**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

 ***Консультация для педагогов***

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

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2023г.

**«**Использование координационно-скоростной

 лестницы в ДОО»

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. способствовать 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 4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых 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 упражненийдля 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.