

Использование координационной лестницы в работе с детьми ОВЗ в ДОО.

Одной из основных задач государственной политики сегодня является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, их оздоровления, повышение уровня физического развития.

Ребенку на занятиях физической культурой необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой.

Одно из таких средств - координационная (скоростная) лестница. Что же такое координационная лестница – это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в различных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения.

Характерные особенности координационной лестницы:

Вариативность

Доступность

Безопасность

Мобильность

Цель:

Развитие у детей координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Оздоровительные

Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

Воспитывать физические способности (координационные, скоростные, выносливость).

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

Образовательные

Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные

Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физической культурой, дружеские взаимоотношения.

Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Коррекционные

Способствовать речевому развитию.

Рекомендация по работе на координационно-скоростной лестнице:

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений

2. Соблюдение дистанции.

3. Не заступать на планки лестницы.

4. Чёткое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).

5. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

6. При выполнении упражнений на скорость работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

При тренировках с лестницей используются 3 основных навыка:

Бег

Прыжки

Приставные шаги

Необходимо тренировать все эти 3 навыка, т.к. организм ребенка нуждается в разных стимулах. Каждый навык помогает разными путями получить новые рабочие нейроны, что очень важно для тренировочного процесса. Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений (1 подход).

Методика разучивания движений на лестнице

Знакомить детей с новым тренажером следует, начиная с простых (базовых) движений. Например,

-Ходьба, перешагивая через рейки лестницы правой и левой ногой поочередно

-Бег, перешагивая рейки лестницы

-Прыжок вперед толчком двух ног, перепрыгивая через рейки лестницы

В выборе упражнений нужно отталкиваться от возраста воспитанников и их подготовки. Знакомство с координационной лестницей можно начинать со второй младшей группы (3-4 года), в этом возрасте дети уже способны выполнять базовые движения

Для достижения успеха очень важно использовать поэтапную систему развития умений. Чтобы продвинуться в развитии нужно работать от общего к более частному, от полной цепи движений к более мелким и быстрым, от медленных и контролируемых движений к быстрым и взрывным. Логично вначале научить детей выполнять упражнение в медленном темпе. После того как ребенок, почти не задумываясь выполнит упражнение, можно увеличить темп. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система ребенка приучаются к более быстрым движениям

Также немаловажным фактором является постоянство.

Вариативные формы заданий на координационной лестнице.

Разнообразить занятие, добавить интеграцию и удержать заинтересованность занимающихся мне помогают различные формы проведения заданий с лестницей.

Интеграция	Форма	Содержание
Речевое развитие	<i>С речевым сопровождением</i>	Данная форма позволяет интегрировать речевое развитие. Специалисты в нашем детском саду работают в тесном взаимодействии и исходят из того факта, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее и лучше развивается его речь.

Детям предлагается выполнить задание, произнося при этом короткий речитатив и постараться сделать это ритмично. Пример речитатива :

*На пол лестница упала
И дорожкой сразу стала.
Через рейки мы шагаем
И на них не наступаем.*

Важно использовать только хорошо знакомые, не вызывающие затруднений движения и речитативы. Грамотно подобранное речевое сопровождение можно использовать на этапе автоматизации поставленных звуков, что способствует закреплению правильного произношения.

Художественно-эстетическое развитие

Под музыку

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

Социально-коммуникативное развитие

Задания в парах

Такие задания обеспечивают интеграцию социально-коммуникативного развития. Вариации заданий педагог может придумать самостоятельно ориентируясь на уровень подготовленности детей. Я включаю такие варианты:

1. Дети парами идут по 2-ум лесенкам, взявшись за руки, и выполняют упражнения синхронно.
2. Один ребенок принимает упор лежа, второй берет его ноги. Опираясь только на руки первый ребенок шагает по лестнице, ставя поочередно две руки в одну ячейку.

Соревнование

Включив в занятие соревновательный элемент можно увидеть намного большую заинтересованность воспитанников. Я предлагаю детям выполнить задание «Кто быстрее». Стоя в двух колоннах перед лестницами, по два человека дети выполняют

определенное задание на скорость. Сразу после выполнения каждой паре озвучивается результат. Также использую эстафеты с лестницей. Вариантов ее использования в этой форме множество. Каждый педагог может придумать наиболее подходящую к его условиям эстафету. Важно присуждать очки не только за скорость выполнения, но и за качество. **Основное правило** при соревновательных заданиях с лестницей – это использовать только изученные, хорошо знакомые всем детям движения.

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 – показываю его на экране. Для индивидуальной работы использую карточки: у каждого ребёнка своя схема. Перед самостоятельным выполнением дети запоминают и сопоставляют схемы и движения, которые они обозначают. Можно поиграть в игру, в которой детям необходимо угадать какая схема подходит к движению, которое показал педагог. И наоборот: перед каждой колонной я выкладываю стопкой карточки вперемешку. По очереди дети подходят к карточкам берут верхнюю и выполняют то движение, что указано в схеме. Эту форму проведения можно еще усложнить и добавить в нее соревновательный элемент.

С предметом

Предлагаю занимающимся усовершенствовать свои навыки работы с лестницей, держа в руках мяч или любой другой не тяжелый спорт.инвентарь, при этом ребенок выполняет знакомые прыжки или шаги. Также работаем с мячами на лестнице: ребенок встает в первую ячейку, во вторую ячейку бросает мяч, ловит и перешагивает в нее и .т.д. Таких упражнений можно разработать довольно много.

В детском саду можно использовать лестницу, как для разминок (утренняя гимнастика, вводная часть ОД), так и для развития основных видов движений.

На занятиях по ФИЗО лесенку можно применять в эстафетах, в играх, в досугах, на праздниках, в том числе, совместно с родителями.

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Занятия с использованием координационной лестницы в ДОУ являются эффективным средством развития скоростных и координационных способностей.

2. Используемая образовательная технология современна и актуальна.

3. Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

4. Данная технология интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области.

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

6. Тренировка на координационной лестнице не снижает плотности занятия.

7. Упражнения на лестнице подходят детям с любым уровнем подготовки.