

«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)

Введение

Одной из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. А одной из основных задач нашего дошкольного образовательного учреждения является воспитание здорового, крепкого, сильного ребенка, умеющего использовать свой опыт в более сложных условиях.

Постоянная внутренняя готовность к физическому совершенствованию лежит в основе здорового образа жизни, она является результатом регулярных занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих детей. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. Ведь, именно, в первый год своей жизни ребёнок начинает приобретать свои умения и навыки, такие как сидеть (с 6 месяцев), ползать (с 8 – 9 месяцев), вставать на ножки (в 9 – 10 месяцев), делать первые шаги (к 11 – 12 месяцам) и, примерно, с полутора лет у него начинается вполне уверенная ходьба. Поэтому в интересах физического развития мы стараемся организовать детскую подвижность, сделать её интересной, и чтобы занятия физкультурой постепенно перешли в привычку заниматься ей не только в детском саду, но и дома.

Одним из важных аспектов развития дошкольника является развитие координации движений. Координацию движений необходимо развивать уже в самом раннем возрасте, в результате чего постепенно появится согласованная мышечная активность, произойдёт соединение отдельных движущих частей в единое целое действие.

Именно, в дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координации, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Таким образом, развитие координации и координационных способностей является довольно актуальной темой и одновременно проблемой современных детей. За счет развития этих способностей можно отодвинуть границы результатов, а также повысить показатели основных физических качеств.

Каждый год я стараюсь найти новые пути для решения проблем в развитии двигательных качеств детей, в развитии координации и применять их на занятиях по физической культуре, а также делиться опытом с молодыми специалистами нашего детского сада.

На данном этапе одним из путей решения данных проблем является использование координационных (скоростных) лестниц в физическом развитии в нашем дошкольном учреждении. Они усиливают интерес у детей и дают положительный эффект от занятий. В этом году в нашем детском саду реализуется среднесрочный проект по развитию координации: «Лесенки бывают разные...», в котором использование координационных (скоростных) лестниц начиналось с самого раннего возраста (с 2 – 3 лет). Координационные лестницы мы использовали не только на занятиях физической культуры, а также в игровой деятельности, использовали их и на спортивных развлечениях, где родители принимали активное участие, а дети, глядя на своих родителей, как у них легко и просто получается, то тоже начинали лучше стараться.

При систематических занятиях наблюдалась положительная динамика в развитии координации, что доказывают результаты промежуточной диагностики (см. ниже)

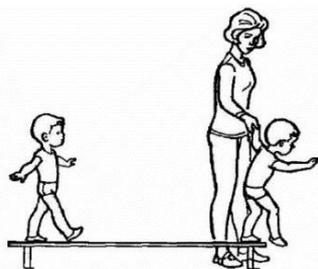
Работа над координацией движений

Координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок.

В нашем детском саду мы обязательно даём детям специальные упражнения для формирования координации: на занятиях физкультурой, в игровой и в соревновательной деятельности как в зале, так и на улице. Каждый ребенок с легкостью может выполнять эти упражнения дома или на детской площадке, конечно же, под присмотром педагогов и родителей.



Работа с детьми в возрасте 2 – 3 лет

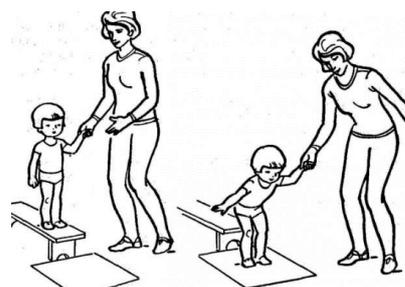


С младшими дошкольниками в начале года начинаем всегда работать над выполнением простых упражнений, которые тренируют равновесие (упражнения всегда простые: это ходьба, ходьба с препятствиями, наклонами и приседания).

После того, как наши малыши начинают контролировать своё равновесие, мы переходим на выполнение этих упражнений на координационной (скоростной) лестнице, усложняя из к концу года.

Работа с детьми 3 – 4 лет

С малышами 3 – 4 года в начале года мы начинаем ходить по скамейке или по бревну на улице, по очереди касаясь одной ногой земли, учимся прыгать с возвышения, стараясь сделать это мягко, согнув ноги в коленях. Под присмотром педагогов осваиваем первую ступеньку шведской стенки. ВАЖНО!!! Взрослые должны постоянно контролировать каждого ребёнка, хвалить его за удачно выполненные упражнения и подбадривать, если что-то не получается!!!

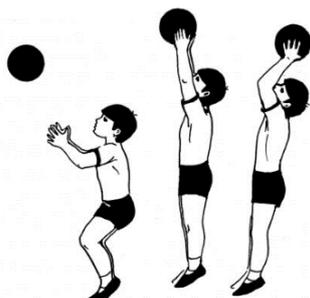


Работа с детьми 5 лет

Детки средней группы уже способны выполнять более сложные упражнения для развития координации. В этом возрасте ходим по скамейке в зале или по бревну на улице как простым шагом, так и приставным, выполняя определенные движения руками или удерживая в них мяч.

Всегда следим за осанкой малыша во время выполнения упражнений, помогая ему ориентироваться в пространстве. Начинаем занятия всегда с простых упражнений, постепенно их усложняя, добавляем различные предметы.

Работа со старшими дошкольниками



Ребята старшего дошкольного возраста, 5 – 7 лет, уже имеют развитые координационные способности, поэтому упражнения для них мы подбираем 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, поэтому такие дети требуют особого внимания и подхода к воспитанию и обучению. Получение детьми с ОВЗ образования, является одним из основных и неотъемлемых условий, обеспечение 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.

Среди множества нарушений в развитии двигательной сферы у детей с ОВЗ 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.

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



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. 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.

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.

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.

Инновацией моего проекта является то, что использование координационной (скоростной) лестницы, я предлагаю использовать с более раннего возраста, а, именно, с первой младшей группы (2 – 3 года), выполняя базовые упражнения, но с обязательной подстраховкой педагога.

Проводить занятия с координационной лестницей мы начинаем после того, как дети уже 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.

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» или «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	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	<p>Выполнение различных вариантов упражнений в парах.</p> <p>Примеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<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</p>

		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

Надо приучать детей быть активными, поэтому 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:

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

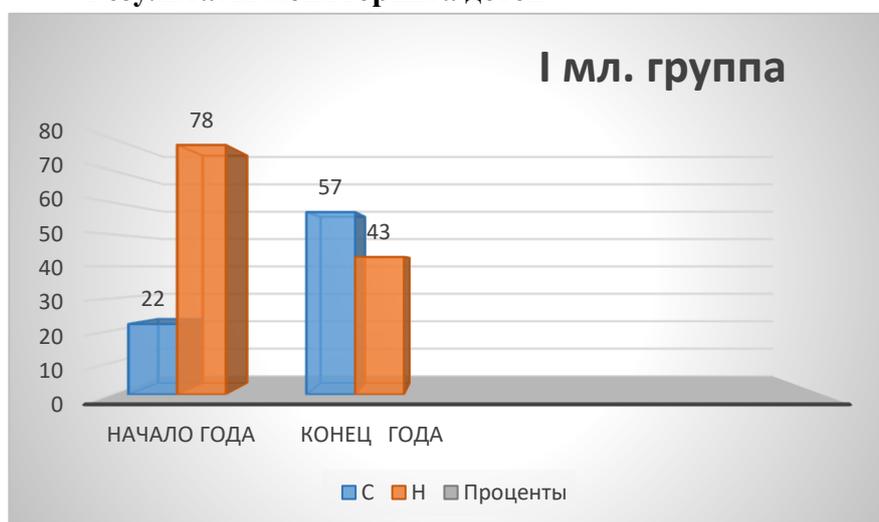
Дети очень любят играть, им это весело и интересно. Поэтому находить стоит те игры, которые больше всего им нравятся и включать их в ежедневные тренировки, чтобы малыш вырос ловким и смелым.

И теперь, зная, как улучшить его координацию, сделать тело послушным, а движения согласованными, осталось дело за малым – все это делать ежедневно.

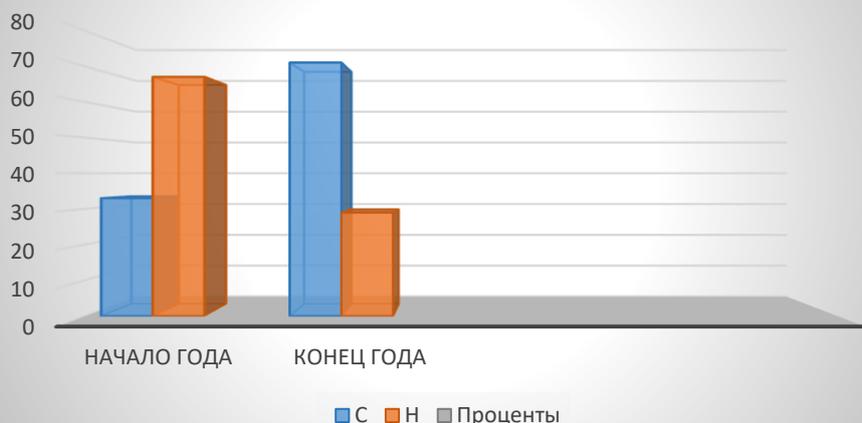
Результаты мониторинга детей

Мониторинг детей в I младшей группе определил:

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



II мл. группа



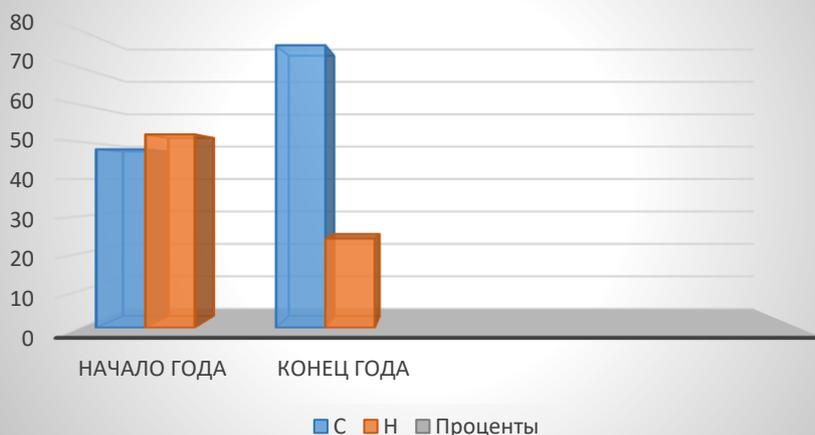
Мониторинг детей во II младшей группе определил:

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

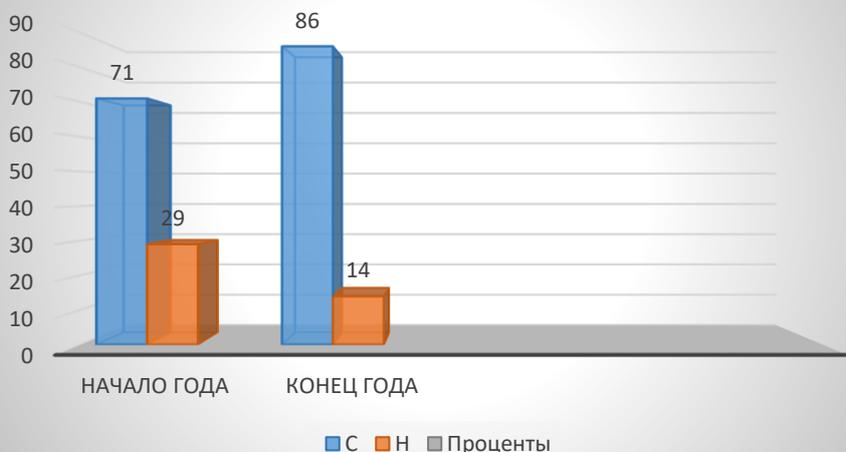
Мониторинг детей в средней группе определил:

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

сред. группа



старш. группа

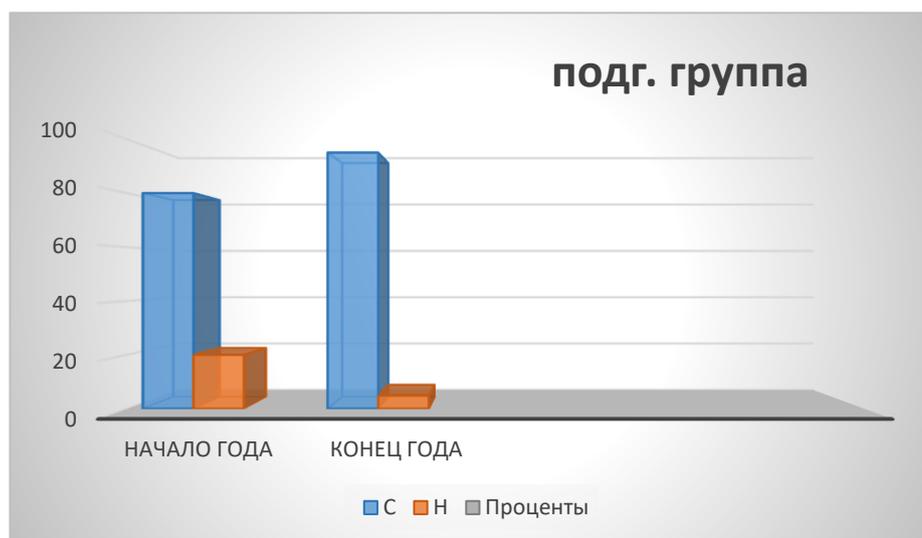


Мониторинг детей в старшей группе определил:

- на начало года:
справились – 71 %
не справились – 29 %
- на конец года:
справились – 86 %
не справились – 14 %

Мониторинг детей в подготовительной к школе группе определил:

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



Количество детей от 2 до 7 лет, посещающих физкультурные занятия – 110 человек.

Дети, выполняя задание, справились – это дети, которые всё правильно сделали, не справились – это дети, у кого не получилось сделать или были ошибки в выполнении.

В дальнейшем планирую разработать мониторинг по отдельным видам выполнения упражнений, чтобы более эффективно в дальнейшем использовать координационную (скоростную) лестницу.

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 движению, 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.rumikmasport.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_detey_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/>