

Технология использования координационной лестницы для развития двигательных качеств на занятиях физической культурой в детском дошкольном образовательном учреждении

В соответствии с ФГОС ДО 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.

На физкультурных занятиях в нашем детском саду стала использоваться координационно-силовая лестница. Это позволило разнообразить занятия по физкультуре в зале и на улице.

Оборудование:

Лестница, состоящая из прочных нейлоновых лент 3 метра и 6 гибких пластиковых реек. Ширина лестницы – 46 см, расстояние между планками – 46 см.

Актуальность:

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.

Цель:

Развитие у детей дошкольного возраста скоростных навыков, координации движений и ориентации в пространстве

Задачи:

Приобретать и совершенствовать навыки в ходьбе, беге в разном темпе, прыжках, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве. Совершать движение с изменением направления.

Координационная лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий.

Оздоровительный эффект от занятий на координационной лестнице:

1. Во время выполнения упражнений на координационной лестнице тренируется сердечнососудистая система, вырабатывается выносливость.
2. Выполнение упражнений на координационной лестнице тренирует, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, образующие опорно-двигательный каркас. Каркасные мышцы расположены очень глубоко, их труднее тренировать, мало видов упражнений, способных их задействовать.
3. Занятия на лестнице помогают ребенку быть быстрее, подвижнее и ловчее, тем, что заставляют неврологическую систему посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, вы приучаете мозг и нервную систему к более быстрым движениям – именно так достигается стабильный прогресс!

Координационная лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок спортсменов во многих видах спорта. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Тренировка на координационной лестнице помогает дошкольникам развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Использование лестницы комплексное: можно проводить и разминку и заниматься основной деятельностью.

При занятиях на координационной лестнице – можно регулировать уровень нагрузки, что делает эти занятия еще более привлекательными.

Упражнений выполняемых на координационной лестнице множество. Часть из них используется для СФП, предназначенной для конкретного вида спорта. Но в основном практически все направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса, развития чувства ритма тела и координации, что очень подходит для ОФП от дошкольников до людей любого возраста.

Основные правила занятий на координационной лестнице:

- Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них.
- Начинать с разминки медленно, постепенно;
- При выполнении упражнений не наступать на планки, ступни должны находиться в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату.
- Избегать утомления!

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка:

- бег
- бег вприпрыжку
- приставные шаги
- прыжки.

При составлении программы тренировок, нужно использовать эти основные навыки именно в таком порядке и вновь возвращаться к бегу.

Комплекс упражнений на координационной лестнице

<http://120.dou.spb.ru/images/%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8.pdf>