

«Развитие координационных способностей

детей старшего дошкольного возраста

с использованием координационно-скоростной лестницы».

Цель: формирование и расширение представлений педагогов о методах развития координационных способностей, ловкости и быстроты посредством упражнений на координационной лестнице.

Задачи:

- Расширять представления педагогов о координационной лестнице, методических приемах развития ловкости и видах упражнений, используемых для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.
- Формировать правильную технику выполнения упражнений.
- Вызвать положительные эмоции и желание применить полученные знания и умения в своей работе.

Участники мастер-класса: педагоги ДООУ.

Материалы и оборудование:

- координационная лестница;
- памятка педагогам (по количеству участников мероприятия).

I. Наша с вами задача - вырастить детей здоровыми, сильными, крепкими, привить им интерес к физкультуре и спорту, обучить доступным двигательным умениям и навыкам. Однако, уже в этом возрасте наблюдается недостаточная двигательная активность, гиподинамия. Некоторые дети малоподвижны, в семье не организован активный досуг. Дошкольники дома ведут сидячий образ жизни, проводя много времени за компьютерными играми.

По итогам проведения диагностики в начале года можно сделать вывод, что у многих детей 6-го и 7-го года жизни оказываются ниже среднего уровня результаты в челночном беге, прыжках в длину, прыжках со скакалкой. А это именно те движения, которые показывают развитие координации или ловкости.

Для оценки уровня развития координации используются тесты М.А.Руновой:

1. «Челночный бег» 3*10м (быстрое перестроение действий в соответствии требованиями внезапно меняющейся обстановки).

2. Статическое равновесие.
3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).
4. Отбивание мяча от пола (ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. Прыжки через скакалку (ловкость, гибкость, выносливость).

Чтобы улучшить результаты по данным показателям, для развития у детей координации и скорости предлагаю использовать координационно-скоростную лестницу.

Итак, что же представляет из себя координационная лестница?

Это две стропы (верёвки), а между ними пластиковые перекладины. Размер ячеек может регулироваться. Для занятий можно подобрать разную длину лестницы, соединить две подряд, положить две параллельно.

Использовать ее можно как в зале, так и на улице. Есть колышки, которые крепятся в грунте. Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обеих концов и по обе стороны от них.

Лестница размещается на горизонтальной плоскости, но можно придумать и другие варианты её использования.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как:

-вариативность (например, в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов;

-мобильность (компактная, легкая);

-доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста);

-безопасность и простота в использовании.

Использование «*скоростной лесенки*» на занятиях физической культурой и самостоятельной деятельности в ДОУ, позволяет разнообразить упражнения, у детей появляется интерес к занятиям, они с удовольствием выполняют упражнения, что повышает их эмоциональный фон. «*Скоростную лесенку*» можно сделать и своими руками, нарисовать на асфальте.

Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития скоростных навыков, силы, выносливости, координации.

Упражнения начинать нужно медленно и следить за следованием определенной технике, затем прибавлять скорость, контролируя ее.

Рекомендации по использованию координационной лестницы :

1. Обязательная разминка и инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на координационной лестнице.
2. Соблюдение дистанции между детьми 2-3 ячейки.
3. Не наступать на перекладины лестницы.
4. Правильная техника при выполнении упражнений на скорость.
5. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

II.А теперь предлагаю вам практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице. Попробуем выполнить упражнения, которые включают 2 вида бега и 2 вида прыжков. Подбор упражнений на координационной (*скоростной*) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному» Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывается техника его выполнения, с постепенным увеличением скорости.

(Инструктор по физической культуре рассказывает и показывает этапы выполнения физических упражнений на координационной лестнице, контролируя качество их выполнения педагогами).

Примерный перечень упражнений.

«Обычный бег».

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы.
3. Выполнить упражнение до конца лестницы.
4. Повторить упражнение с левой ноги.
5. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги.

«Крабы быстрые».

И. п. — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (*левую ногу приставить к правой ноге*).
3. Выполнить упражнение до конца лестницы.
4. Повторить упражнение, стоя левым и правым боком к лестнице.

Прыжки на двух ногах

«Зайчики»

И.п. — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
2. Выполнить упражнение до конца лестницы.

«Сверчок»

И. п. — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжком левой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки.
2. Прыжком правой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки.
3. Выполнить упражнение до конца лесенки.

III. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.

Ведущий: Уважаемые педагоги, предлагаю обменяться мнениями по проведенному мероприятию.

-Каково ваше отношение к использованию координационно-скоростной лестницы с детьми на занятиях по физической культуре? Были у вас сложности при выполнении упражнений? Хотите иметь данный тренажёр в группе?

Используемая литература

1.Пушкарева А.М. Пушкарев А.В, Ананьева А.Г. учебно-методическое пособие «Развитие координационных способностей».

2.Зациорский В. М. Воспитание быстроты, ловкости и некоторых частных способностей //Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - Москва: 1975.

3.Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования /В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. -1995.

4.Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.