

Семинар-практикум для педагогов ДОУ

«Использование координационной (скоростной) лестницы в свободной и регламентированной деятельности с детьми дошкольного возраста»

Подготовила: инструктор по ФК Горюнова А.Л.
МКДОУ Сортавальского МР РК
ДС№23, корпус 2

Цель: Формирование у педагогов навыков работы с координационной (скоростной) лестницей; развитие профессиональной компетентности педагогов; стимулирование их педагогического творчества.

Задачи:

Обобщить и расширить представления педагогов об особенностях использования координационной лестницы для физического развития и оздоровления детей.

Пополнить багаж педагогических знаний и профессиональных умений, систематизировать знания педагогов о разнообразии игр и упражнений с координационной лестницей, методике их использования с детьми дошкольного возраста.

Способствовать позитивному общению педагогов, созданию доброжелательного микроклимата и сплочённости коллектива.

Оборудование: Ноутбук, проектор, шапочки сказочных персонажей (мышка, лягушка, зайчик, лиса, волк, медведь), координационная лестница, выставка методических материалов по использованию координационной лестницы.

Ход:

I. Теоретическая часть.

1. Введение в тему, сообщение цели мероприятия.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Тема нашего семинара-практикума «Использование координационной (скоростной) лестницы в свободной и регламентированной деятельности с детьми дошкольного возраста».

Сегодня мы пополним свои знания об особенностях использования данного физкультурного оборудования, расширим профессиональные умения и навыки, закрепив их в практической деятельности.

В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу у специалистов: врачей, педагогов, психологов. В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, раздражаются и наоборот апатичны. На сегодняшний день у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья выявлено достоверное отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, а также нарушение мелкой и общей моторики. В условиях современного ДОО педагогическая деятельность по физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья должна

быть направлена не только на формирование двигательных качеств, навыков и умений, но и на исправление имеющихся недостатков.

Дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка (Н.В. Бубнов, 2001).

Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование физических качеств именно в этом возрасте является мощным средством качественной и целостной подготовки будущего первоклассника. По данным Е.Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств, следует использовать упражнения в быстром и медленном беге; развитие ловкости связано с развитием координации. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребёнка. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям. Перед педагогами встает проблема: найти интересные и эффективные формы работы.

2. Методика использования координационной (скоростной) лестницы в ДОУ.

Одним из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий является координационная (скоростная) лестница, которая развивает скорость и ловкость, координацию движения, баланс, ритмичность.

Характерные особенности координационной лестницы

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как:

- **вариативность** (в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов),
- **мобильность** (компактная, легкая),
- **доступность** (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),
- **безопасность** (при выполнении правил техники безопасности),
- **простота в использовании.**

Такая «лесенка-чудесенка» может быть использована в регламентированной деятельности детей при проведении:

- утренней гимнастики;
- занятий по физической культуре;
- подвижных игр и игр-эстафет;
- прогулок (лестница может быть выносной или начерченной на асфальте);
- физкультминуток;
- в утренние и вечерние часы в группе.

На занятиях по физической культуре координационная лестница используется:

- в младшем и среднем дошкольном возрасте - для формирования основных двигательных умений и навыков;
- в старшем дошкольном возрасте - для развития ловкости и координации движений.

Упражнения можно выполнять и под музыкальное сопровождение, которое положительно влияет на эмоциональное состояние детей, задает темп и ритм движениям.

При освоении данного пособия под руководством педагога, оно может быть предложено детям для использования в свободной деятельности. «Лесенка – чудесенка» должна находиться в спортивном уголке, где каждый ребенок имеет возможность выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

Виды упражнений на координационной лестнице:

- ходьба,
- бег,
- прыжки,
- ползание.

Размеры ячейки

Для занятий с дошкольниками лучше использовать плоскую координационную лестницу, состоящую из гибких пластиковых перекладин. Педагог может самостоятельно поменять положение перекладин.

Оптимальные размеры ячейки:

- 37 x 37 см — для выполнения упражнений;
- 40 x 40 см — для ползания, подлезания, метания;
- количество ячеек не более 10.

Основные правила использования координационной лестницы:

* Обеспечить сводное пространство с обоих концов и по обе стороны лестницы.

* На каждом занятии напоминать воспитанникам правила выполнения упражнений (на пластины наступать нельзя, спину держать прямо, необходимо соблюдать дистанцию, не торопиться).

* Обязательная разминка перед выполнением упражнений.

* Соблюдение дистанции между детьми во время выполнения упражнения - 1-3 ячейки; во время прыжков - 3 ячейки.

* Во избежание столкновений во время выполнения упражнений: детей, которые хорошо справляются с заданием, рекомендуется ставить первыми, у кого возникают трудности - последними.

* Наблюдать за состоянием детей. Не допускать переутомления.

* Следить за осанкой.

* Для занятий детей можно поделить по уровню физической подготовки, по состоянию здоровья, так воспитателю будет легче дозировать физическую нагрузку.

* Упражнения усложнять постепенно. К упражнениям с ходьбой можно добавить спортивный инвентарь (мяч, гимнастическую палку, мешочек с песком, теннисную ракетку с мячиком, детские булавы, флажки, гантели) и движения руками (хлопки, круговые движения, руки на поясе, взмахи).

* Игры и упражнения с использованием координационной лестницы могут быть индивидуальными, подгрупповыми, групповыми, командными.

II. Практическая часть: сказка «Теремок».

Инструктор по физкультуре зачитывает сказку. Педагоги в ролях сказочных персонажей выполняют движения в соответствии с текстом и прыжки в соответствии со схемами на экране.

Текст сказки

Слайд 2

Ставьте ушки на макушке,
Слушайте внимательно.
Расскажу одну вам сказку
Очень занимательно.

Стоит в поле теремок.
Он не низок, не высок.
Солнышко над ним сияет.
Терем в гости приглашает.

Кто построил теремок
Нам, конечно, невдомёк.
Но стоит коль в поле дом –
И жильцы должны быть в нём.

Слайд 3

Как-то рано поутру,
Бросив старую нору,
Мышка по полю бежала (*машет рукой*),
Теремок тот увидала (*бег с высоким подниманием колен*).

Слайд 4

С мыслями о новоселье,
Предвкушая здесь веселье,
Мышка в двери постучала
И притихла, замолчала (*пауза*).

Тишина была в ответ.
Значит, никого тут нет.
Забежала мышка в дом,
Навела порядок в нём (*прыжки*).

Стала жить здесь, не скучая,
Грызть зерно за чашкой чая.
Вслед за мышкой в поле том
Лягушка увидала дом (*машет рукой*).

Слайд 5

Стукнула лягушка в дверь:
«Эй, какой живёт здесь зверь?»
Мышка вмиг отозвалась,
Норушкою назвалась.

И, узнав, что гость – лягушка,
Пригласила в дом квакушку.
Прыгнула лягушка в дом –
Стали жить они вдвоём (*прыжки*).

Так бежит денёк за днём,
Новый гость уж под окном.
Это серый добрый зайка,
По прозвищу «Попрыгайка» (*машет рукой*).
Ищет зайчика приют,
Может быть, его здесь ждут?
Робко зайка постучал
И вопрос он свой задал:
«Кто же в тереме живёт?
Кто зайчишку в дом возьмёт?»

Слайд 6

На лягушку мышь взглянула –
Та головкою махнула:
«Прыгай, зайка, к нам скорей!
Ведь втроём-то веселей!» (*прыжки*).

Слайд 7

Времени прошло немного,
Шла лисичка той дорогой (*машет рукой*).
Мимо не смогла пройти
Теремка, что на пути.
Хвостик рыжий распушила,
Ушки мигом наострила,
Мордочку приподняла,
Носом чёрным повела.
Почуяла: дом не пустой.
Попросилась на постой:
«Впустите милую лисичку!
Стану я для вас сестричкой!»
Речь понравилась друзьям:
«Заходи, лисичка, к нам!» (*прыжки*).
Вот живут уж вчетвером,
Смехом наполняя дом.

Слайд 8

Тут волчок про дом узнал (*машет рукой*),
Серый бок свой почесал
И решил: «Хватит скитаться,
Надо в терем тот податься».
Вытер лапы волк о травку,
Сел у домика на лавку
И давай животных звать,
Чтоб себя им показать (*прыжки*).
Что ж поделать? И волчок
Лёг у печки на бочок.

Слайд 9

Живут в тереме друзья,
Словно добрая семья.
Все друг друга уважают,
Ночи доброй всем желают,
Утром радостно встают,
Песни весело поют *(по очереди прыгают друг за другом)*.

Слайд 10

Но однажды летним днём
Шёл медведь в лесу густом *(машет рукой)*.
Шёл без цели, наугад,
Шёл, куда глаза глядят.

Тут глазищи увидали
Леса край, а дальше – дали
Зелени, травы, цветов,
Простор поля и лугов.

А среди той красоты –
Терем мишкиной мечты.

Прямиком пошёл медведь
На тот терем поглядеть.
Лапы сходу потирая,
Новоселье предвкушая.
«Кто здесь в тереме живёт?
Потеснитесь-ка, народ!» *(прыжки)*

Жильцы все перепугались,
На медведя раскричались:
«Не войдёшь ты в этот дом,
И так мало места в нём!»
Но медведь не растерялся –
Вмиг на крышу он взобрался.

Слайд 11

Затрещал по швам наш терем.
В прочность теремка не веря,
Жильцы стали выбегать,
Срочно домик покидать *(по очереди прыгают друг за другом)*.

Рухнул терем расписной
И сравнялся он с землёй.

Чешет голову медведь,
От тоски давай реветь,
Проявив смущение,
Стал просить прощения.

Слайд 12

Доброй сказка быть должна.
И закончилась она

Тем, что новый терем в поле
Все друзья смогли построить (*хлопают в ладоши*).

Слайд 13

Вот и сказочке конец.

А кто прыгал – молодец!

III. Рефлексия.

Общий опрос:

- Полезна ли для Вас была эта встреча? Заинтересовал ли вас предложенный материал?

Таким образом, специально подобранные игры и упражнения с координационной лестницей помогут развить у ребенка координационные и скоростные качества, ловкость, общую выносливость, равновесие, внимание, память, воображение, быстроту реакции; улучшат технику выполнения основных видов движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.).

Спасибо всем за участие!

Используемая литература:

1. Координационные способности: диагностика и развитие.-Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
2. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
3. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание.-1991.-№7.-с. 16-19.
4. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.
5. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл.
6. Использование координационно-скоростной лестницы для развития координационных способностей детей 5- 7 лет»: <https://mdou-detsad7.minobr63.ru>
7. Координационная лестница для дошкольников: подвижные игры и упражнения: <https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya>
<https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya>