

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №4 «СЕМИЦВЕТИК»» (МБДОУ №4)**

**«Использование координационной  
лестницы,  
как средство развития скоростных и  
координационных способностей детей  
старшего дошкольного возраста»**

**Авторы:  
Горбатова Ольга Валентиновна  
инструктор по физической культуре**

# Актуальность

Среди множества нарушений в развитии двигательной сферы у детей с ОВЗ типичным является нарушение координационных способностей.

Н.Н. Ефименко, Е.С. Черник, Н.В. Астафьев рассматривают координационные способности как основу успешного развития других двигательных способностей дошкольников. Гармонично развитые двигательно-координационные способности имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений, играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Эффективным средством развития двигательно-координационных способностей детей с ОВЗ является нетрадиционное оборудование координационная лестница.

Используемая образовательная технология современна и актуальна.

Координационная лестница (далее - КЛ) - это один из самых распространённых и эффективных тренажёров для оздоровительных занятий. КЛ тренирует как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему ребёнка посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ему быть быстрее, подвижнее и ловчее.

Упражнения на КЛ подходят детям любого уровня подготовки.

**Цель:** Развитие у детей дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

### **Оздоровительные**

1. Формировать правильную осанку через укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Воспитывать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

### **Образовательные**

4. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
5. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
6. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

### **Воспитательные**

7. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физической культурой, дружеские взаимоотношения.
8. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

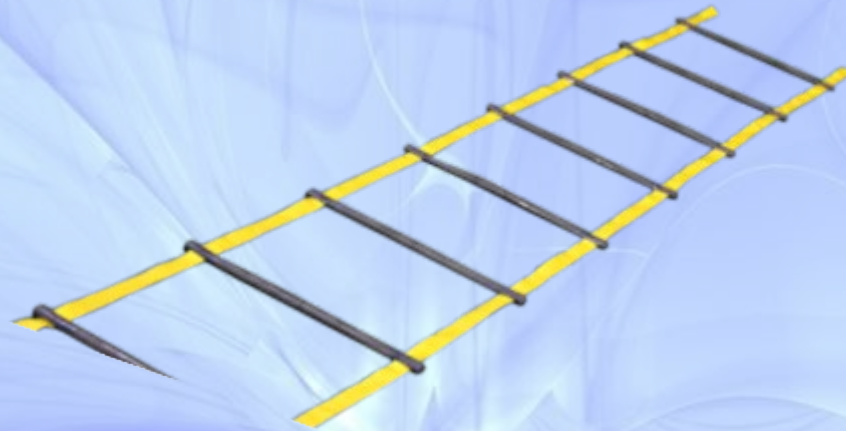
### **Коррекционные**

1. Развивать основные движения, физические качества (быстроты, прыгучести, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировку в пространстве, координацию движений.
2. Корректировать здоровье и физическое развитие путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению

# методика её использования в работе с детьми

Характерные особенности координационной лестницы:

- Вариативность
- Доступность
- Безопасность
- Мобильность



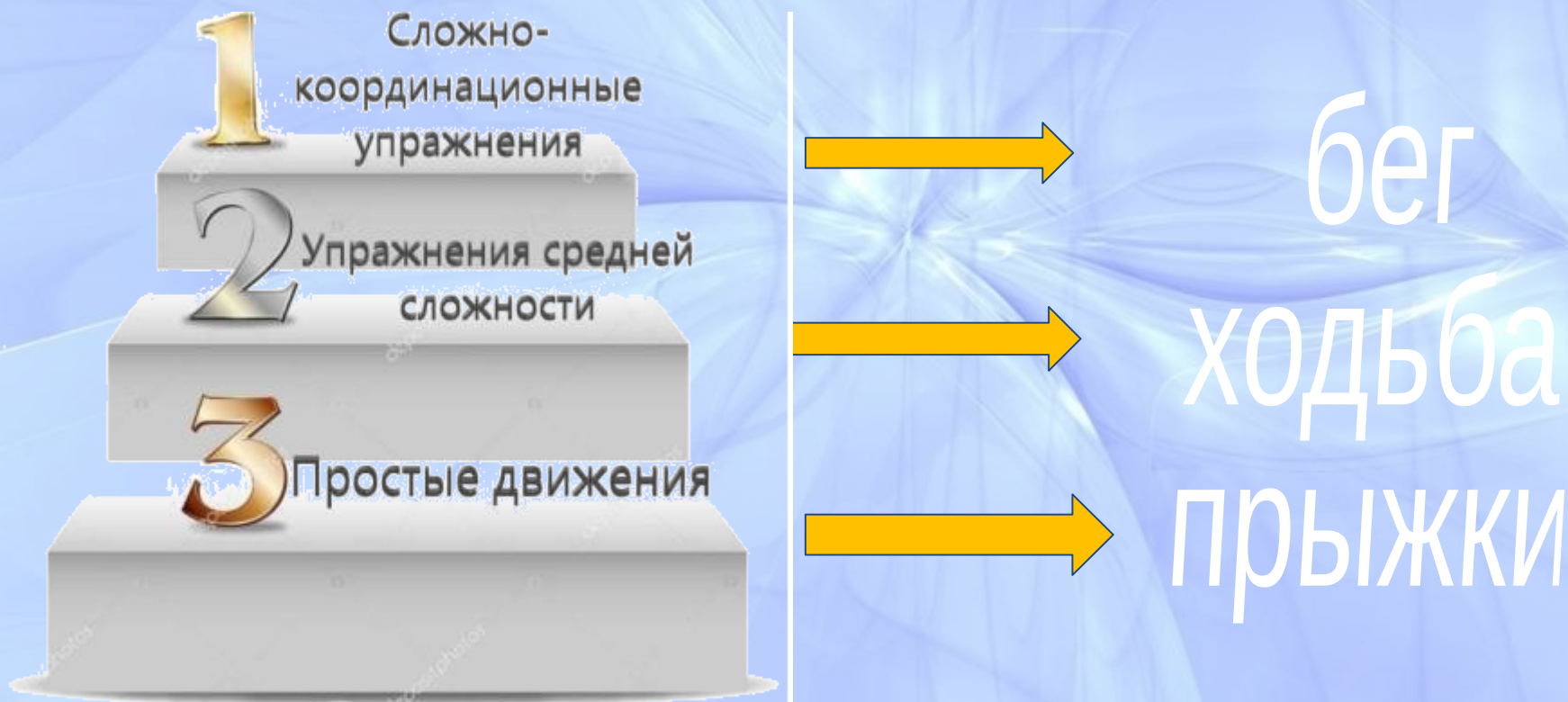
## Результативность

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, развитие речи.

# При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка:

- упражнения в ходьбе
- беговые упражнения
- прыжки.

Упражнения делятся по сложности выполнения



Основа любого упражнения одно из этих движений

# Методика разучивания движений на лестнице.

## 1. Базовые движения.

- Ходьба, перешагивая через рейки лестницы правой и левой ногой поочередно.
- Бег, перешагивая рейки лестницы.
- Прыжок вперед толчком двух ног, перепрыгивая через рейки лестницы.



## 2. Соответствие возрасту и подготовке.



**Младшие группы**



**Средние группы**



**Старшие группы**

### 3. Поэтапность

### 4. Систематичность

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационной сложности. Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет





Один комплекс на 2-4 занятия

В одном комплексе три упражнения (2 знакомых+1 новое)

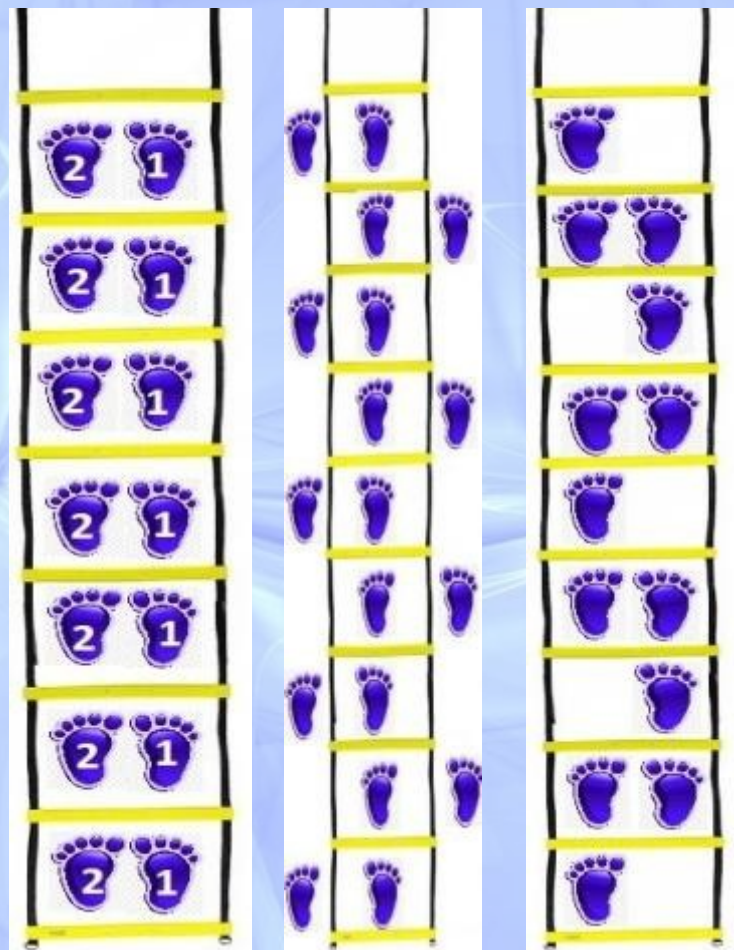
В каждом комплексе различные виды движений (бег, ходьба, лазанье)

Каждое упражнение выполняется 2 раза (1 подход)

1-ое занятие: Изучается комплекс в основной части

2-ое занятие: Закрепляется новое упражнение в подготовительной части

## Комплексы упражнений



# Интеграция образовательных областей

Для более эффективной работы в данном направлении необходимо постоянно взаимодействовать с другими специалистами образовательного учреждения, а именно с учителем - логопедом, педагогом - психологом, музыкальным руководителем, воспитателями групп. Проводятся интегрированные занятия, включающие в себя развитие речи детей, движения, ритма, музыкальных способностей, познавательной деятельности с оздоровительной направленностью. Технология работы с координационной лестницей интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области (социально - коммуникативное развитие, художественно - эстетическое развитие, речевое развитие,

# Социально-коммуникативная область

Праздники, досуги, соревнования, развлечения



## ***Речевая область.***

Речевые игры могут быть представлены в различных видах:

логоритмические (с музыкальным сопровождением), ритмодекламации (без музыкального сопровождения), игры со звуком, игры со звучащими жестами, игры-диалоги и др. Использование простейшего стихотворного текста (русские народные песенки, потешки, считалки) с использованием КЛ, способствуют быстрому запоминанию игры и облегчают выполнение логоритмических задач. Ритмические игры развивают чувство ритма, темпа, метра (акцентуации сильной доли такта), что позволяет ребенку лучше ориентироваться в ритмической основе слов, фраз.

Специалисты в нашем детском саду р  
**что чем выше двигательная**  
взаимодействий и исходят из того факт  
активность ребенка, тем  
быстрее и лучше развивается  
его речь. Детям предлагается  
выполнять задания, произнося  
при этом короткий речитатив и



## *Познавательная область.*

КЛ не требует большой площади, ее использование возможно в маленьких спортивных залах, в группе, на улице, дома.

Эффективно применение КЛ в различных видах и формах образовательной деятельности как индивидуально, так и в группах.

Познавательные игры разнообразны: «Цвет и форма», «Соседи числа», «По порядку» и другие.



# Художественно-эстетическая область

Эта форма проведения также включает интеграцию художественно-эстетического развития. В этом варианте задания необходимо выполнять в такт с музыкой. Музыка должна быть ритмичная. Ребенок, услышав мелодию, должен определить, с какой скоростью ему необходимо двигаться.

С детьми разучиваются не только движения под музыку, но и [хореографические танцы](#).



## ***Физическая область***

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: специальные и общие.

Результат развития специальных координационных способностей, своего рода их обобщения, составляет понятие «общие координационные способности». В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности. Или чаще встречаются случаи, когда воспитанник имеет высокие координационные способности к циклическим движениям, но низкие к подвижным играм.

К специальным координационным способностям относятся:

- Циклические и ациклические двигательные действия.
- Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.
- Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.
- Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

# Вариативные формы проведения занятий

[Разнообразные](#) упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

Упражнения с предметами на координационной лестнице





# Работа в парах на координационной лестнице



## Подвижные игры на координационной лестнице

На координационной лестнице можно играть в подвижные игры.

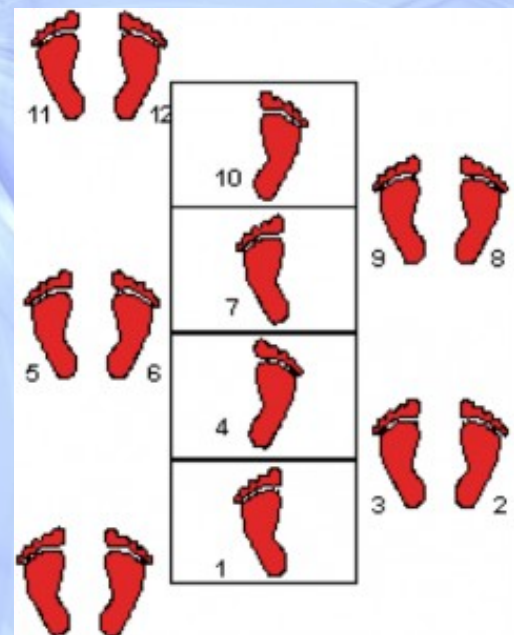
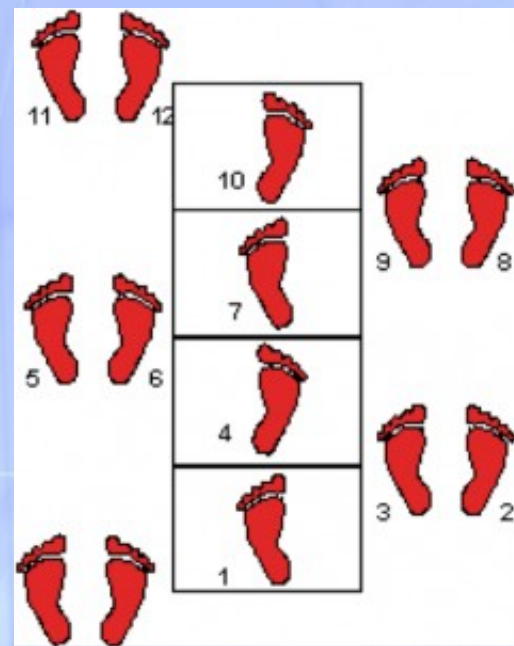
**Задачи:** Формирование умения в выполнении основных движений на координационной лестнице, развитие самостоятельности, активности, творчества в движении. развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде, быстроты, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

**Варианты подвижных игр.** Игры с бегом: «Два мороза», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Пустое место», игра – эстафета «Посадка картошки», «Огни светофора», «Найди свой кубик». Игры с прыжками: «Кто лучше прыгает», «С кочки на кочку», «Кто скорее до флажка». Игры с ходьбой «Автобусы», «Регулировщик». Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности. «Выложи дорогу», «Через болото», «Передай мяч», «Пингвины», «Не ошибись», «Будь внимательным», «Дорожное – не дорожное», «Перенеси предмет», «Меняемся местами», «У кого больше», «Быстро по местам», Дифференцированные игры для детей с



## Упражнения по карточкам

На упражнения разрабатываются понятные для детей схемы. На одной карточке одна схема. На схеме указываются только движения ног. Если упражнение одно для всех – оно демонстрируется на экране. Для индивидуальной работы используются карточки: у каждого ребёнка своя схема. Перед самостоятельным выполнением дети



## Список литературы:

- Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
- Учебное электронное издание «Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательного-координационных качеств. Методические указания» Сост. Чернышева А.В.
- Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: изд-во «Академия», 2003
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов -на-Дону, изд-во «Феникс», 2012
- Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл.
- Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.
- \_Схемы упражнений на КЛ  
<https://gidlestnic.ru/izgotovlenie-i-montazh/koordinacionnaya-lestnica/amp>
- КЛ  
<https://dev.wildzebrasport.ru/index.php?route=product/category&path=31&page=24>

*Фото и видео детей сняты и использованы с письменного согласия родителей (законных представителей).*

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**