



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №131»

ПРОЕКТ  
«Развитие физических качеств детей  
дошкольного возраста средствами  
нестандартного оборудования  
«Лестница ловкости»

**Данилова Надежда Николаевна,**  
Инструктор по ФВ,  
высшая квалификационная категория  
**Киселева Елена Евгеньевна,**  
Инструктор по ФВ  
высшая квалификационная категория

# Вопрос

«Почему при таком высоком информационном, технологическом уровне развития общества мы часто сталкиваемся с проблемами здоровья подрастающего поколения?!»



# Проблема

Интернет-  
ресурсы



Общени  
е



Увлечения/спо  
рт



Учеб  
а

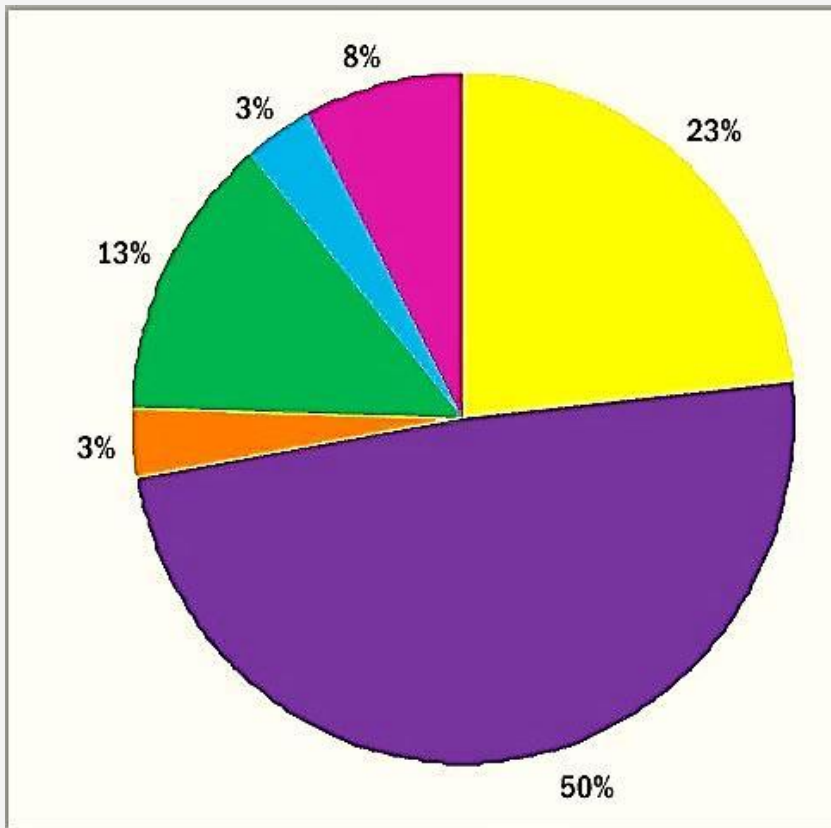
**Общение, обучение, интересы... онлайн?**

Современные дети и подростки проводят много времени за компьютером или телефоном, часто заменяя живое общение, прогулки и занятия спортом на пассивное времяпрепровождение.

**Последствия:**

- Потеря интереса к физическим нагрузкам
- Недостаточная двигательная активность
- Снижение выносливости, ухудшение здоровья
- Снижение качества жизни

# Данные социальных опросов



- Всегда в сети
- Все свободное время
- 2-3 часа в день
- 4-5 часов в день
- По разному
- Только по необходимости

рт

а

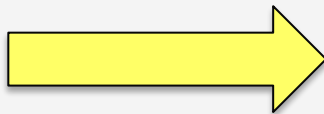
# «Самая большая ценность в жизни - это

здоровье»

**Здоровый дошкольник**



**Успешный школьник**



- • Пробуждение интереса к физической культуре
  - • Развитие физических качеств ребенка
  - • Формирование привычки активного образа жизни
  - • Формирование потребности в физических нагрузках
-

# Актуальность

Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ.



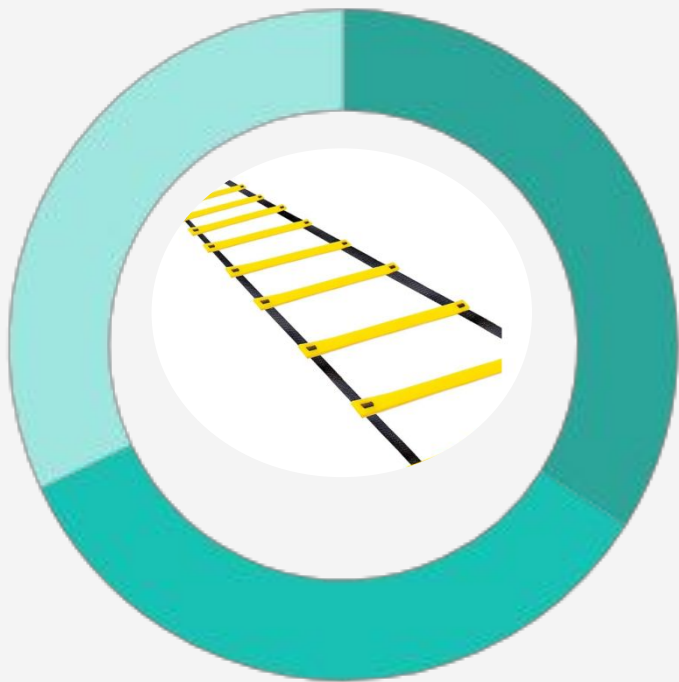
# Координационная (скоростная) лестница



- это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста и даже для тренировок спортсменов во многих видах спорта.

Лестница является тренажером, нацеленным на активные спортивные упражнения. Что является основной задачей физического развития дошкольника, как субъекта педагогической деятельности в соответствии с ФГОС.

# Проект



- **Цель:** Развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.
- **Сроки реализации проекта:** ноябрь 2020 – май 2023



# Задачи

## Оздоровительные:

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

координационной лестницы, как

способ активного отдыха.

Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.

Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.

Развивать у детей чувство ритма.

## Воспитательные:

- Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

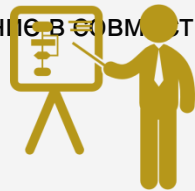
# Карта проекта



- методическая поддержка педагогов
- методика обучения основным движениям воспитанников
- введение дополнительных оздоровительных мероприятий в режимных моментах



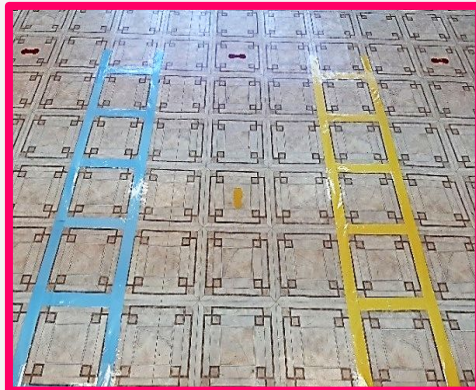
- Использование в совместной и самостоятельной деятельности, развлечениях



# Виды координационной лестницы в детском саду



Комплект для  
активного  
отдыха



Клеевая основа  
на гладкой  
поверхности

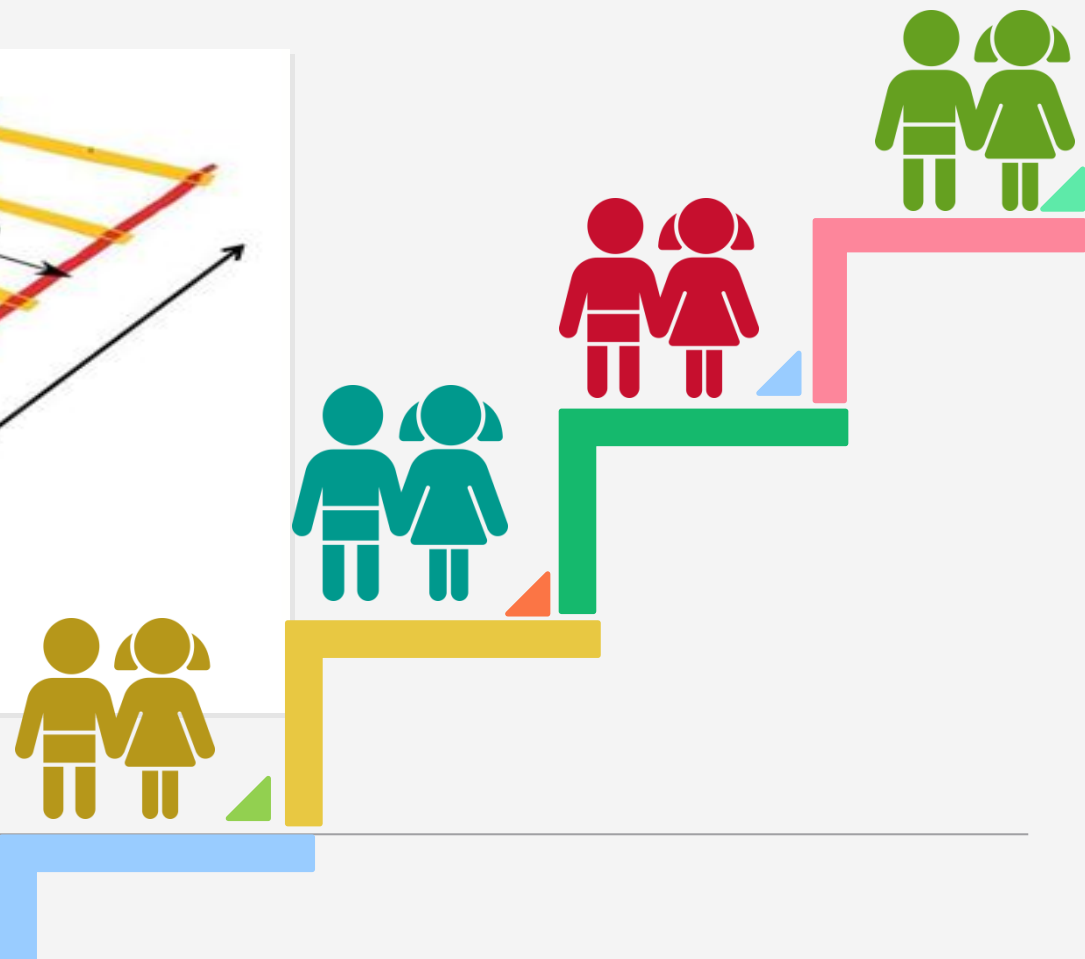
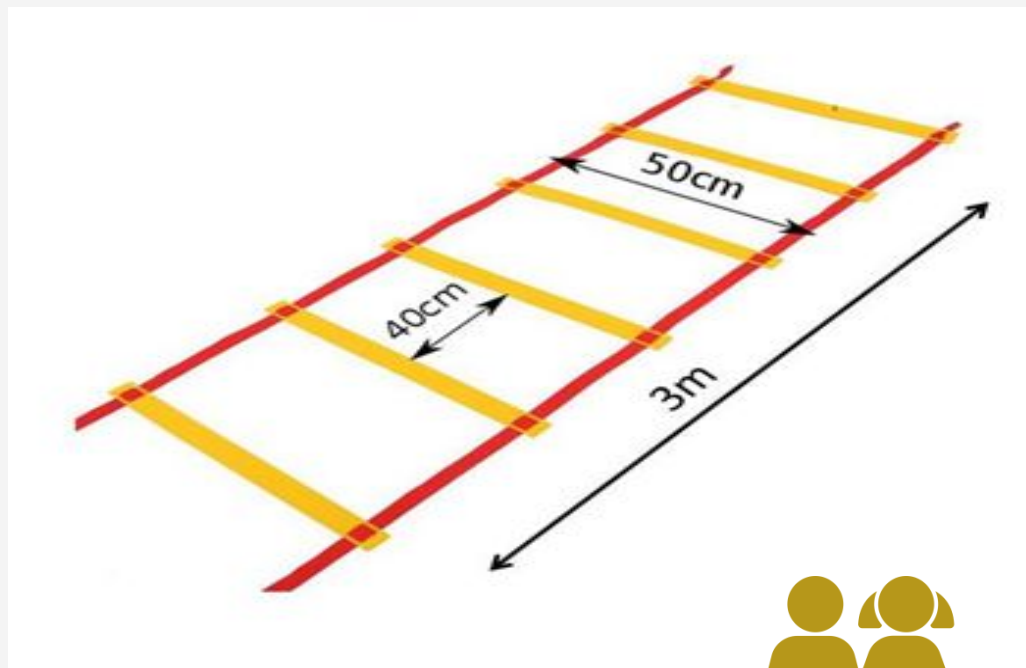


Тканевая  
основа  
(тесьма)



Изображена  
краской или  
мелом

# Размеры лестницы



# Характеристика

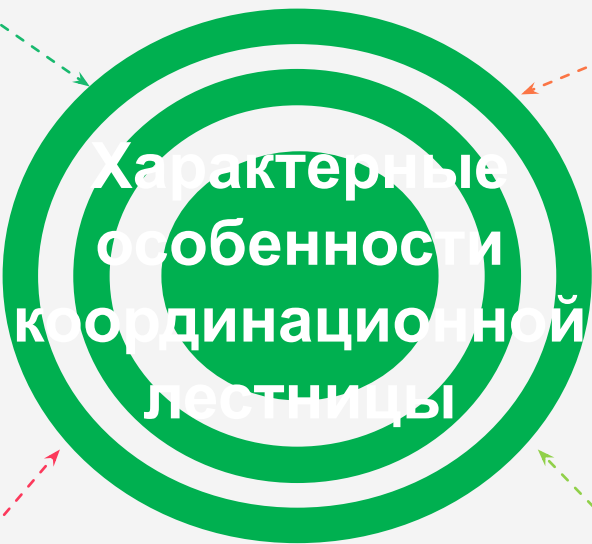
## Вариативность

ь

в разных видах  
двигательной  
активности, различных  
упражнениях, в  
изготовлении

## Мобильность

легкая, компактная



## Доступность

используется детьми  
всех уровней  
физической  
подготовленности,  
с детьми разного  
возраста

## Безопасность

простота в  
использовании

# Навыки



Ходьба



Бег



Прыжки

# Навыки



Ползание,  
подлезани  
е



Упражнения  
для рук



С  
предметами



# Рекомендации к методике

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Обязательна  
я разминка

Соблюдение  
дистанции

Не наступать  
на планки

Не обгонять,  
не  
торопиться

Коррекция  
осанки

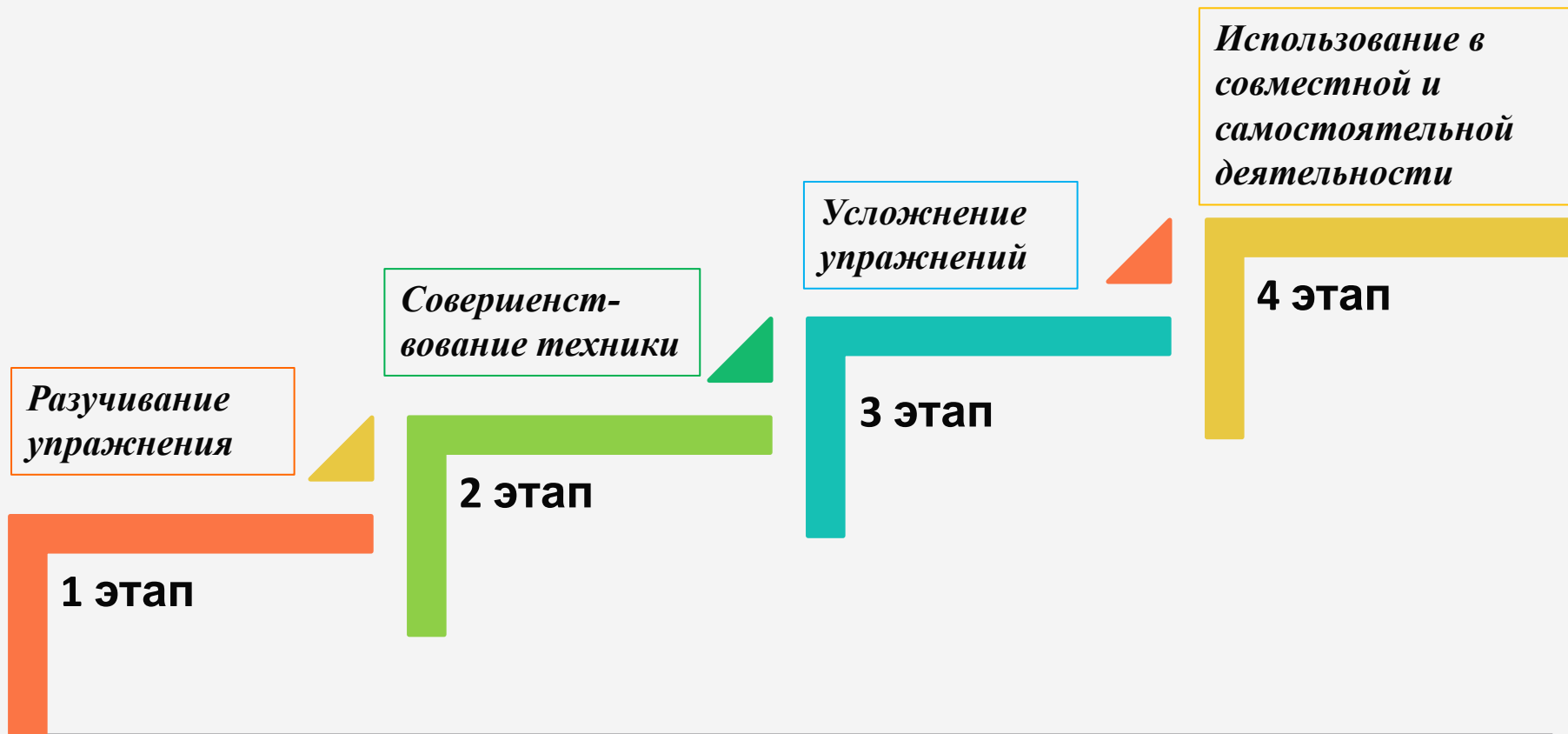
Правильное  
выполнение  
упражнений

Постепенное  
увеличение  
скорости

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



# Этапы освоения упражнений





# Опыт работы МАДОУ «Детский сад №131»

- I – подготовительная группа

- II – средняя группа

- III – с предметами

- III - эстафеты

- Игры в группе

- Совместная деятельность с педагогом



# Этапы освоения упражнений

