Инновационный педагогический опыт инструктора по физической культуре

первой квалификационной категории

МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №14»

Зотовой Екатерины Александровны

Тема: **«Использование координационной лестницы для развития двигательных качеств дошкольников на занятиях по физической культуре»**

***Актуальность:***

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

В соответствии с ФГОС основными задачами физической культуры в дошкольном учреждении является укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, обучение детей жизненно необходимым двигательным навыкам. Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, равновесия, с правильным выполнением основных движений: ходьба, бег, прыжки, повороты в разные стороны, не нанося ущерба растущему организму. В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, раздражаются и наоборот апатичны. На сегодняшний день у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья выявлено достоверное отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, а так же нарушение мелкой и общей моторики.   А мы знаем, что дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка. Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование физических качеств именно в этом возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки в будущем для ребенка.

С огромным интересом я постоянно изучаю новые технологии в сфере образования, современные приемы и нетрадиционные техники. А основную цель своей работы я вижу в том, чтобы наполнить повседневные занятия по физической культуре интересными делами, идеями, включить каждого ребенка в увлекательную для него деятельность. В своей работе с детьми на физкультурных занятиях, я нашла интересную и эффективную форму работы. Использование координационно – скоростной лестнице в физическом воспитании в детском саду. Это позволило разнообразить занятия по физкультуре в зале и на улице.

Координационная лестница — тренажёр, позволяющий развивать скоростные навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений. Скоростная лестница — инвентарь легкий в хранении и транспортировке. Удобство и оперативность в подготовке к занятиям и сборка в конце, с этими задачами могут справиться даже дошкольники. Ее можно использовать на занятиях в зале и на уличной площадке. Применение ее в детском саду имеет большие возможности: от изучения различных видов движений до использования в играх и эстафетах, как основного или вспомогательного инвентаря.

***Характерные особенности координационной лестницы***

* Вариативность (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов),
* Доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),
* Безопасность  и простота в использовании
* Мобильность (компактная, легкая)

**Цель и задачи**

Цель: Развитие у детей дошкольного возраста скоростных навыков, координации движений и ориентации в пространстве с помощью координационной лестницы.

Задачи:

Оздоровительные:

* Развитие физических качеств (быстроты, координации) Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
* Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
* Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей ловкости).

Образовательные:

* Познакомить детей с координационной лестницей, как способ активного отдыха.
* Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
* Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.
* Развивать у детей чувство ритма.  
  Закреплять умение преодолевать препятствие

Воспитательные:

* Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
* Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

***Теоретические основы***

Упражнения на 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 ребенку быть быстрее, подвижнее и ловчее.  
Методика работы на координационных лестницах разработана по принципу «от простого к сложному»

***Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа.***

I этап: вызвать у детей интерес к необычной лестнице, можно предложить детям простые упражнения: пройтись по лестнице, ступая в каждый пролет, пройтись, переступая через один. Попрыгать на одной ноге, на двух. Затем мы разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе я уделяю не скорости, а правильности выполнения движений.

II этап: совершенствуем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.

III этап:  используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

**Особенности методики работы с координационной лестницей**

1. Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывая технику его выполнения.

2. Все занятия с координационной лестницей разбиваются на подходы и повторы.

На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо).

Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком.

3. Для развития силы ног, ребенок должен немного сгибать ноги в коленном суставе, выпрыгивая вверх.

4. Обращать внимание на то, чтобы ребенок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед.

5. Обращать внимание на правильную (маховую) работу рук.

***Особенности моей работы на координационной (скоростной) лестнице:***

Упражнений на  [координационной лестнице](http://www.victoryway.ru/#!/Координационные-лестницы/c/10774402/offset=0&sort=priceAsc) существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение координации движений дошкольников и скорости работы ног, техники движений и баланса.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время — быстро.

*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 желательно 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 упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с 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 согнутых — так в игре будет проще применить полученные навыки.

Здоровье и безопасность во время занятий на лестнице

* Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов лестниц и по обе стороны от них.
* Избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.
* Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
* Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.

Основные виды движений и упражнений.

Ходьба, беговые упражнения, прыжки, ползанье и перелезание, в эстафетах и играх, упражнения для рук.

Мною были составлены комплексы упражнений на координационной лестнице, направленные на формирование четырех основных навыков: приставные шаги, бег, бег вприпрыжку и прыжки. Исходные комплексы при необходимости дополняю и изменяю.

***Использование координационных лесенок в играх и эстафетах.***

Разнообразие прыжковых, беговых упражнений, выполняемых на двух или одной ноге, лицом, спиной или боком по направлению движения.

Используя упражнения в тренировочной деятельности, добавляются элементы вида спорта.

Совершенствование и усложнение техники выполнения упражнений с использованием лестниц.

1. Изменение направления движений.
2. Чередование ведущих ног.
3. Быстрое движение одной ногой, другая используется для опоры.
4. Дополнительное включение скручиваний и поворотов.
5. Изменение направления движения внутри лестницы и за ее пределами.
6. Использование «остановок» и «стартов», что поможет развивать устойчивость.
7. Дошкольникам следует в руках держать спортинвентарь (мяч, гимнастическая палка, и т.д.), чтобы можно было его включить в программу упражнения.

Лестницы координации я использую в свободной, игровой деятельности и в непосредственно образовательной деятельности.

Эффективности в работе с дошкольниками можно достичь только совместными усилиями образовательного учреждения и семьи. Поэтому важную роль я уделяю работе с родителями. Так же постоянно проводятся консультации и беседы, для родителей.

В своей работе я учитываю особенности дошкольного возраста и стараюсь реализовать **воспитательно**-образовательный процесс через основные виды детской деятельности: игровой, двигательной, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, художественно-театральной, чтение художественной литературы. Именно в этих видах деятельности происходит интенсивное физическое, интеллектуальное, эмоционально-личностное развитие, формируется произвольное поведение, способность к логическому мышлению, творческому воображению, самоконтролю, что составляет важнейшую базу для обучения в школе.

Планируя  образовательный процесс, стараюсь следовать основным принципам развивающего образования: интеграции образовательных областей, комплексно-тематического планирования, единства **воспитательных**, обучающих и развивающих задач. Стараюсь добиваться решения программных образовательных задач, как в совместной, так и в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования, и в соответствии с Федеральным стандартом.

В соответствии с образовательными задачами тренажеры координационные лестницы я использую не только в рамках непосредственно образовательной деятельности не только как тренажер, но в виде нетрадиционный подвижно-развивающих игр с дошкольниками.

***Что мне дало в работе с детьми использование координационных лестниц?***

* Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
* Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
* Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

***Заключение***

Координационная (скоростная) лестница является эффективным средством развития двигательно-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта.  
Ежедневная тренировка на координационных (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить скорость на коротких дистанциях, а так же разнообразить занятия с дошкольниками. 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.  
Я считаю, что разработанный мною комплекс игровых упражнений, а также основных занятий положительно влияет на формирование двигательных умений и навыков, способствует повышению уровня развития физических качеств: быстроты и координации движений у детей. Диагностика показала положительную динамику развития этих качеств.