



«ЛЕСЕНКА-ЧУДЕСЕНКА»

Авторы-составители: Рахметова Е.А., Коростелева Т.А.

Детям дошкольного возраста на образовательной деятельности «Физическое развитие» необходимо осваивать технику движений, точно использовать двигательные навыки и умения в игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать двигательные способности у детей, искать новые средства, повышающий интерес к занятиям физическая культура. Упражнения с использованием координационной (*скоростной*) лестницы помогают детям быть быстрее, расторопнее, подвижнее, легко выполнять упражнения с правой (*левой*) ноги (*руки*). Координационная (*скоростная*) лестница имеет огромный плюс в использовании. Она малогабаритна, умещается в спортивную сумку, её можно использовать на занятиях физической культурой, на прогулке, в группе, дома, на пляже, турпоходе и т.д.

2. Цели и задачи работы по обучению детей упражнениям с использованием координационной (*скоростной*) лестницы имеют широкий спектр, например, такие как, развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста. способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц, развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков. Но сегодня рассмотрим подробнее задачу воспитания интереса и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма детей дошкольного возраста. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт.

3. Характеристика координационной (*скоростной*) лестницы

Координационные (*скоростные*) лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Существует несколько вариантов лестниц. В детском саду нами используется

плоская координационная (*скоростная*) лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37 см со всех сторон для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40х40 и более. Количество ячеек в лестнице не более 10. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегчённых, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.

4. Предлагаемые в данном пособии варианты упражнений и игровых заданий наиболее эффективно решают нашу задачу. В своей работе мы применяем координационную лестницу на различных видах деятельности, таких как утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, физкультминутки, подвижные игры, развлечения и самостоятельная деятельность детей в группе и на прогулке. Важной составляющей работы является самостоятельное выполнение заданий детей где они могут проявить творчество.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной (*скоростной*) лестнице следует провести небольшой инструктаж:

- правильная постановка ног;
- 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;
- обязательно разминаться перед выполнением упражнений.

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.

При выполнении упражнений на координационной (*скоростной*) лестнице работа руками так же важна, как и работа ногами. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно.

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 движений поточно, упражнения на координацию движения 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.

На занятиях по физической культуре лестницу можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием лестницы является постепенное усложнение упражнений. Младшая, средняя и старшая группы выполняют ОВД с применением лестницы по возрасту. Если ребёнок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и. т. д. Подготовительной к школе группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Применение лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются 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.

Игротека

Комплексы упражнений для развития умения ползать



«Паучок» И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперёд. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. 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.

«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 вперёд. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.



«Маленький медвежонок». 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. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. Правую и левую ноги поставить на уровне первой клетки сбоку от лесенки. Выполнять упражнение до конца лесенки.



Комплексы упражнений для развития умения ходить



«Обычная ходьба» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Лошадка» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



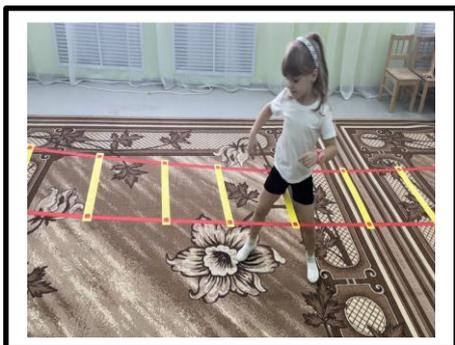
«Зебра» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Крабы» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до



конца лесенки.

Упражнения для формирования равновесия



«Воробушки» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки

(координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально))

«Вороны» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.



Варианты выполнения:

- спиной вперед;
- с перешагиванием через предметы лежащие на рейках лестницы;

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
- выполнение упражнения с мешочком на ладони

Комплексы упражнений для формирования умения прыгать

«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».

«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



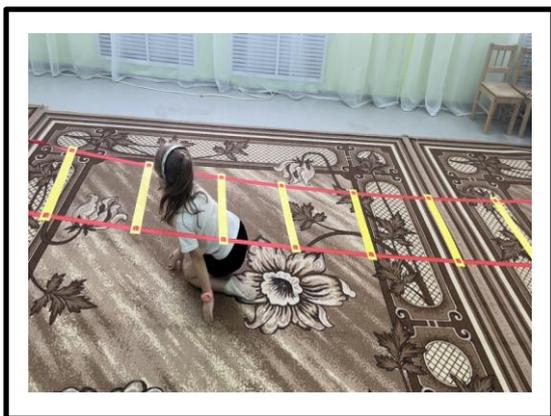
«Белочка» И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.



«Поворот» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ (СКОРОСТНОЙ) ЛЕСТНИЦЫ

Подвижная игра «Кошки-мышки»



Цель: развивать внимание, ловкость.

На одной стороне площадки отгораживают с помощью лесенки домик «мышек». На противоположной стороне сидит выбранный ребенок-«кот». Инструктор: Кот мышей сторожит, притворился, будто спит (у кота закрыты

глаза).

«Мышки» выбегают из домика и бегают перед «котом». Инструктор: Тише. Мыши, не шумите, кота Ваську не будите. «Кот» открывает глаза, бежит за «мышками» и ловит их. Пойманные дети-«мышки» считаются проигравшими и садятся на гимнастическую скамейку.

Подвижная игра "Найди свой домик"

Цель игры: находить свой домик, бегать, не задевая друг друга.



Действия выполнять по сигналу воспитателя, упражнять в умении называть и различать основные цвета спектра.

На одной стороне зала раскладываются лесенка, кол-во ячеек соответствует игрокам. В каждой ячейке лежит предмет, кубик или шарик, главная задача чтобы не было повторяющихся предметов. Дети распределяются по ячейкам и запоминают свой предмет. По сигналу дети, оставляя предметы в домиках, гуляют по площадке, веселятся. Инструктор меняет местами предметы. По сигналу "Найди свой домик", дети находят домик со "своим" предметом. Игра повторяется несколько раз.

Подвижная игра "Мы весёлые ребята"

Цель: Упражнять в беге в различных направлениях, закрепить умение



двигаться быстро, не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость. На противоположных сторонах раскладываются лесенки, количество ячеек соответствует количеству игроков. Дети стоят на одной стороне, заняв каждый свою ячейку. Примерно на

середине, между двумя лесенками находятся 1-2 ловишки, назначенные воспитателем или выбранные детьми. Ловишки могут двигаться приставным шагом вправо-влево.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать: раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, в свободную ячейку, а ловишка пятнают их. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным и садится на скамейку. После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый.

Подвижная игра "Вызов номеров"

Цель: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.



На противоположных сторонах площадки раскладываются лестницы(количество ячеек соответствует количеству игроков 1 команды). Участники делятся на две команды, занимают место в ячейке. Каждому игроку присваивается порядковый номер.

Ведущий называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером меняются местами. Можно усложнить вызывая сразу несколько

номеров.

Подвижная игра "Пустое место"

Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.



Задача ребенка: занять пустое место быстрее соперника.

Выбрать ведущего.

Лесенки положить параллельно друг другу на расстоянии 1,5-2 метра.

Участникам игры встать лицом друг к

другу по одному в каждую ячейку.

Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок» и в определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения.

Запятнанный должен сразу бежать в другую сторону.

Участник первым добежавший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим.

Новый ведущий меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

«Эстафета с мячом»



Инвентарь: лестница - 2-4шт. ; большие стойки для прыжков-2шт. ; мячи-2-4шт.

Ход игры: Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом.

Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с

натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку лестницы стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

«Пингвины» (эстафета)



Инвентарь: лестница -2-4пгг. ; мешочки с песком-2-4шт.

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Возможны различные варианты прыжков.

Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мешочек второму игроку команды, самому встать в конец колонны.

«Быстро в дом»

Инвентарь: лестница - 4-5шт.

Ход игры: на полу положить лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на два меньше количества детей, бег, переход на ходьбу. Педагог говорит: *«Быстро в дом!»* Каждый ребенок должен быстро встать в домик.



Тот, кто остался без домика, считается проигравшим.

«Ловишка с ленточками»



Инвентарь: лестница - 4-5шт., ленточки.

Ход игры: По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: *«Лови!»* — дети разбегаются по площадке. Водящий бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: *«В домики беги!»* — все встают в «домики» (любые клетки лестницы).

Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек

и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.

Вариант: играющие встают только в свои домики.

5. 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 также разнообразить занятия с дошкольниками.

В своей работе я хотела показать, что необходимо использовать новые формы занятия с детьми с применением современных средств, так как они повышают интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.

