группе, на улице, дома.
- Упражнения на координационной (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. gumikmasport. ru>reneru – fizpodgotovka...na...lestnitsah...
- 9. Упражнения с координационной лестницей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: victoryway. ru>collections/agility - ladders.
- 10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
- 11. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: советский спорт, 2005. – 272 с. ISBN 5-85009-935-2
- 12. 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.
- 13. [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie\\_koordinaczii\\_u\\_detej\\_doshkolnogo\\_i\\_mladshego\\_shkolnogo\\_vozrasta/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie_koordinaczii_u_detej_doshkolnogo_i_mladshego_shkolnogo_vozrasta/)
- 14. [https://gymnasticlub.ru/news/article\\_post/pochemu-vazhno-razvit-koordinatsiyu-u-rebenka-kakimi-sposobami-eto-sdelat](https://gymnasticlub.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/>



**Успехов Вам и Вашим детям!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

