

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №
142

Выступление на панораме педагогических
технологий

**Тема: *Игровая технология
«координационная лестница» в
развитии координационных
навыков дошкольников***

Выполнила: инструктор по физической
культуре , МБДОУ детский сад № 142
Саватеева Т.Ю.

Периоды, благоприятного развития физических способностей у детей дошкольного возраста.

Физические качества	Сенситивные периоды развития психофизических качеств			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	7 лет
Быстрота	+	+	+	
Гибкость		+		
Сила	+		+	
Выносливость	+	+	+	+
Ловкость				+

Ноткина Н.А.

«Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Координация -

умение согласовывать движения
различных частей тела.

Отдельные элементы движения
соединяются в единое
двигательное действие, которое
производится экономно, не
напряженно, пластично, четко.

«Координационная лестница»



плоская «скоростная (координационная) лестница

- Размер ячеек 37+37 см, количество не более 10



- лестница
 - вариативность
- мобильность
- доступность
- простота
- безопасность

ЦЕЛЬ

Развитие у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста **координационных способностей**, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

задачи

■ **Оздоровительные:**

- 1. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- 2. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- 3. Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей -ловкости.).

■ **Образовательные:**

- 1. Познакомить детей со «скоростной лестницей» как способ активного отдыха.
- 2. Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием «скоростной лестницы»
- 3. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков с использованием «скоростной лестницы».
- 4. Развивать у детей чувство ритма.

■ **Воспитательные:**

- 1. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
- 2. Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием «скоростной лестницы».

Этапы обучения

- обучение
- закрепление
- совершенствование









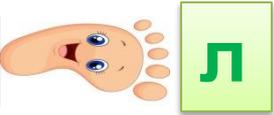
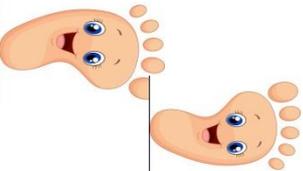
Техника безопасности при выполнении упражнений на скоростной лестнице

- правильная постановка ног;
- выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов;
- не наступать на планки лестницы;
- начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны.
- при выполнении упражнения дистанция 1-3 клетки (зависит от упражнения).
- начинать выполнять упражнение с прыжками через клетки после выполнения впереди стоящего ребенка двух прыжков.
- начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.
- обязательна разминка перед выполнением упражнений;
- лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них;
- избегать утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног;

Карты - схемы выполнения упражнений с использованием «скоростной лестницы»

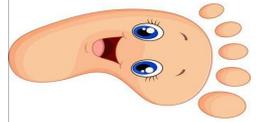
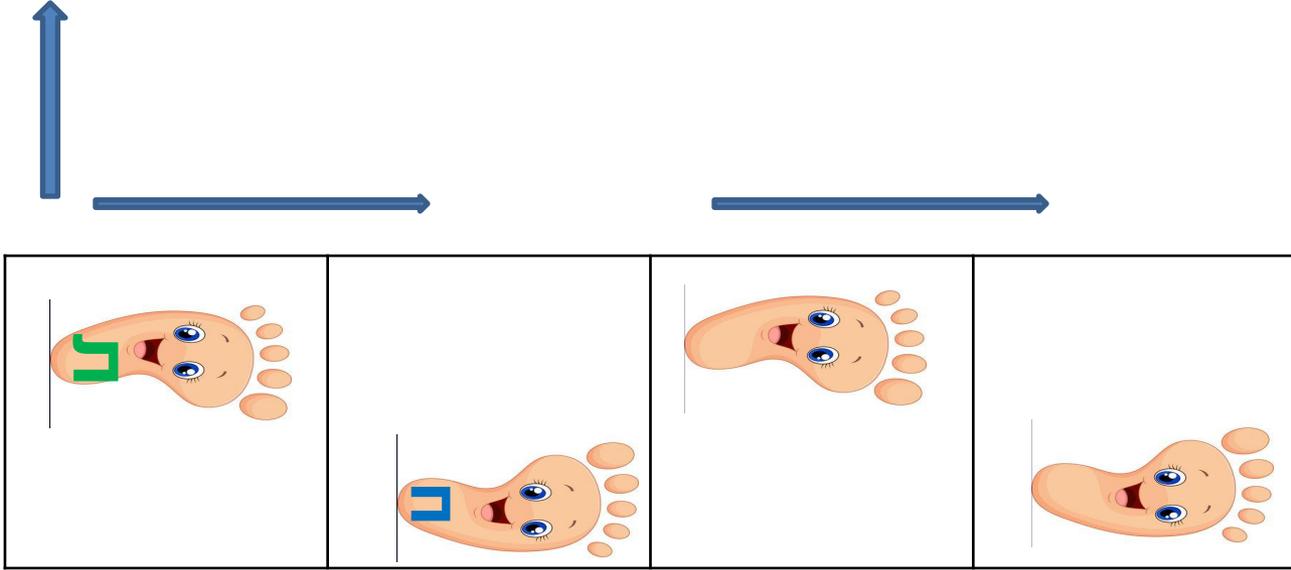
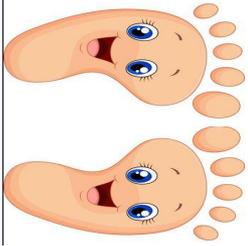


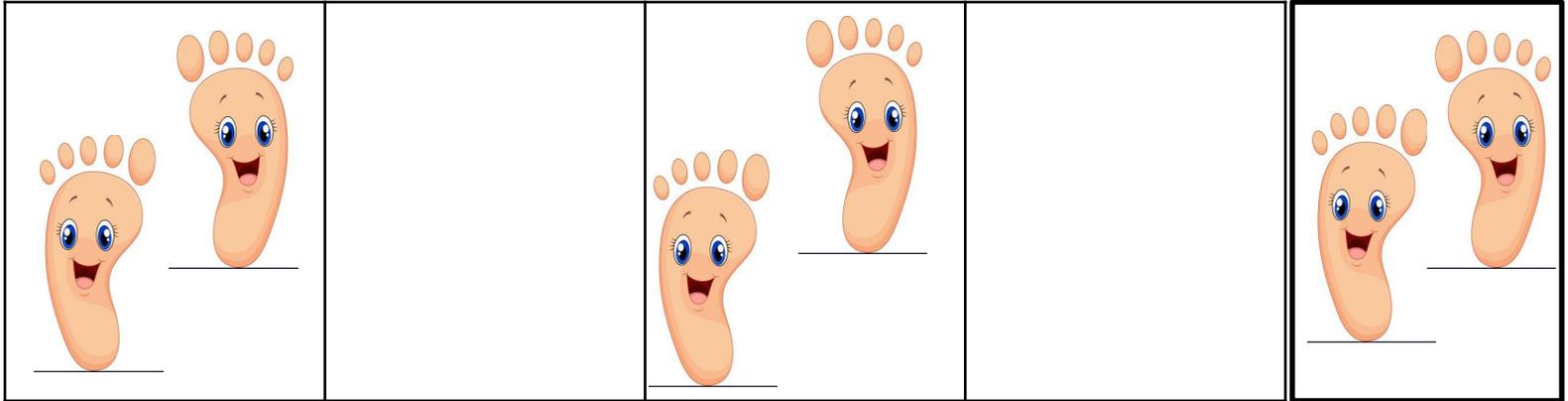
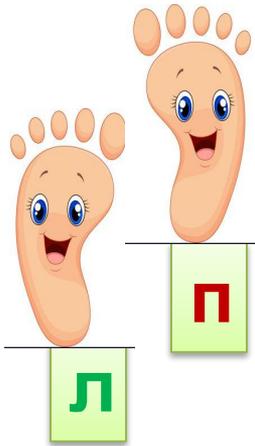
Условные обозначения

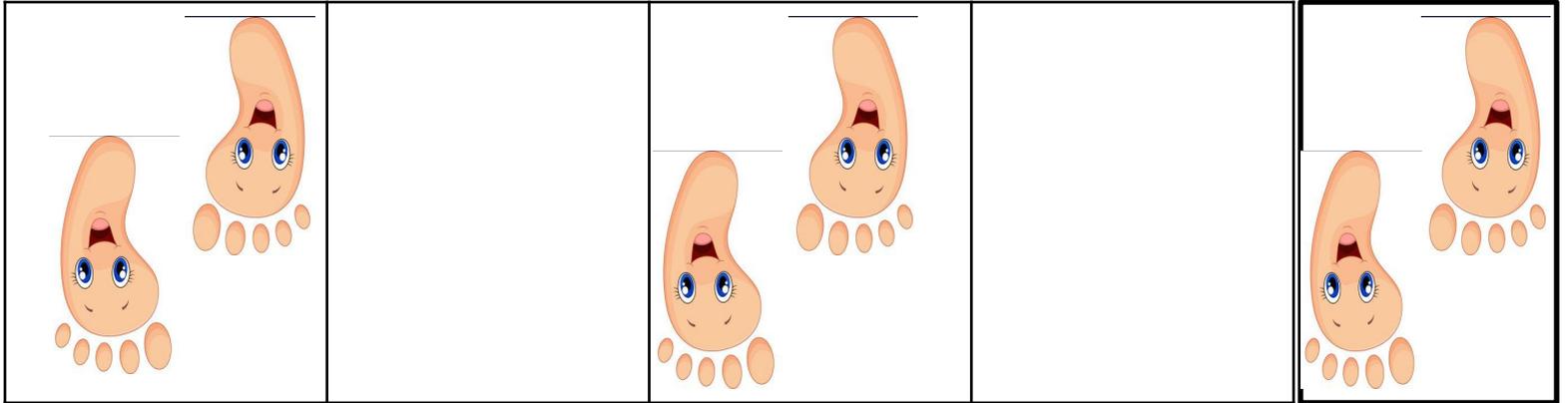
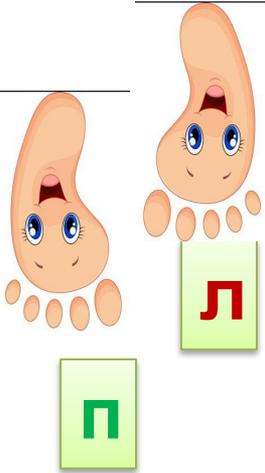
	<p>Направление движения</p>	<p>ходьба </p>				
	<p>Левая нога</p>	<table border="1" data-bbox="962 444 1373 522"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				
	<p>Правая нога</p>	<p>Скоростная лестница</p>				
	<p>Ноги вместе</p>	<p>Высоко поднимая колени </p>				
	<p>Приставной шаг</p>					
	<p>Прыжки</p>					
	<p>Бег</p>					

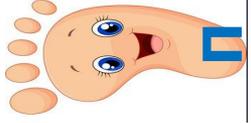
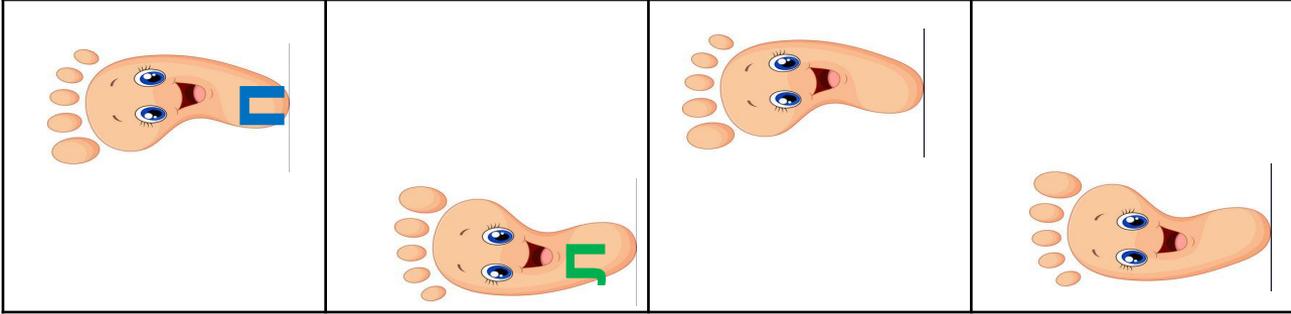
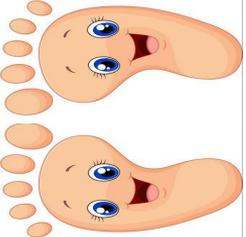
Упражнения в ходьбе

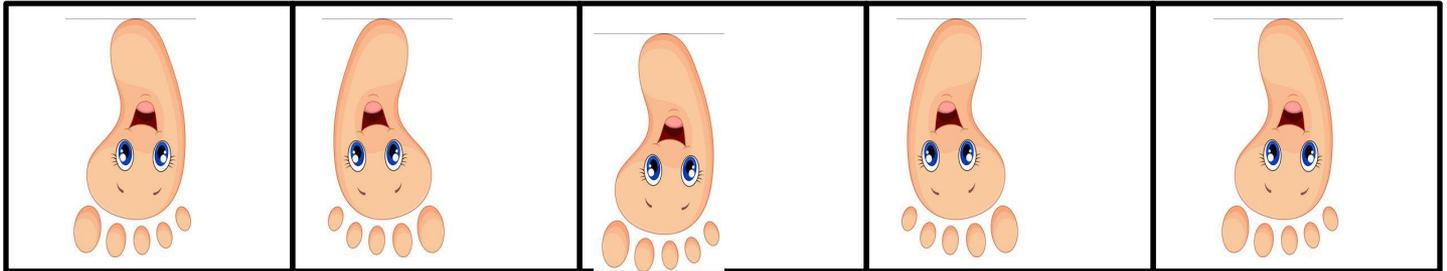
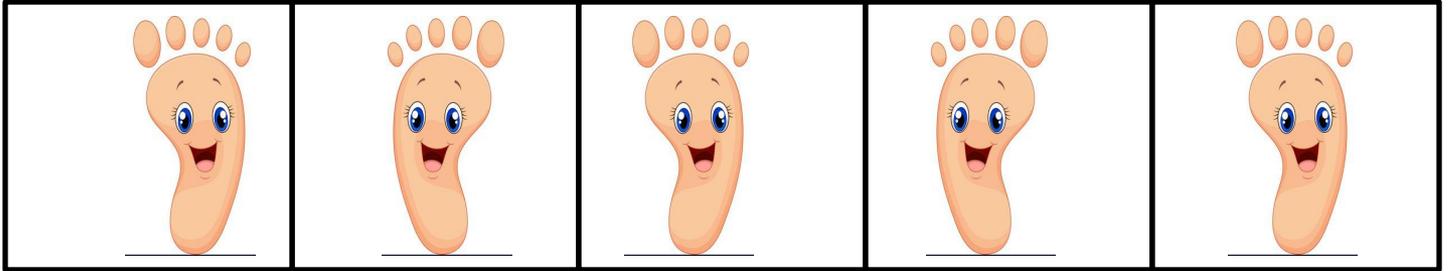






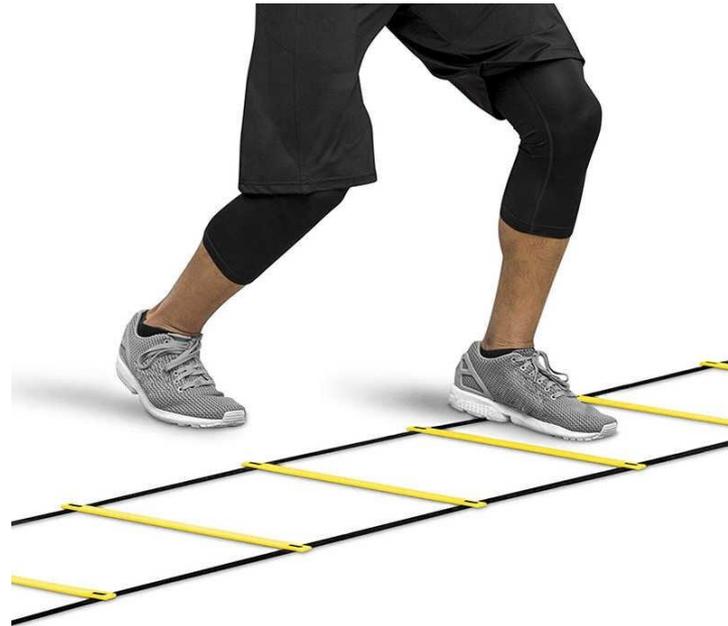


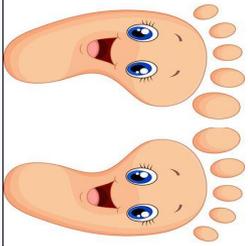


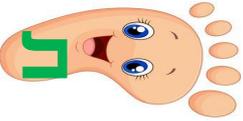




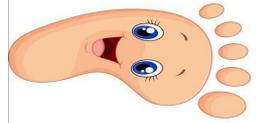
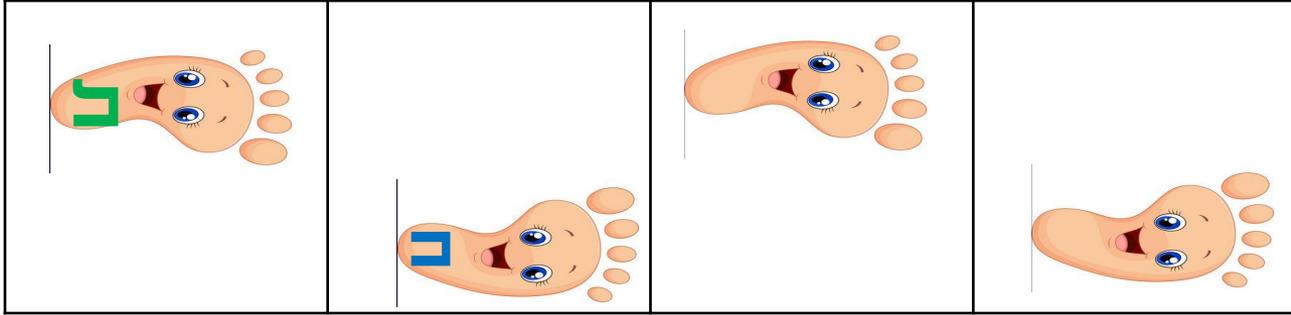
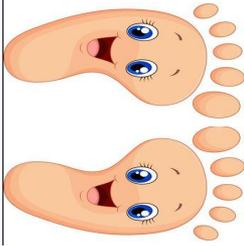
Упражнения в беге

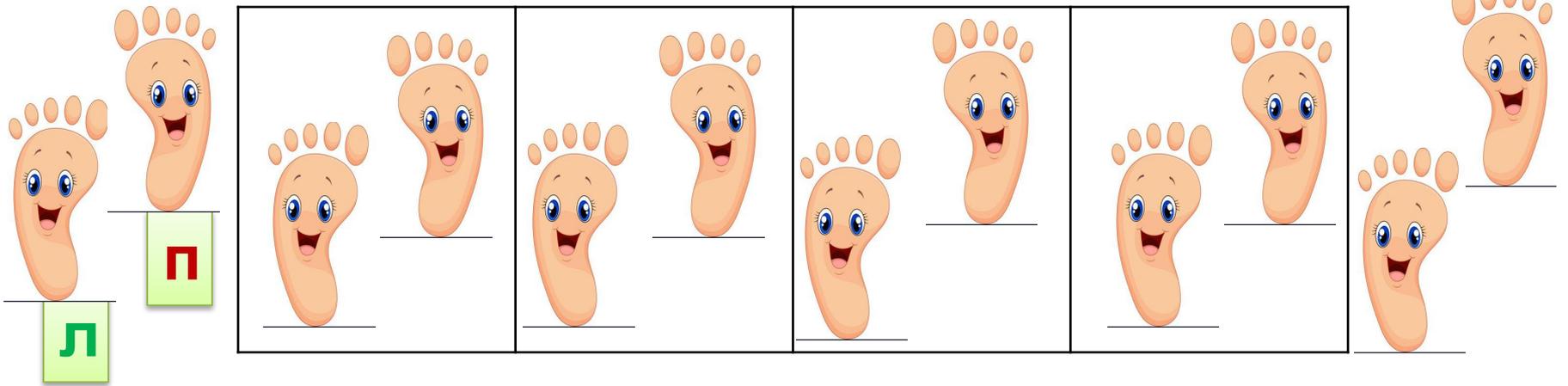
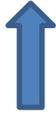


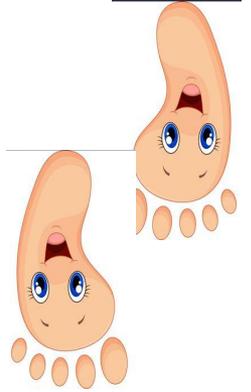
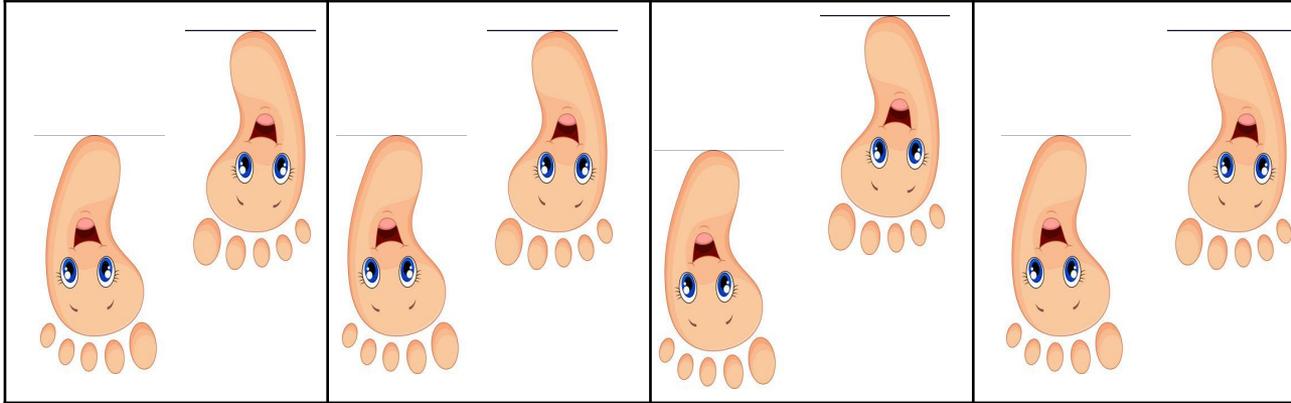
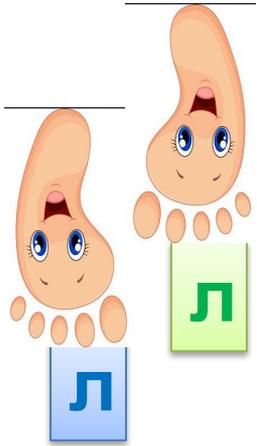


			
---	---	--	---

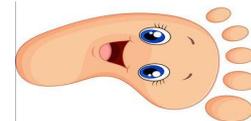
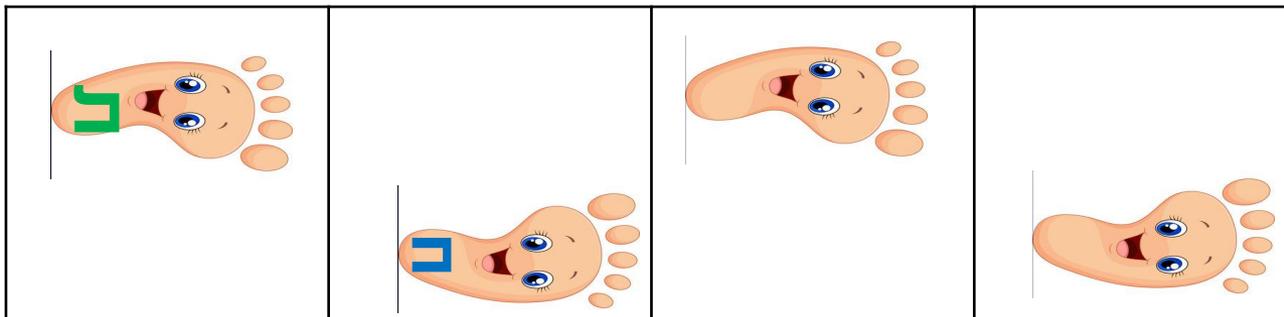
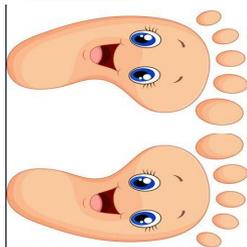




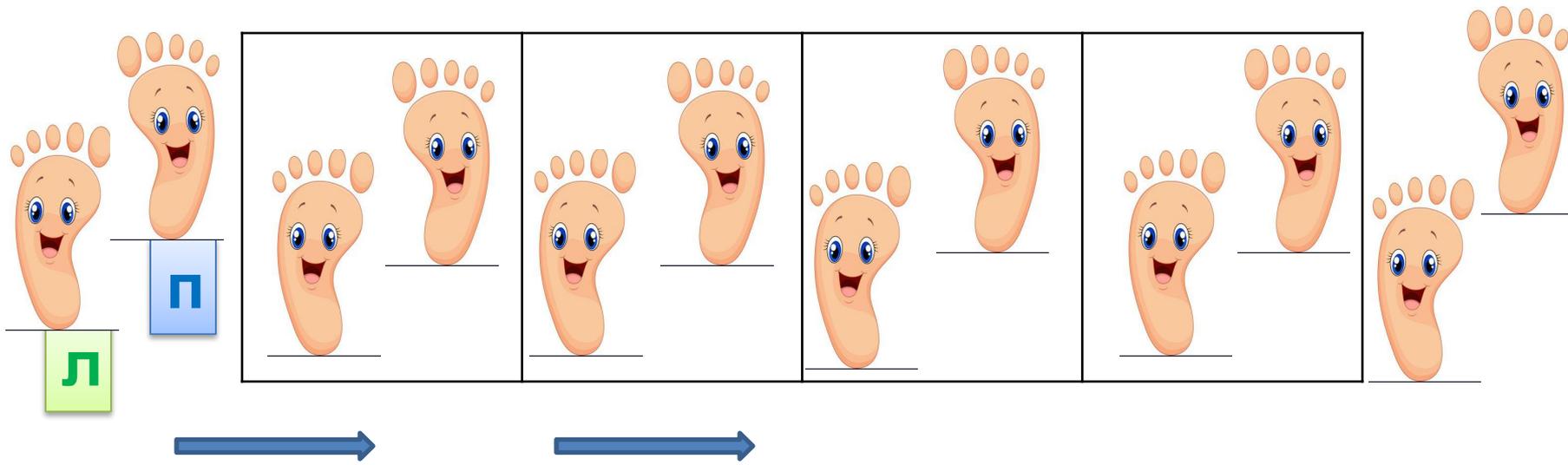
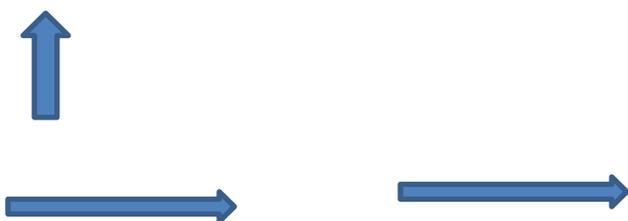


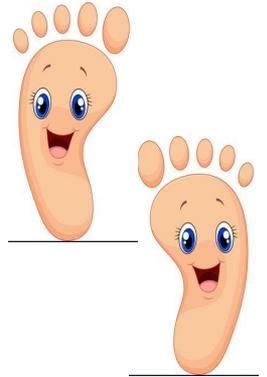
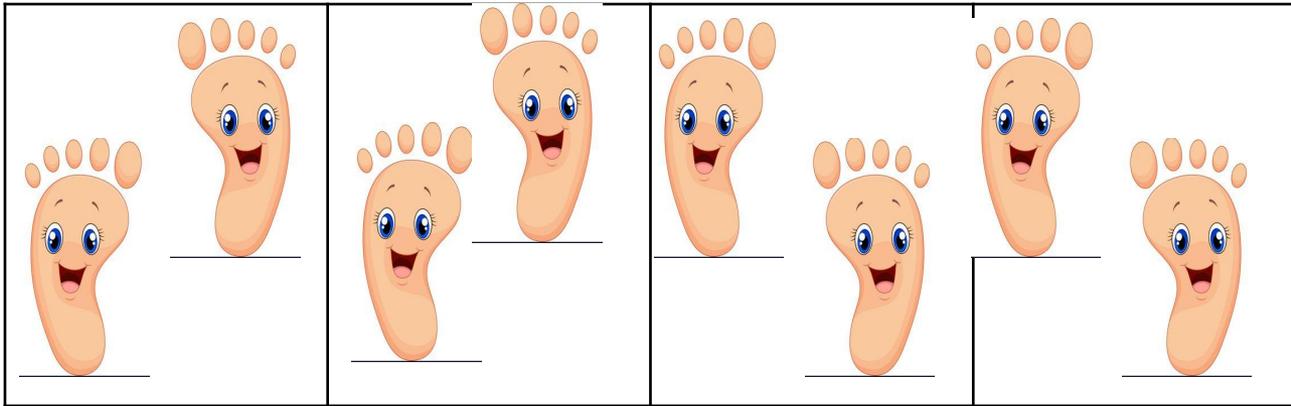


Бег лицом вперёд, каждый раз наступая в ячейку лестницы



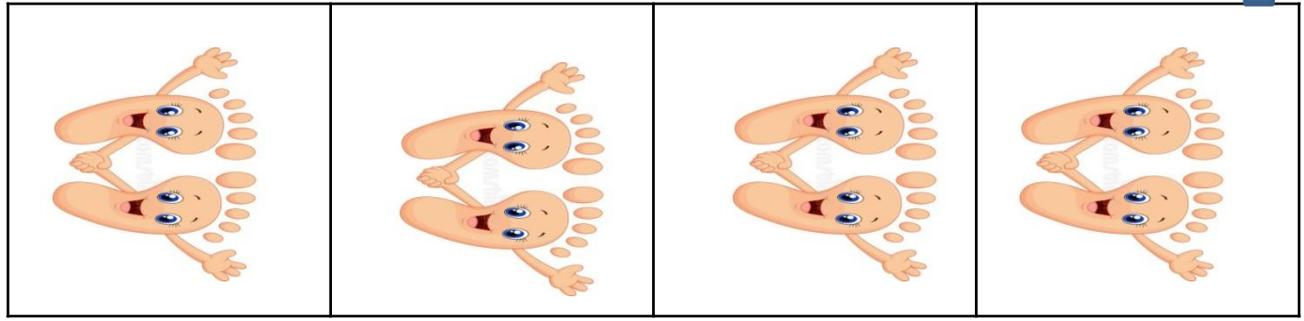
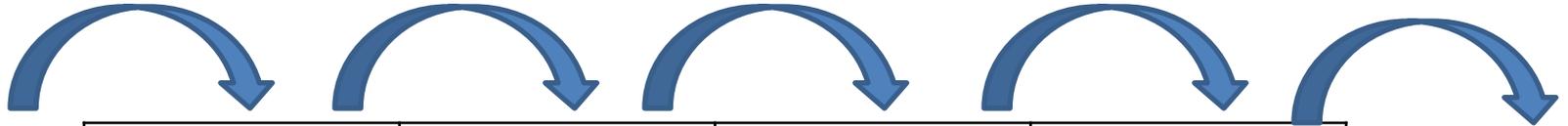
Бег с высоким подниманием колен, наступая дважды в каждую ячейку

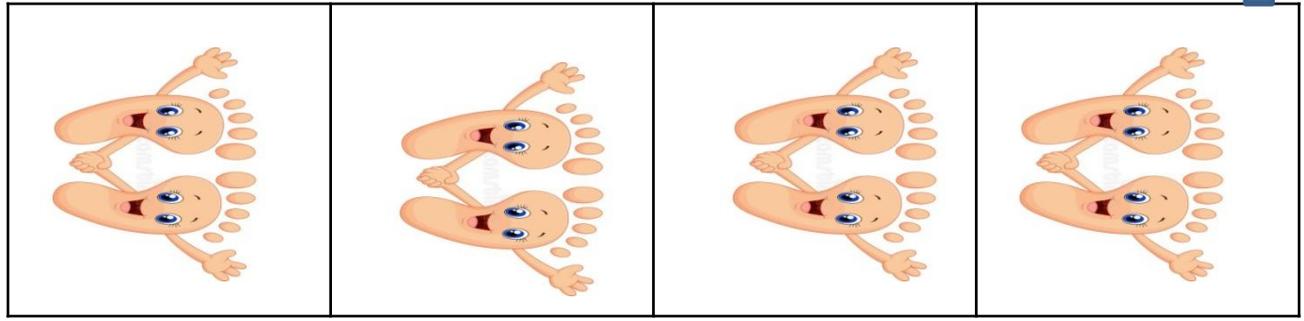
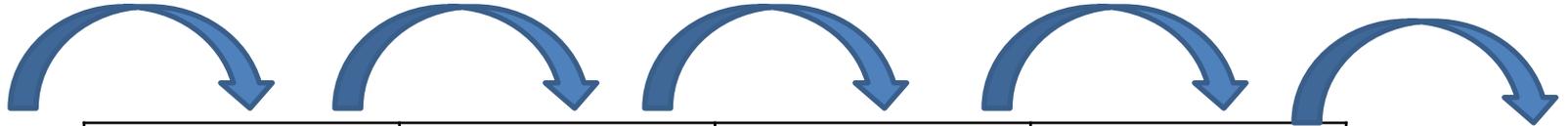
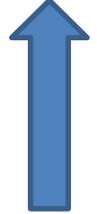


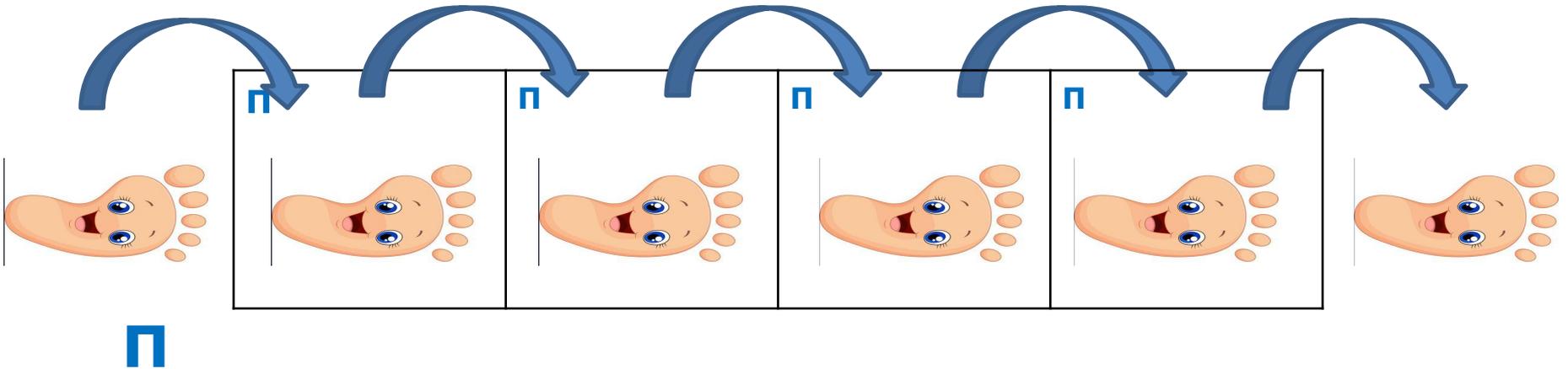
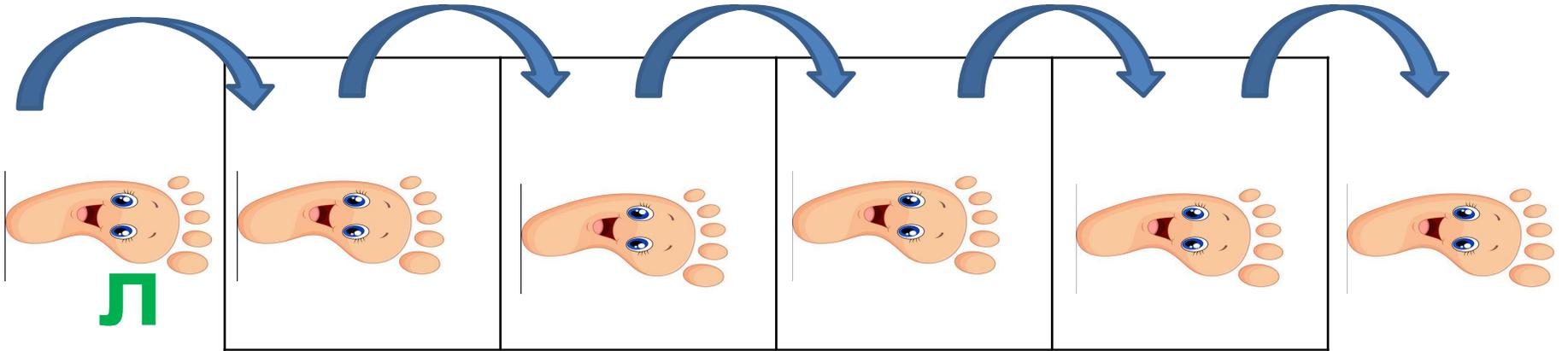


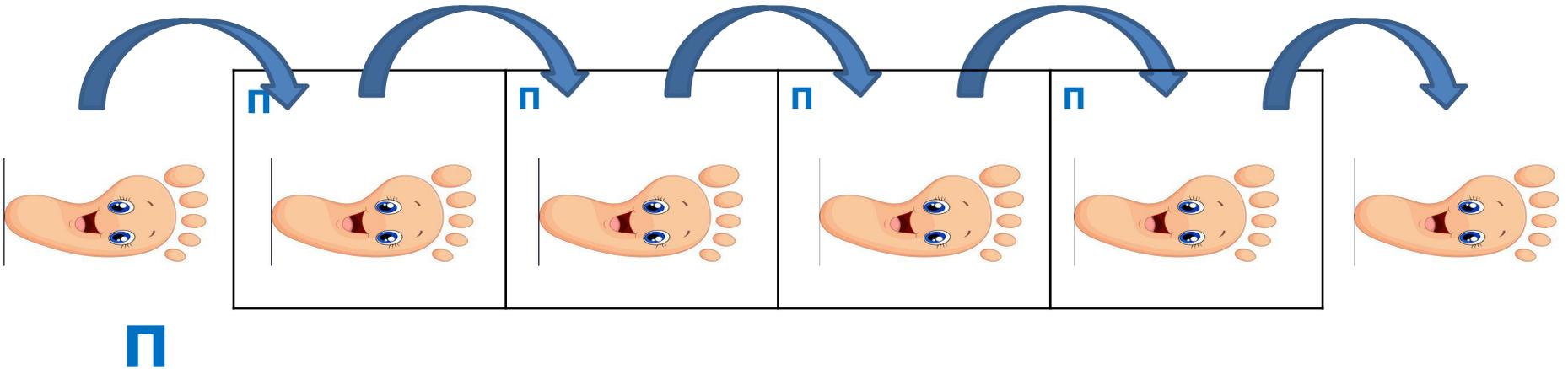
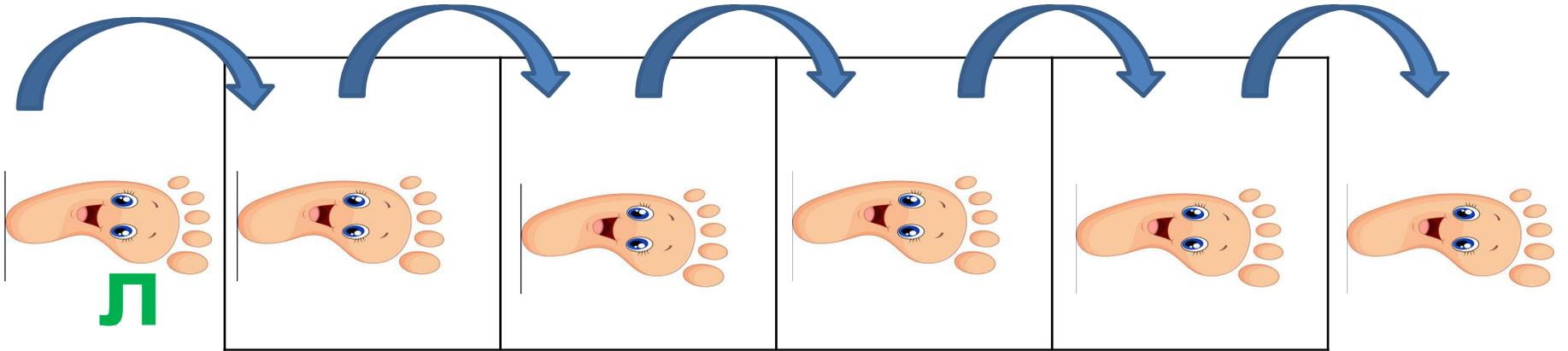
Упражнения в прыжках

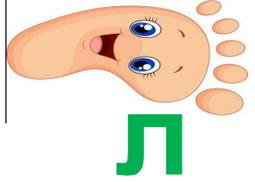




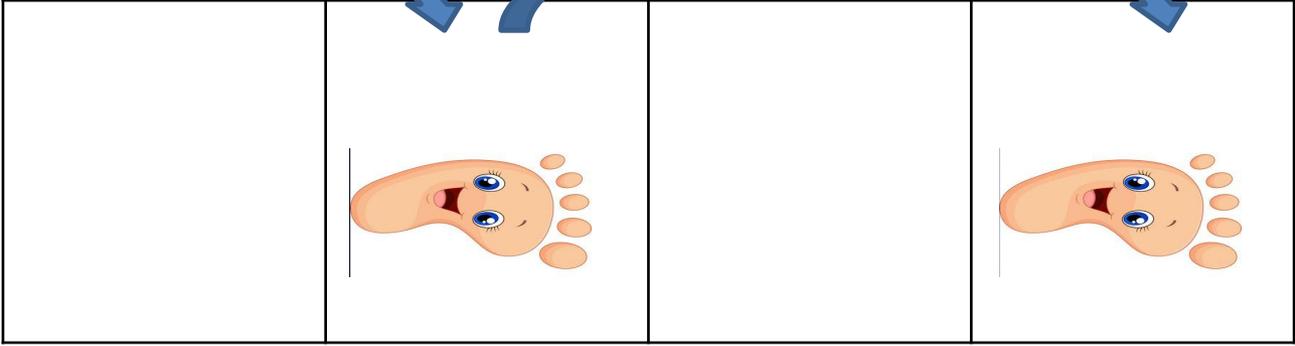




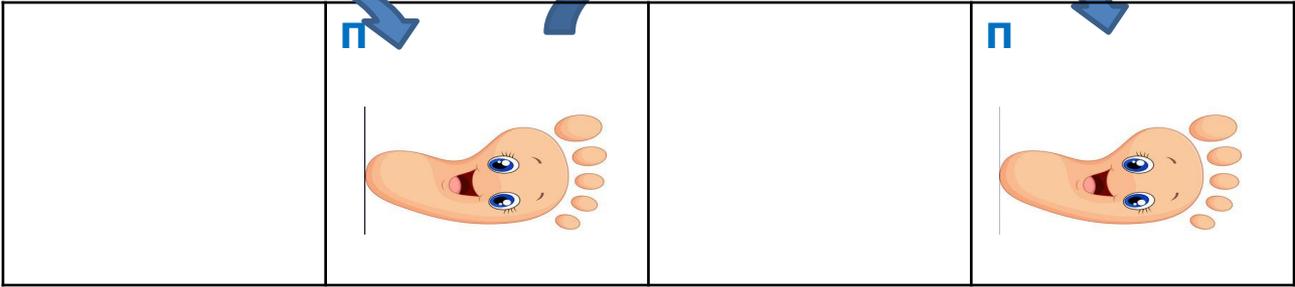


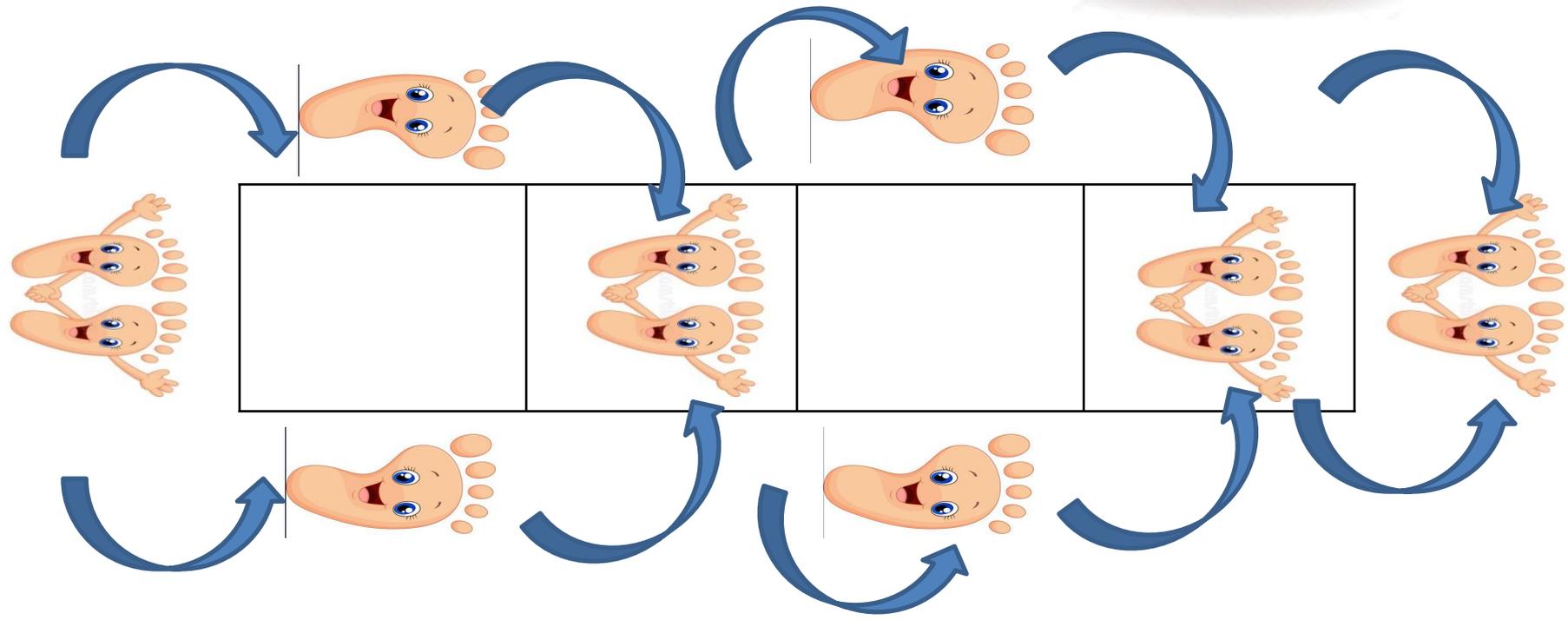


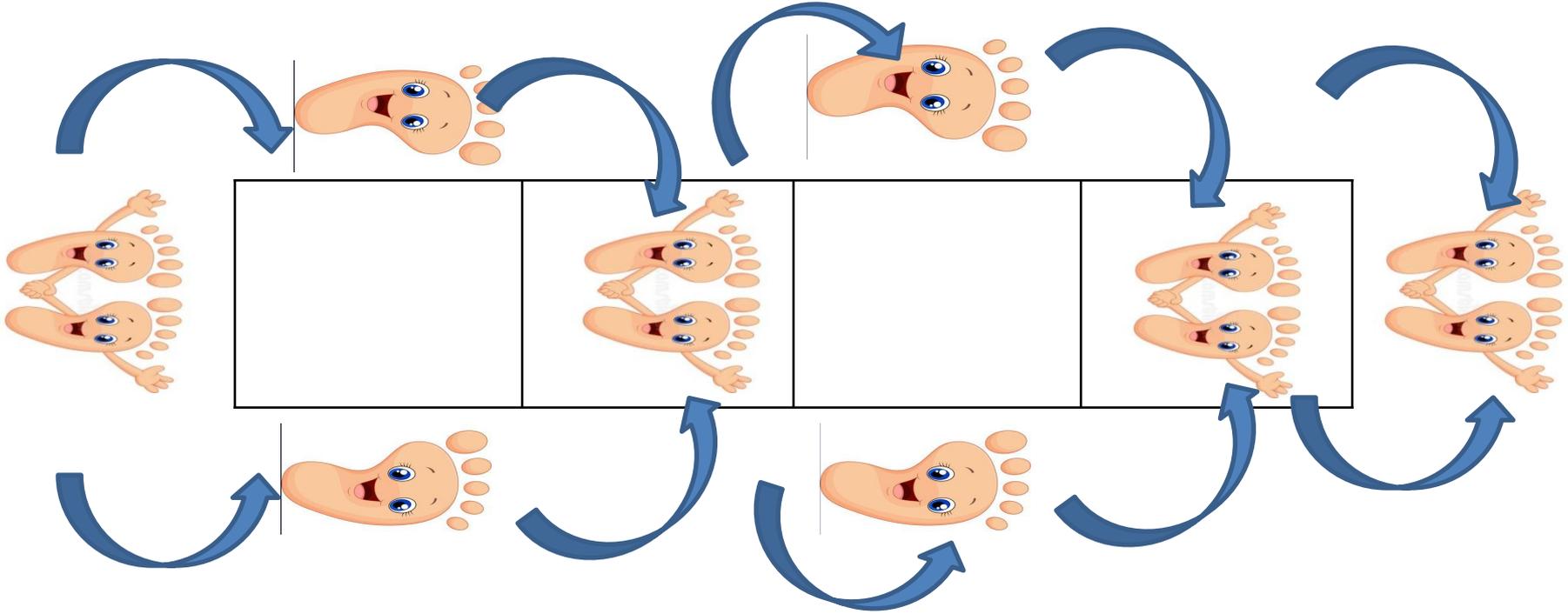
л

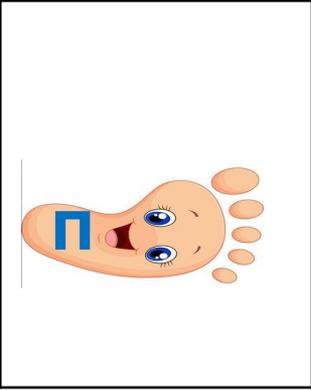
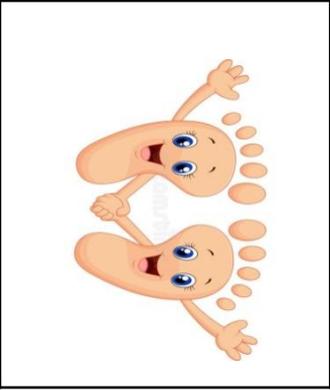
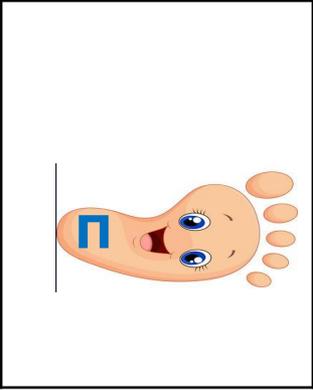
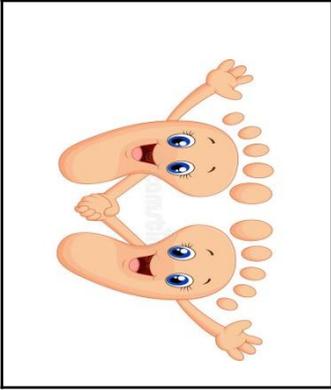
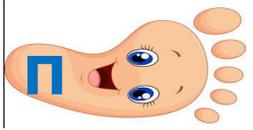


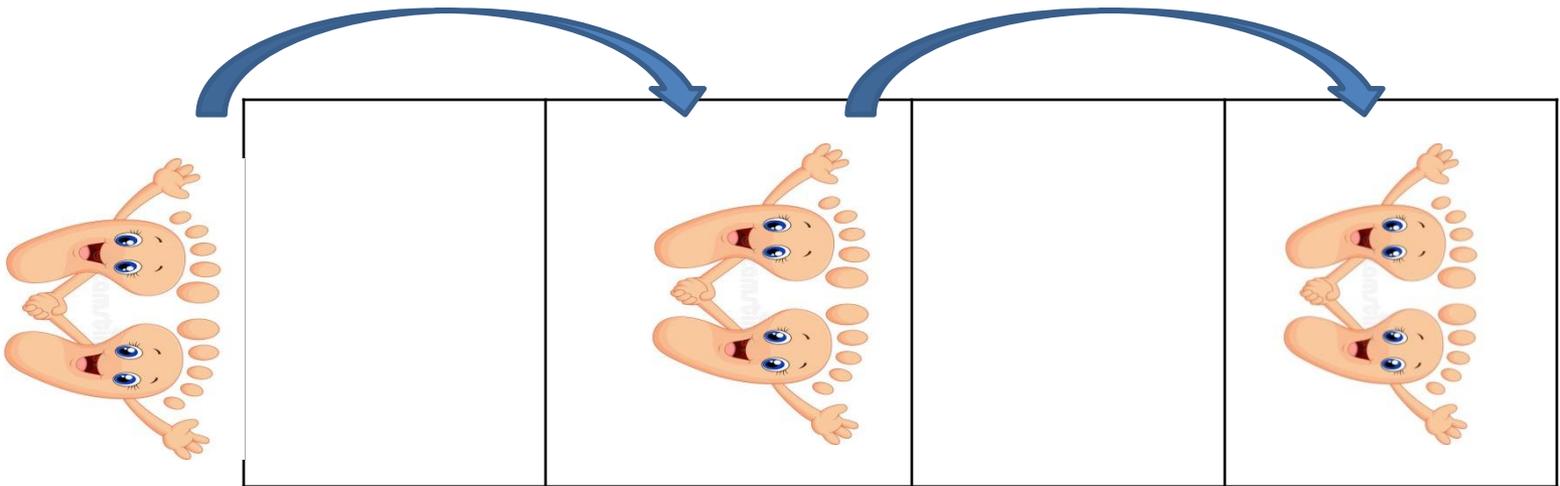
п

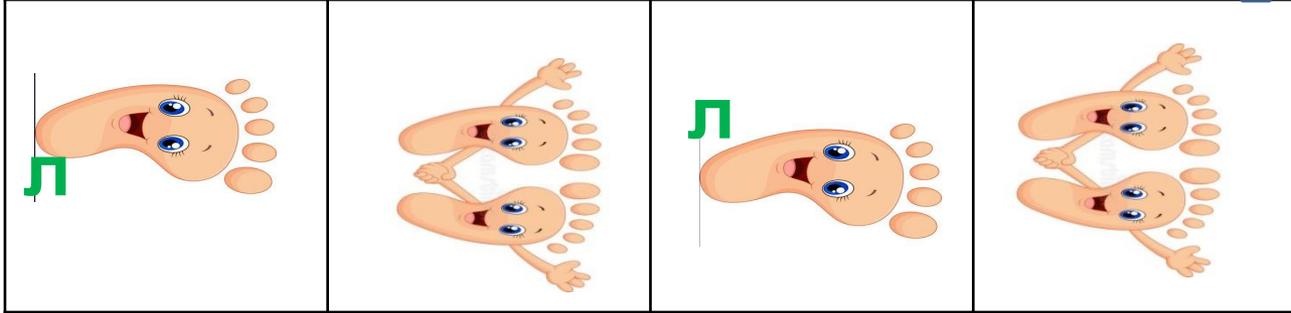
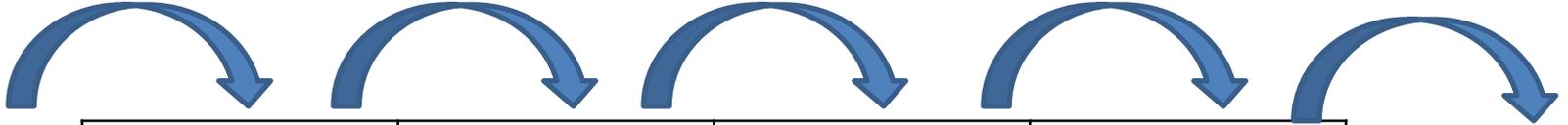


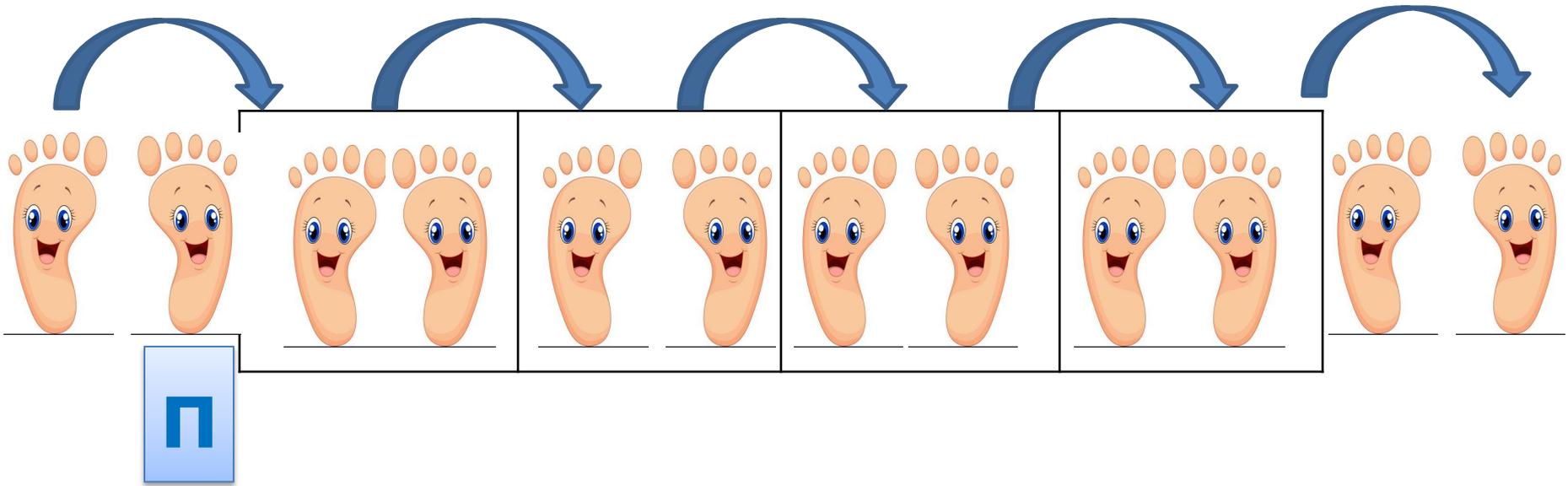


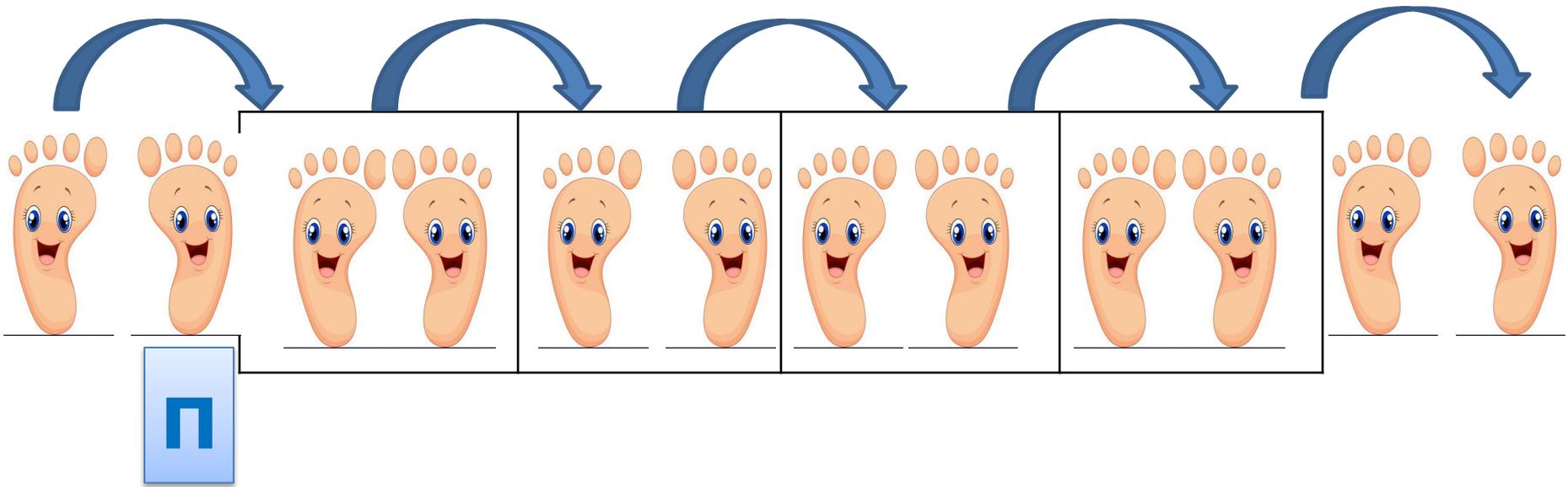


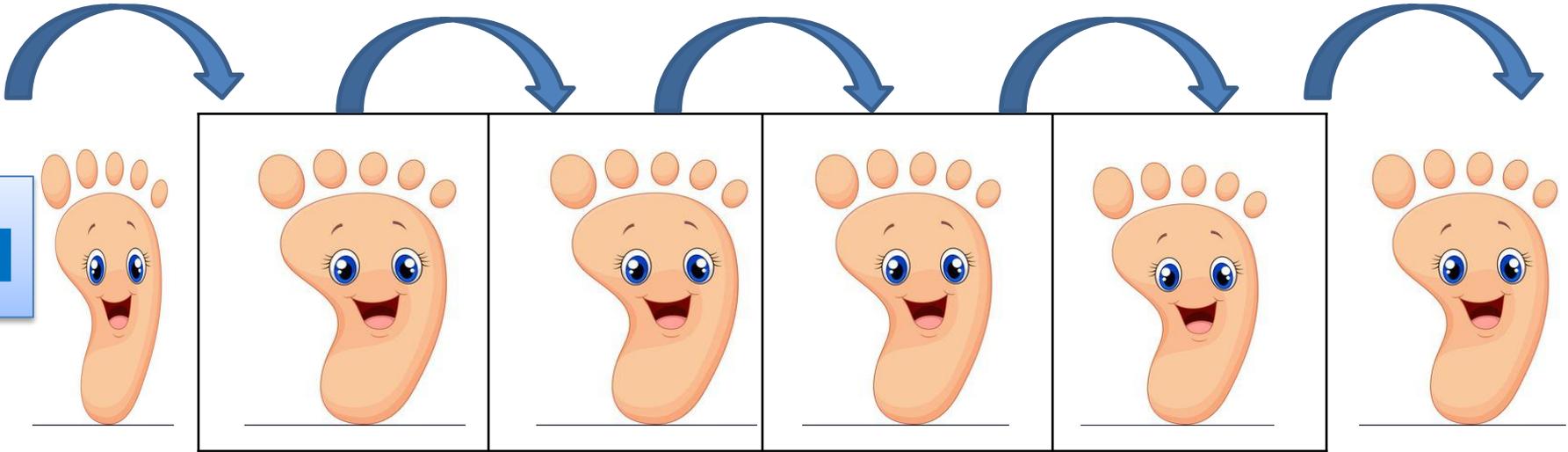


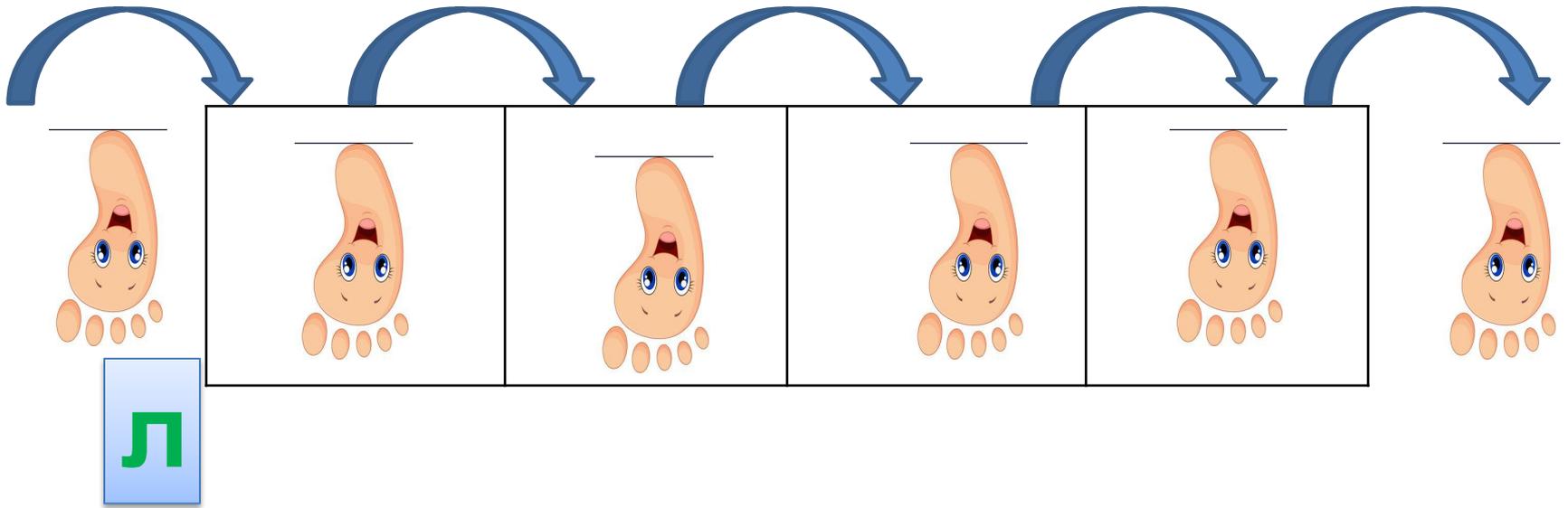






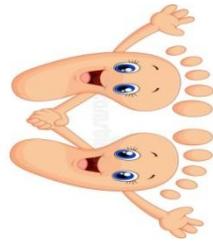
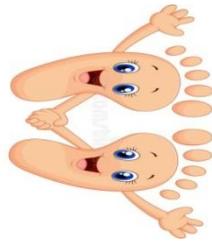


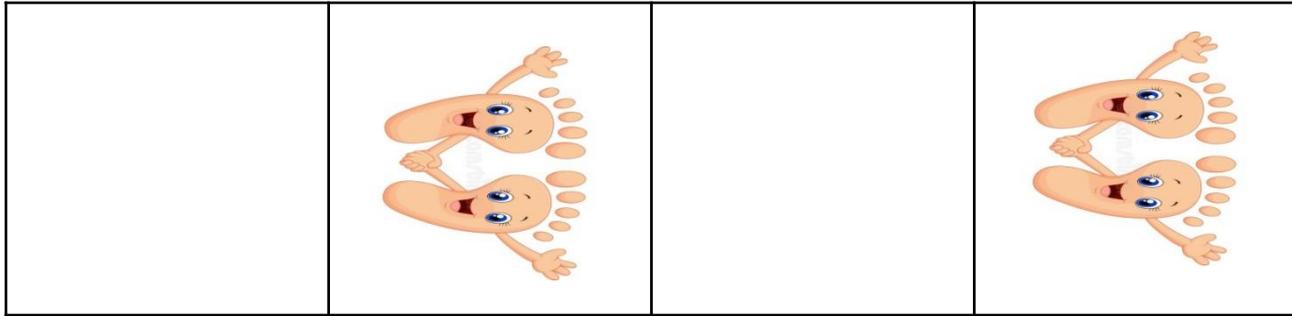
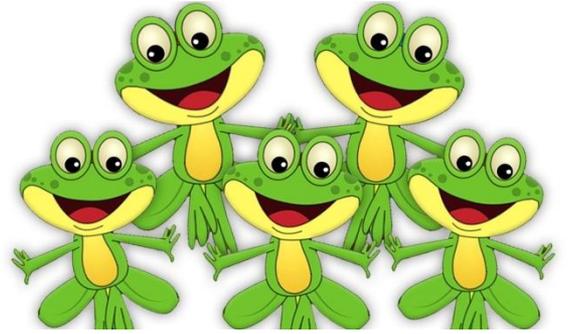






--	--	--	--	--







 п	 л	 п	 л
--	--	--	--

 л	 п
--	---

 л

 п	 л
---	--

 п

