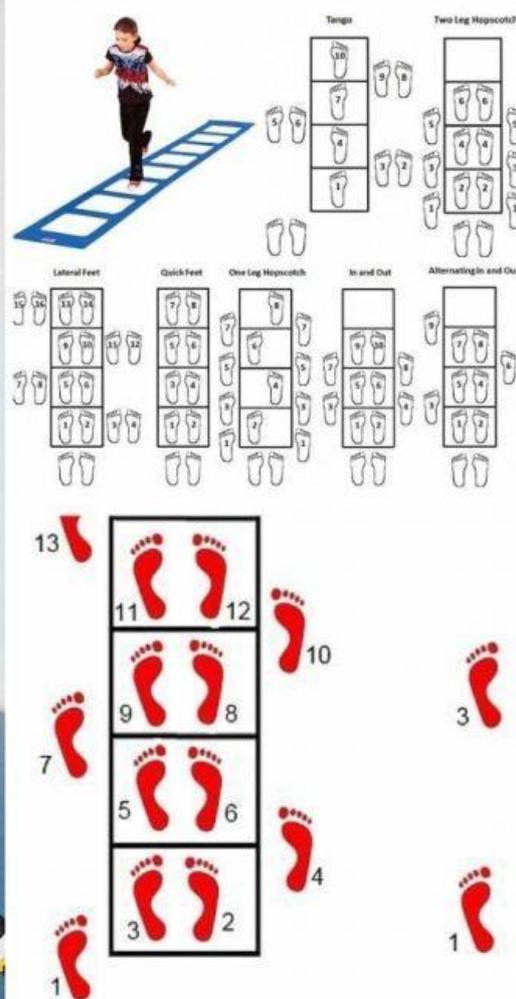


«Чудо - лесенка»



Координационная лестница - это один из самых распространенных эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Использование лестницы помогает дошкольникам развивать скоростно-силовые и координационные способности. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс.

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 лестницы 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 упражнения технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнять при выполнении этого упражнения, добавляя упражнения для рук, со спортивным инвентарем.

Работа руками:

При выполнении упражнений на координационной (скоростной) лестнице, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаково соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательна необходимая 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 балансирами позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висающими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет. Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Следует стараться делать эти упражнения не на, прямых ногах, а на согнутых, спину всегда держать прямо, выполнять упражнение с поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой. Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.

На занятиях по физической культуре координационную (скоростную) лестницу можно применять начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. Занятия могут проводиться поточно, по группам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движений выполняются первыми. Дети, которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто плохо последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнения и помочь ребенку правильно выполнить его. При выполнении упражнений в подгруппах можно применить дифференцированный подход. Дети в группах могут подбираться по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности. На занятиях по физической культуре самостоятельной деятельности в группе или на прогулке можно использовать фото упражнения или карты-схемы, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.

Методические рекомендации по использованию координационной (скоростной) лестницы в ДОУ

На первом занятии с использованием координационной (скоростной) лестницы следует провести инструктаж. Перед каждым последующим занятием по физической культуре детям нужно напоминать:

- какая должна быть дистанция при выполнении упражнения.
- наступать на пластины лестницы нельзя.
- при выполнении упражнений спину держать прямо.

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

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развивают такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель. Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут разнообразными.

Варианты применения координационной (скоростной) лестницы в ДОУ.

Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей подготовительной к школе группы (6-7лет)

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 справились с заданием. Игра повторяется 2-3 раз

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

2. 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)

3. 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 левой, исходное положение. То же по 3-4 раз

4. 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 раз)

5. 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 раз исходное положение, (по 3-4 раз)

6. 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 раза.

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

Применение координационной (скоростной) лестницы в самостоятельной деятельности детей

- На прогулке: подвижные игры, «классики», упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.
- В группе: подлезание, ползание, ходьба, прыжки, «классики».

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

Литература

Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И. -М Мозаика-Синтез, 2015.

Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И. М,Мозаика-Синтез, 2015.

Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И. М,Мозаика-Синтез, 2015.

Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.-М,Мозаика-Синтез, 2014.

Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.-М. Мозаика-Синтез,2011 Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я.Степаненкова.-М.; Мозаика-Синтез, 2016.

Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.-М Мозаика-Синтез,2016

Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.-М. Мозаика-Синтез,2009