**Методическая разработка**

**«Использование координационно-скоростной лестницы в ДОУ»**

Инструктор по физической культуре

Тертышная Елена Викторовна

Миндерла 2022 г.

1. В области физической культуры ДОУ недостаточно разработано **методик**, помогающих преодолеть недостатки физического развития детей. В последнее время в ДОУ активно стали использовать **координационные***(****скоростные****)* **лестницы**. 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. с**пособствовать** 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 используется плоская **координационная***(****скоростная****)* **лестница**. **Лестница состоит из строп**  6 гибких 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 40x40 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 варианты упражнений и игровых заданий наиболее эффективно решают нашу задачу. В своей работе я применяю координационную лестницу на различные виды деятельности такие 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. Предлагаемые варианты упражнений и игровых заданий наиболее эффективно решают нашу задачу.

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 использовании 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.

**Примерный** комплекс оздоровительной гимнастики для детей подготовительной к школе группе *(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 справилась 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 руках флажки)

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, 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 в право, 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 к левой, исходное положение. То же по 3-4 раза.

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. 1- шаг правой ногой в право, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть; 2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, *(по 3-4 раза)*

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой в право, 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 - исходное положение, *(по 3-4 раза)*.

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 2-3 раза.

4.  **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.

Рассмотрим различные варианты упражнений для выполнения на занятии физической культурой, так и для самостоятельных выполнений.

Упражнения в ходьбе

1. *«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.

2. *«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.

3. *«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.

Беговые упражнения

1. *«Обычный бег»* И. п. - стоя, лицом к **лестнице**, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд.Бег: правой ногой в первую клетку **лестницы**, левой ногой во вторую клетку **лестницы**. Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. *«Мышка»* *(быстрая)*. И. п. - стоя, лицом к **лестнице**, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.Бег: правой ногой в первую клетку **лестницы**, левой ногой в первую клетку **лестницы***(левую ногу приставить к правой ноге)*. Выполнять упражнение до конца лесенки.

3. *«Журавль»* И. п. - стоя, лицом к **лестнице**, ноги на |ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку **лестницы**, левой ногой во вторую клетку **лестницы**. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнения в прыжках

1. *«3айчики»* 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»*. Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. *«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.

Упражнения в равновесии

1.*«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)

2. *«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.

Ведение мяча

1. И. п. - стоя лицом к **лестнице с правого бока**, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку **лестницы и поймать**. 2. Сделать приставной шаг вправо на уровне второй клетки **лестницы**, бросить мяч во вторую клетку, поймать его. Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. И. п. - стоя лицом к **лестнице**, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку **лестницы и поймать**. 2. Шаг правой ногой в первую клетку **лестницы**. 3. Шаг левой ногой в первую клетку **лестницы***(левую ногу приставить к правой ноге)*.4. Бросить мяч во вторую клетку **лестницы и поймать**. Выполнять упражнение до конца лесенки.

**Примерные** комплексы упражнений для развития **координации движения**

Упражнение №1

И. п. - стоя, лицом к **лестнице**, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки **лестницы** на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки **лестницы** на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку **лестницы**. 4. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку **лестницы***(приставить к правой)*. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнение №2

И. п. - стоя, лицом к **лестнице**, с левого бока, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку **лестницы**. 2. Шаг правой ногой, в первую клетку **лестницы***(приставить к левой)*. 3. Шаг левой ногой, за пределы **лестницы**, на уровне второй клетки. 4. Шаг правой ногой, за пределы **лестницы**, на уровне второй клетки *(приставить к левой)*. 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку **лестницы**. 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку **лестницы***(приставить к левой)*. Выполнять упражнение до конца **лестницы**.

Подвижные игры с использованием **координационной***(****скоростной****)* **лестницы**

1. *«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.

2.*«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.

3. *«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.

4. *«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 бегает 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 новый формы занятия с детьми с применением современных средств, так как они повышают интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.