

**МАДОУ «Детский сад № 11» к. 2
Краснокамский городской округ
Пермский край**



КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА и ТЕННИСНЫЙ МЯЧ

**в психофизическом развитии детей дошкольного
возраста с ограниченными возможностями здоровья
и детей-инвалидов**



**Паляева С.А.
Инструктор по физической
культуре
Выс.кат.**

Краснокамск, 2022 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ

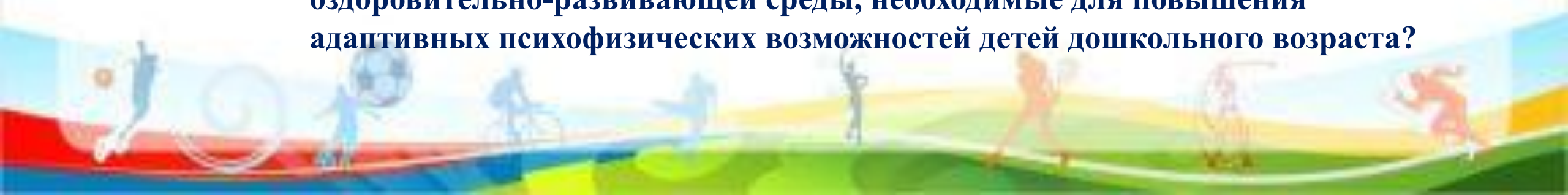


Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования.

Повысились требования к содержанию образовательных программ, к их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДООУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых». В соответствии с идеями инклюзивного образования в группах общеобразовательных ДООУ появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями ОДА, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

По данным неонатологов, в настоящее время только 5 % детей рождается абсолютно здоровым. В условиях возрастания объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности, повышенных требований к знаниям при поступлении в школу гармоничность психофизического развития невозможна без научно обоснованных технологий, повышающих адаптивные возможности детей к различного рода нагрузкам и стрессам.

ПРОБЛЕМА: как обеспечить полноценность жизни ребёнка и определить условия оздоровительно-развивающей среды, необходимые для повышения адаптивных психофизических возможностей детей дошкольного возраста?



Цель:

создание специальных условий для развития психофизических качеств детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, развивать все группы мышц;
- тренировать выносливость, развивать дыхательную систему.

Образовательные:

- упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве;
- учить быстро реагировать на сигнал, применять двигательный опыт в другой обстановке. при изменении направления;
- закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохраняя равновесие;
- упражнять в освоении основных движений на лестнице, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела

Воспитательные:

- развивать физические качества;
- воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, дисциплину, волю, настойчивость;



Упражнения в ходьбе. Беговые упражнения



Физические качества



Быстрота



Выносливость



Сила



Координационные способности
(равновесие, ловкость)

Гибкость



Прыжки



Координационная лестница — тренажёр для развития координационных и скоростных способностей, маневренности, силы, выносливости, координации движений, ориентировки в пространстве

Особенности лестницы:

- ✓ позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим
- ✓ отработка скоростных навыков
- ✓ широкий спектр применения
- ✓ удобство и простота в использовании
- ✓ контроль баланса тела



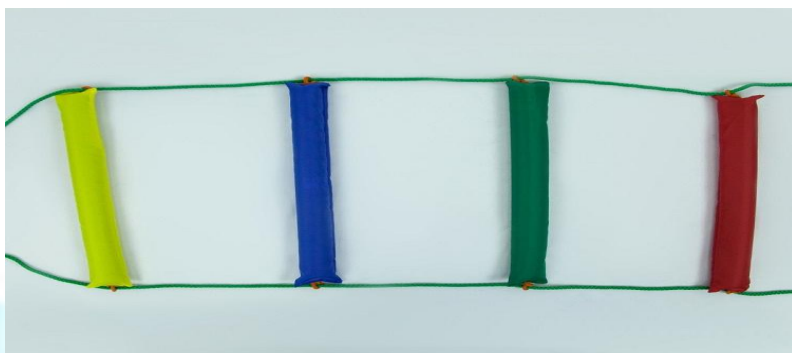
Свойства лестницы:

- ✓ безопасность,
- ✓ мобильность,
- ✓ полифункциональность,
- ✓ трансформируемость,
- ✓ доступность



Виды упражнений на лестнице:

- ✓ ходьба,
- ✓ бег,
- ✓ прыжки,
- ✓ ползание и перелезание,
- ✓ упражнения в упорах,
- ✓ в эстафетах и играх



Требования к подбору упражнений

- Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
- Продолжительность упражнений, примерно 2 повтора, должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
- Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением.

Упражнения на усложнение с большими мячами



Упражнения на усложнение с теннисными мячами



Правила выполнения упражнений

- Обязательная разминка перед выполнением упражнений
- Соблюдение дистанции между детьми.
- Наблюдать за состоянием детей. Не допускать переутомления.
- Следить за осанкой.
- Упражнения усложнять постепенно, добавлять спортивный инвентарь
- Важна правильность выполнения, а не скорость выполнения.

Условные обозначения.	
	БЕГ
	ХОДЬБА
	ПРЫЖКИ
	С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕН
	ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ
	НОГИ ВМЕСТЕ
	ПРАВАЯ НОГА
	ЛЕВАЯ НОГА
	ПРАВЫМ, ЛЕВЫМ БОКОМ

Методика разучивания движений на лестнице

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.

3. Поэтапность.

4. Систематичность.

Один комплекс на 2-4 занятия

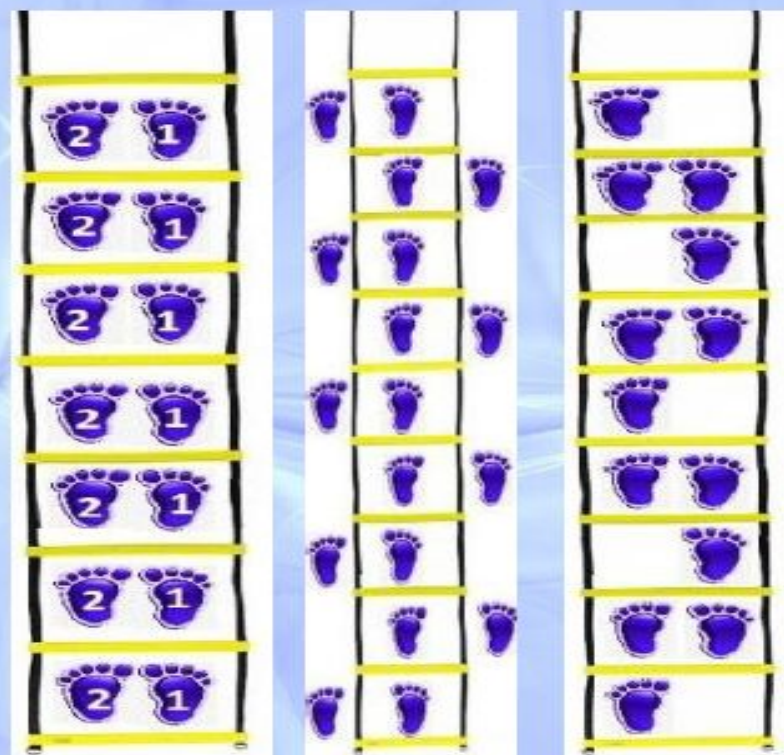
В одном комплексе три упражнения (2 знакомых+1 новое)

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

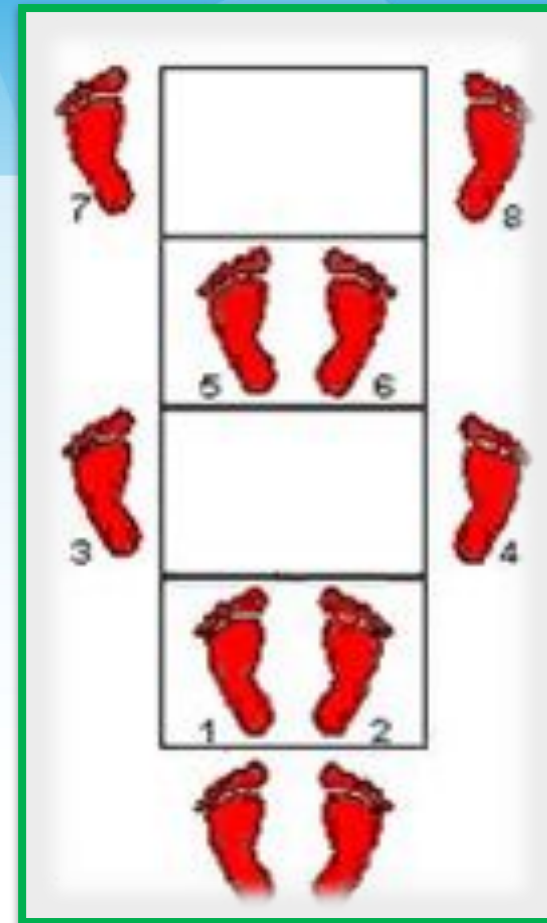
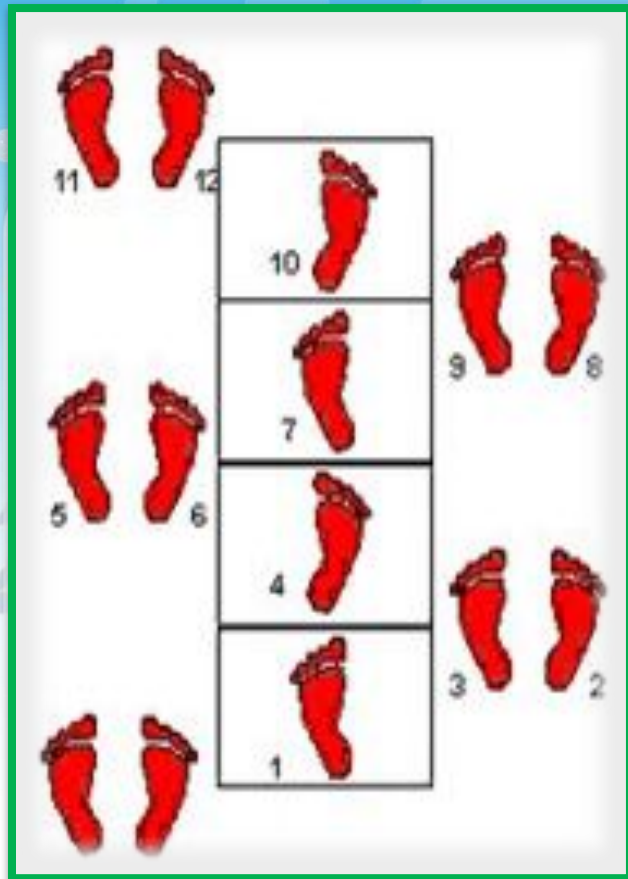


Метание на лестнице



Ползание и перелезание в упоре





**К каждому упражнению необходимо относиться сознательно,
помня, что упражняя тело, мы влияем на мозг.**



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**