

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №1
"Детский сад" г.Кингисепп

Развитие двигательных качеств дошкольников, как субъектов педагогической деятельности через использование тренажера скоростная (координационная) лестница



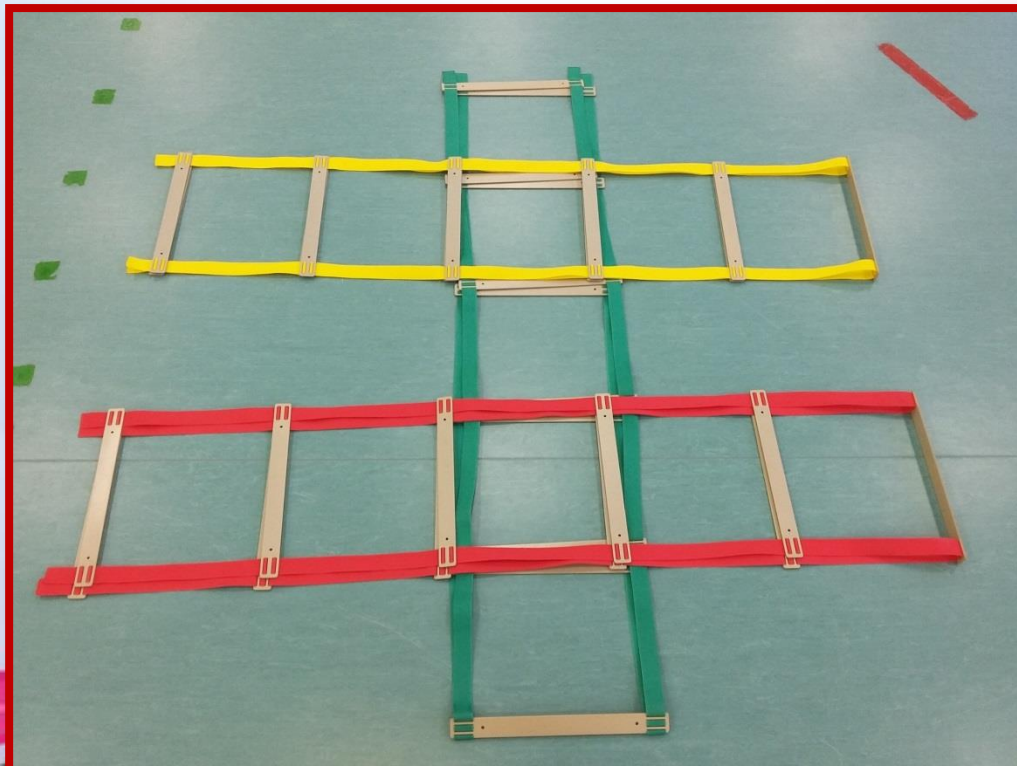
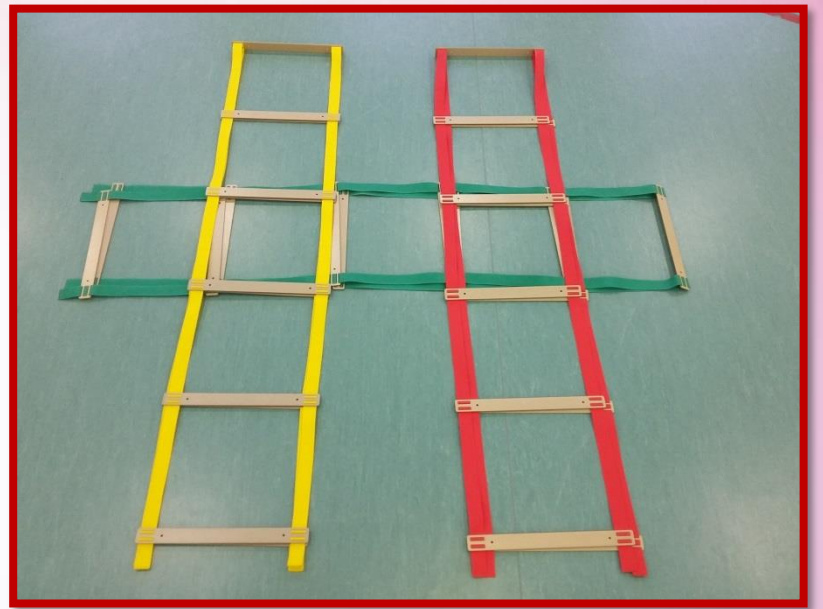
Автор: инструктор по физической культуре – Шевелева Наталья Александровна

г. Кингисепп
2020 год

**«Здоровье – это не подарок,
который человек получает один
раз и на всю жизнь, а результат
сознательного поведения
каждого человека и всех в
обществе».**

немецкий валеолог Патрик Фосс

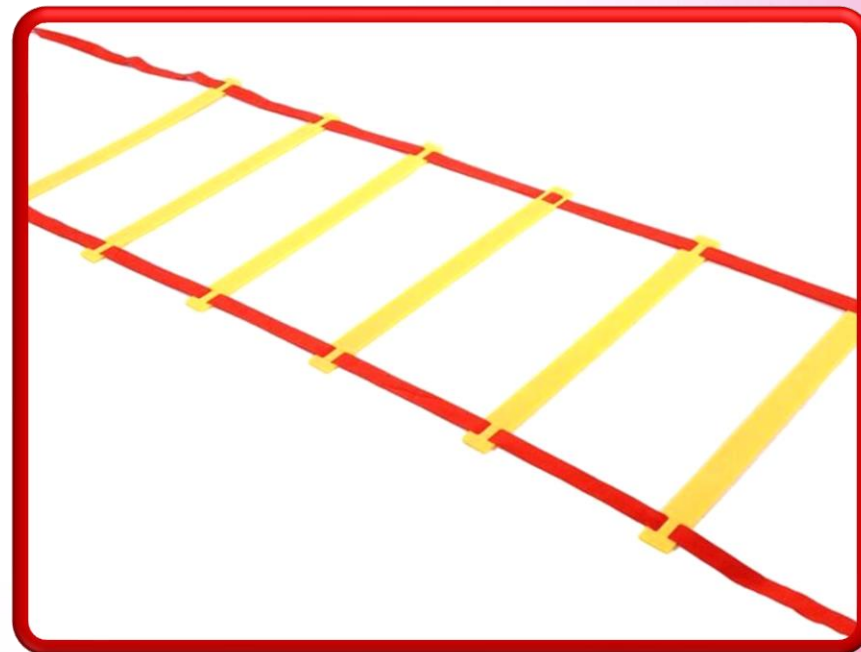
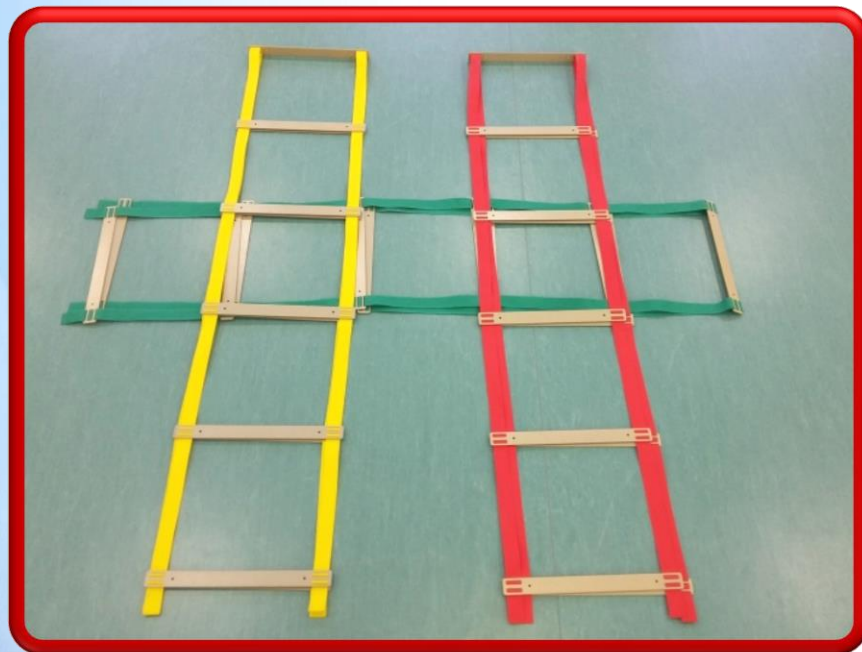




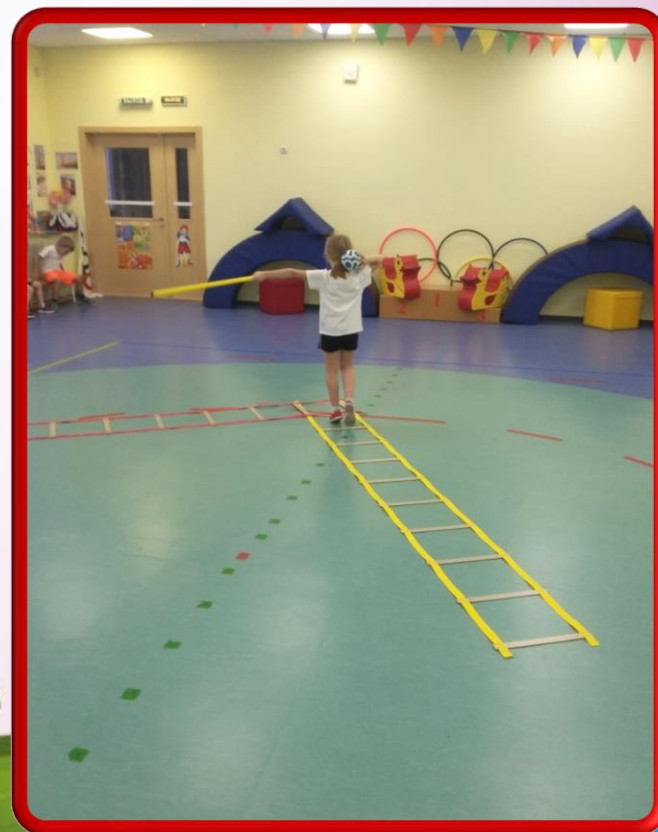


Координационная (скоростная) лестница - это

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.



Мышечная система человека



Упражнения на лестнице заставляют нервную систему дошкольника посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает развивать основные качества дошкольника: быстроту, ловкость и движение.



Координационную лестницу я применяю для:

- тренировки ускорений;
- улучшения скоростных данных;
- улучшения баланса тела в движении;
- развития чувства ритма тела и координации.



Координационная лестница является тренажёром, предназначенным для развития силы, скорости, выносливости и координации движений.



Виды координационных (скоростных) лестниц

*Традиционная скоростная
лестница*



*Плоскостная
лестница*



**Также существуют разновидности лестниц
сдвоенных, облегченных, с соединительными
крепежами.**



Особенности работы на
координационной
(скоростной) лестнице

Работа
руками

Высота центра
тяжести



Здоровье и безопасность во время занятий на лестнице

1. Лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них.
2. Избегайте утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.
3. Правильная постановка ног помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
4. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений.



Основные виды движений и упражнений.

- ходьба;
- беговые упражнения;
- прыжки;
- ползание и перелезание;
- в эстафетах и играх
- упражнения для рук.



Упражнения в ходьбе



Использование обозначений:



Левая нога



Правая нога



Направление движения

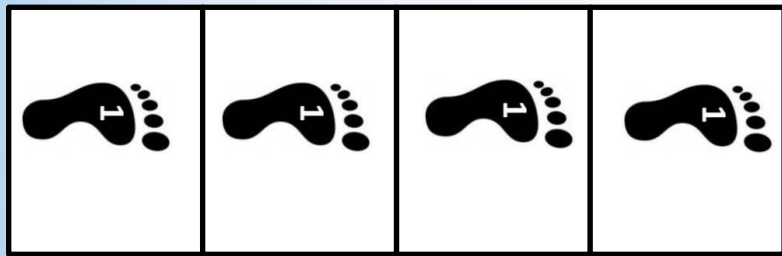


Скоростная лестница

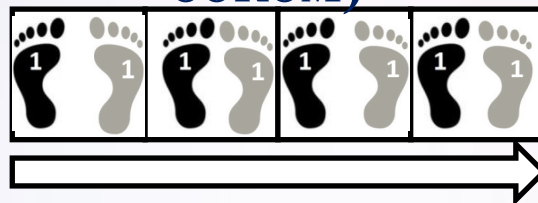


Возможные упражнения:

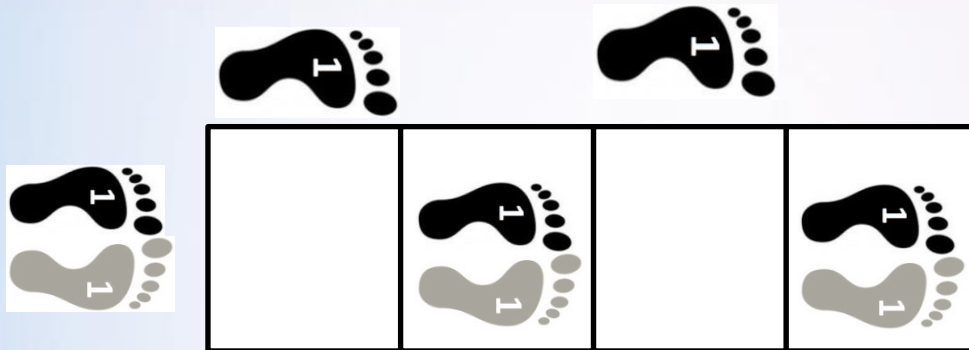
1. Ходьба/ Бег с прямой наружной ногой



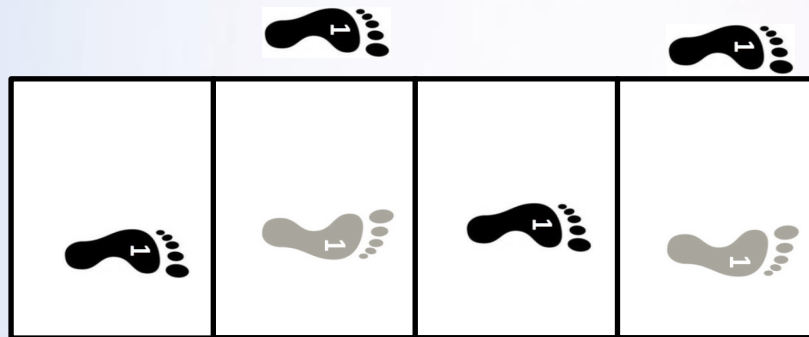
2. Ходьба/бег боком с постановкой ног в пространство между ступеньками (приставной шаг правым и левым боком)



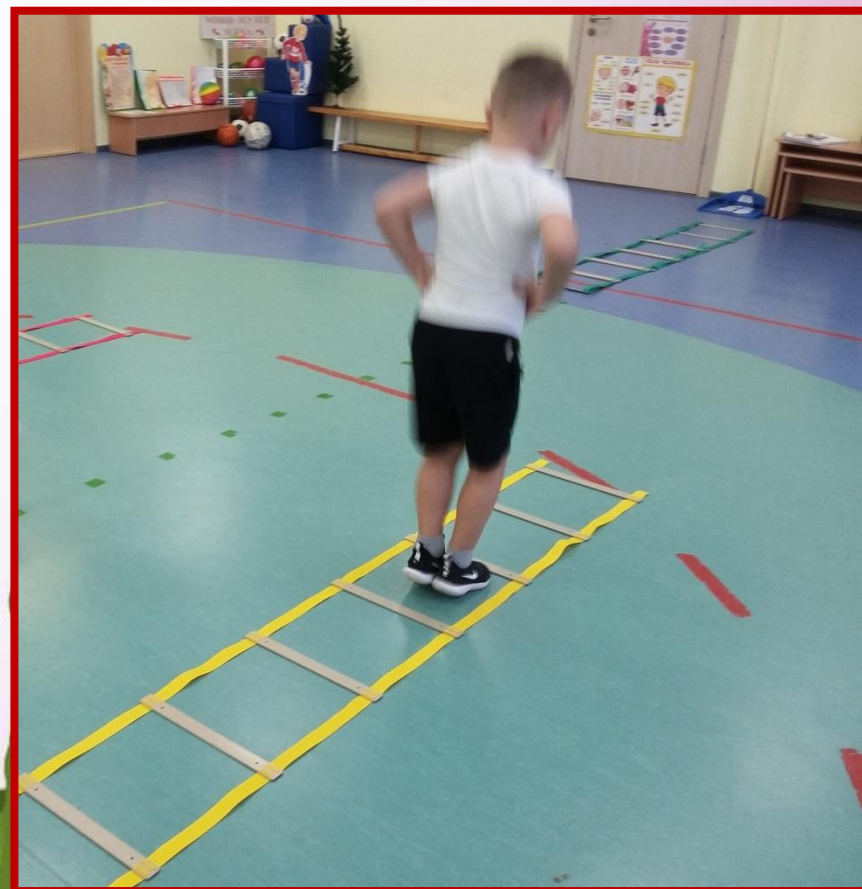
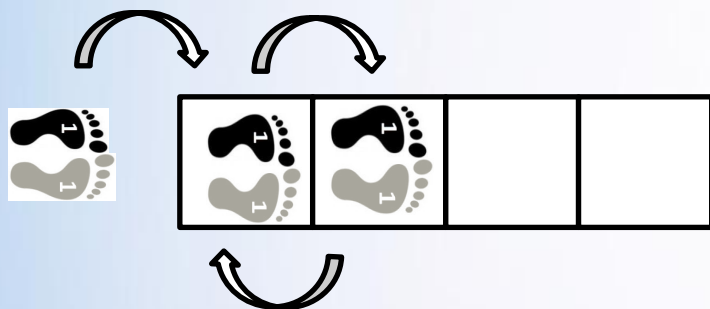
3. «Классики на двух ногах»



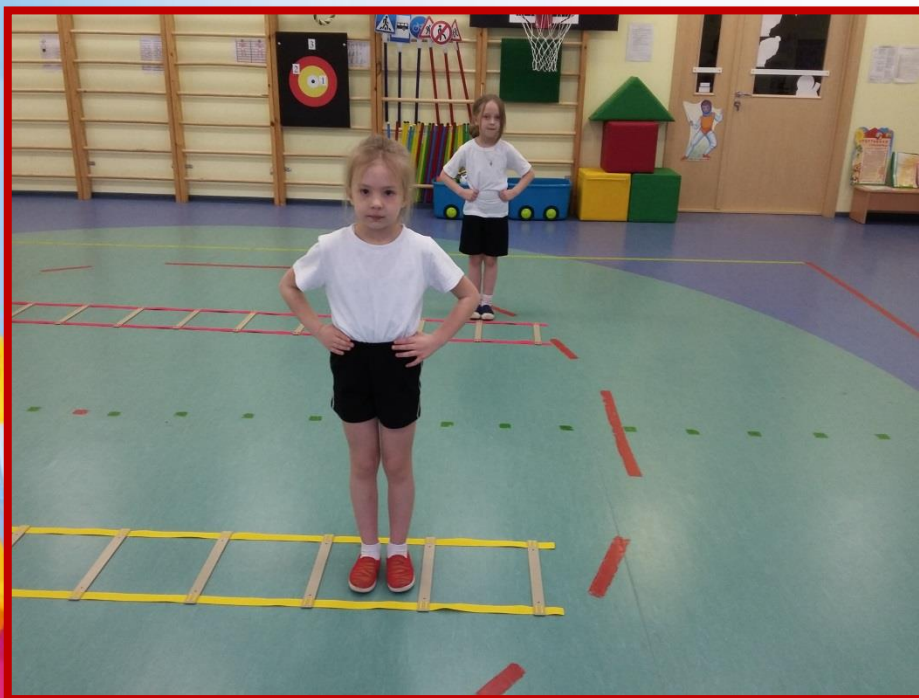
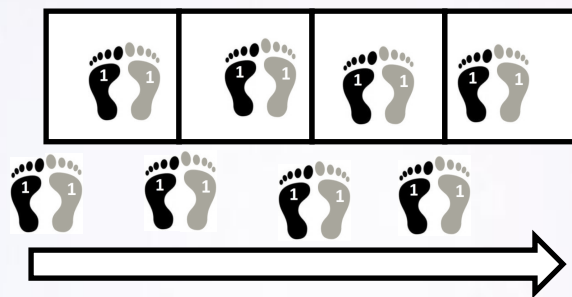
4. Прыжки с чередованием внутренней ноги



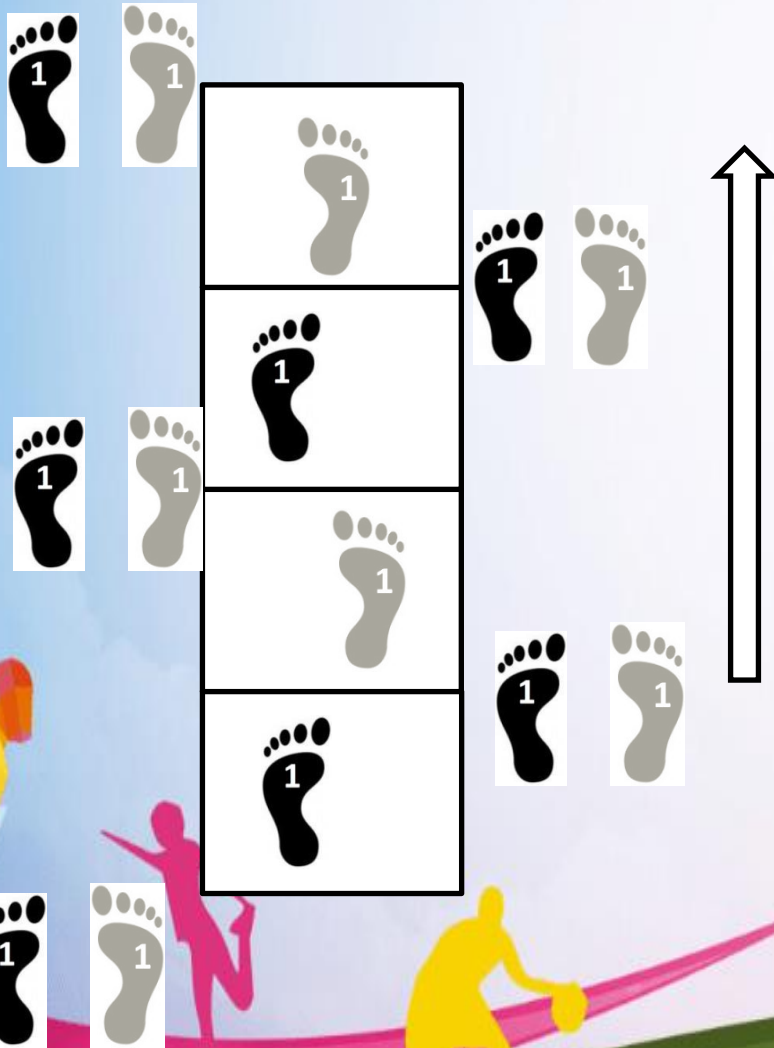
5. Два прыжка вперед, один назад (похожий вариант с шагами, т.е. поочередной постановкой ног)



6. Вбегание и выбегание в «прямоугольник»

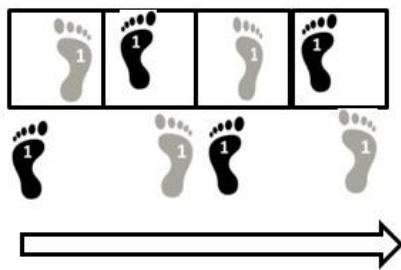


7. Упражнение «Танго»



8. Прыжки со сменой ног правым / левым боком

8. Прыжки



9. «Классики»



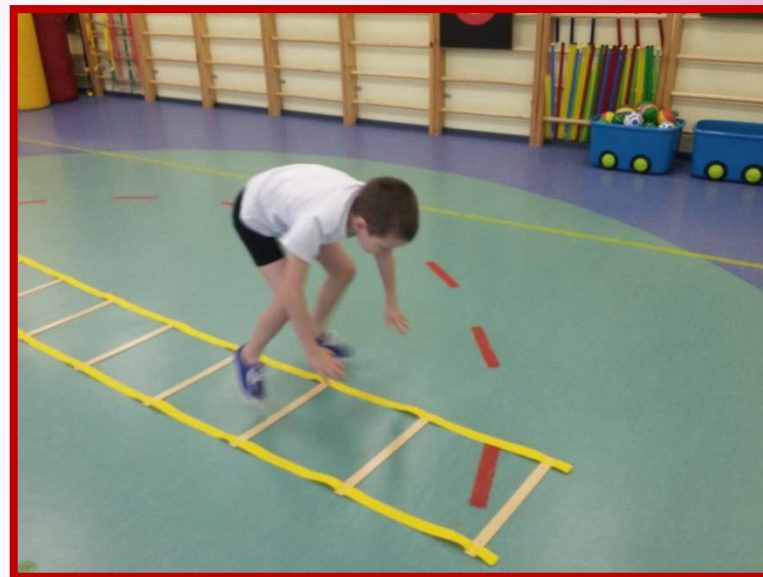
10. Один прыжок вперед, один боком



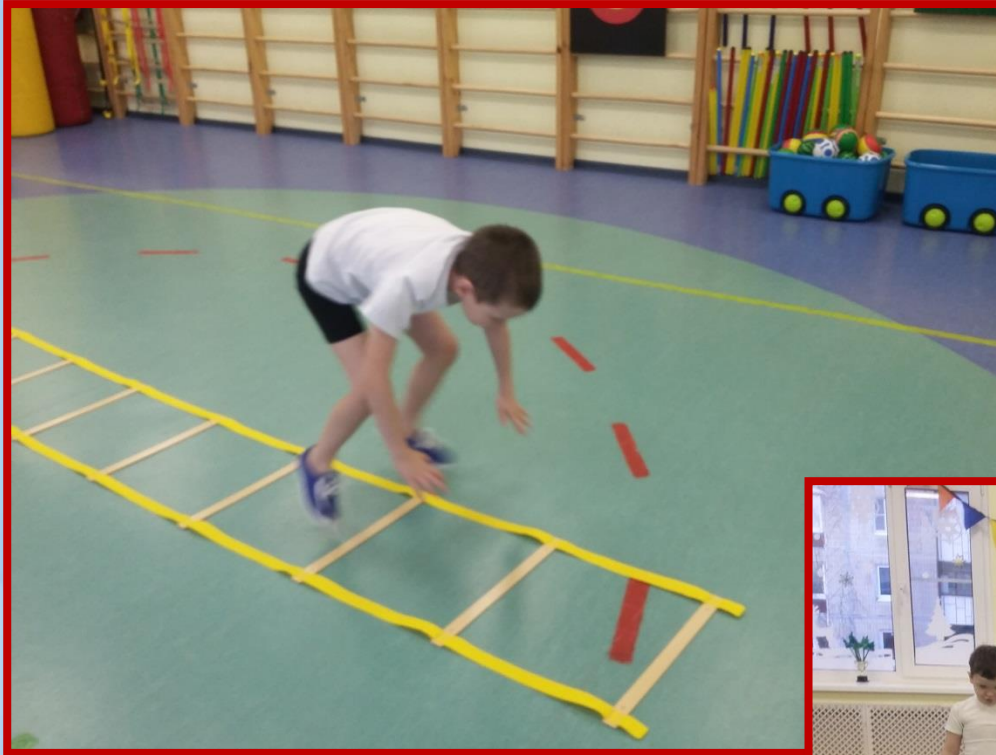
11. Бег с захлестыванием голени



12. Ползание и перелезание через препятствие

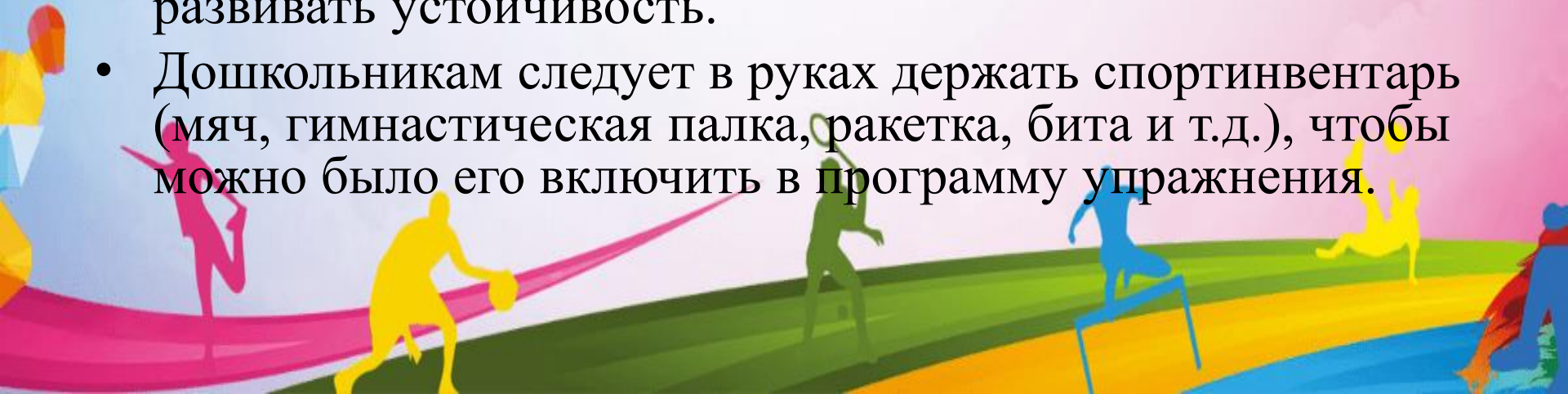


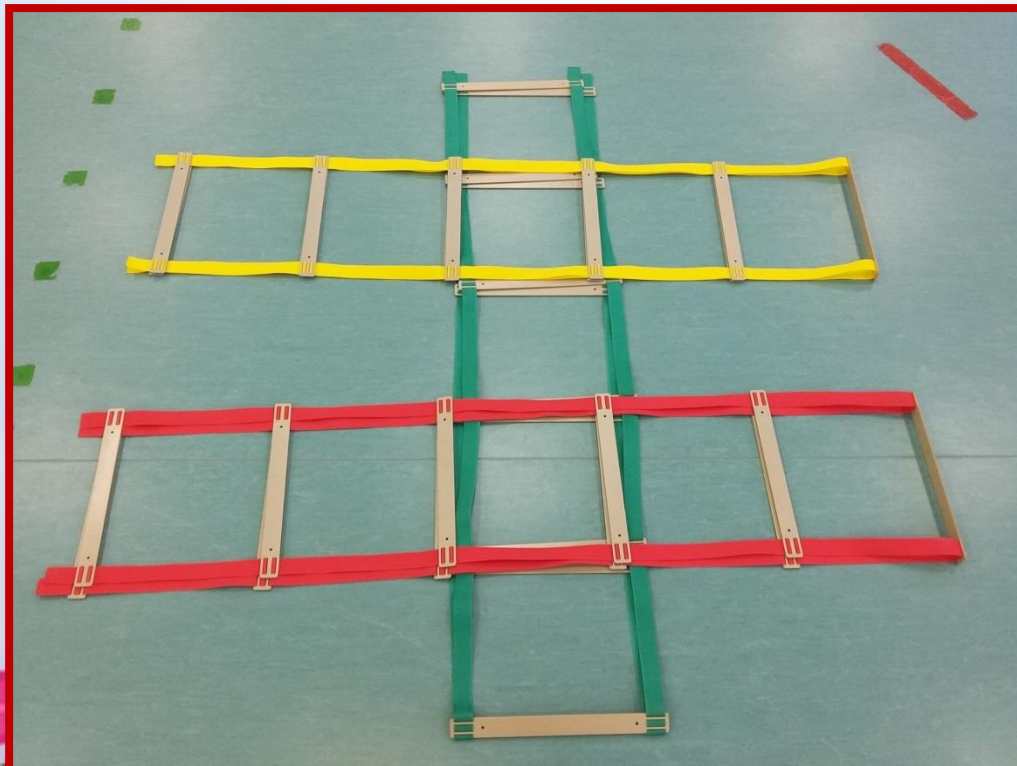
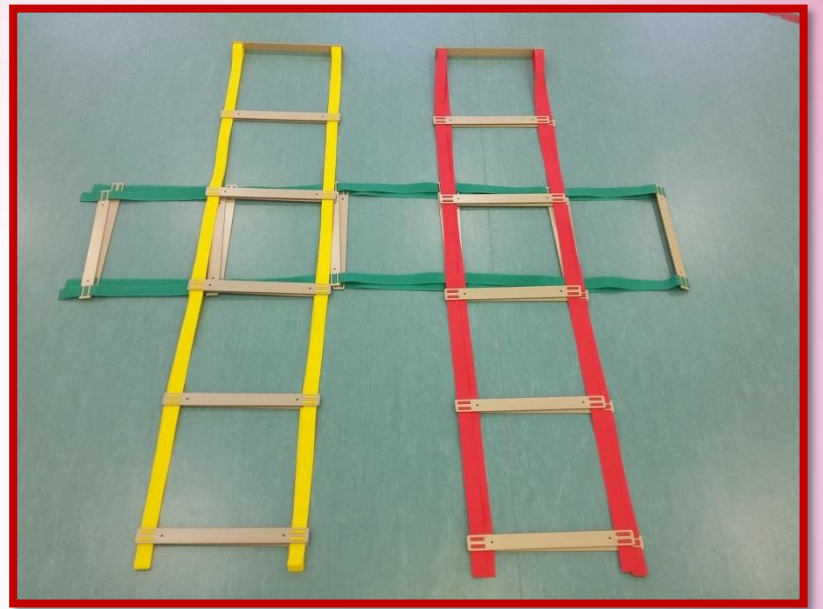
13. Использование координационных лесенок в играх и эстафетах



Совершенствование и усложнение техники выполнения упражнений с использованием лестниц

- Изменение направления движений.
- Чередование ведущей ноги.
- Быстрое движение одной ногой, другая используется для опоры.
- Дополнительное включение скручиваний и поворотов.
- Изменение направления движения внутри лестницы и за ее пределами.
- Использование «остановок» и «стартов», что поможет развивать устойчивость.
- Дошкольникам следует в руках держать спортивный инвентарь (мяч, гимнастическая палка, ракетка, бита и т.д.), чтобы можно было его включить в программу упражнения.





Работа с родителями (законными представителями)











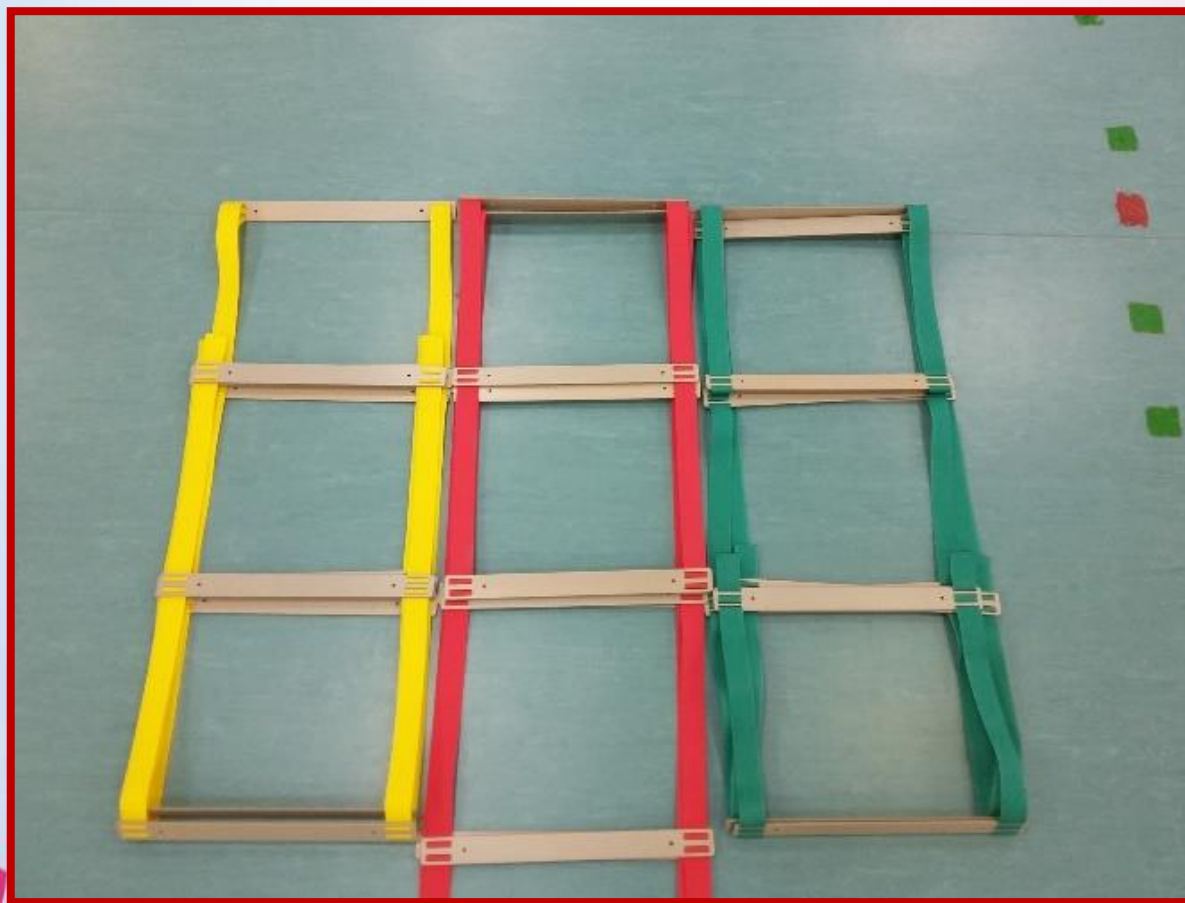
Работа с педагогами



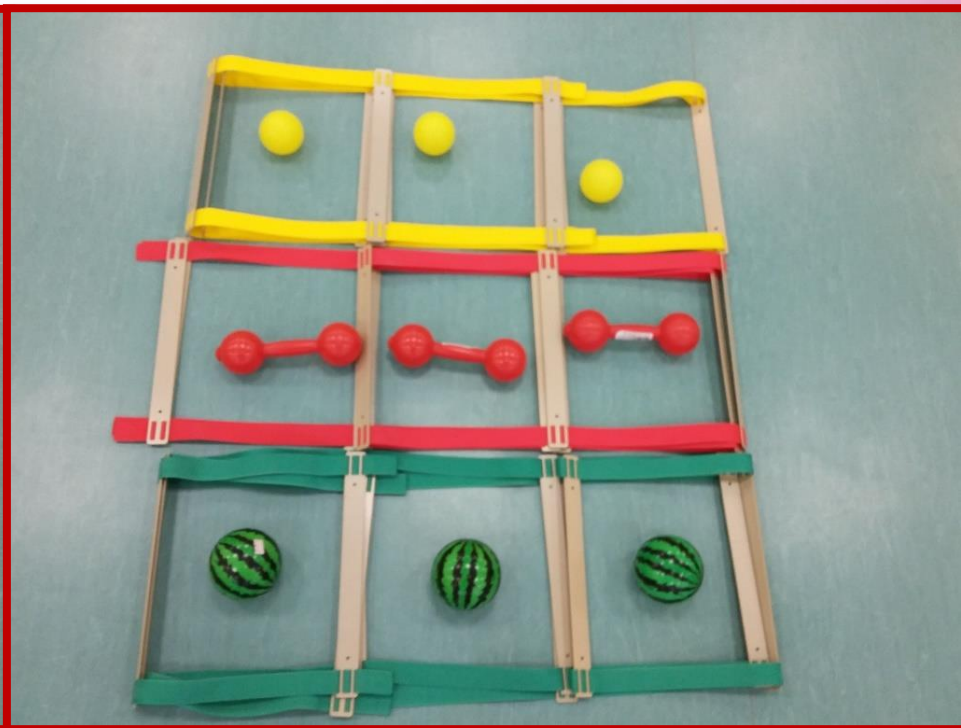
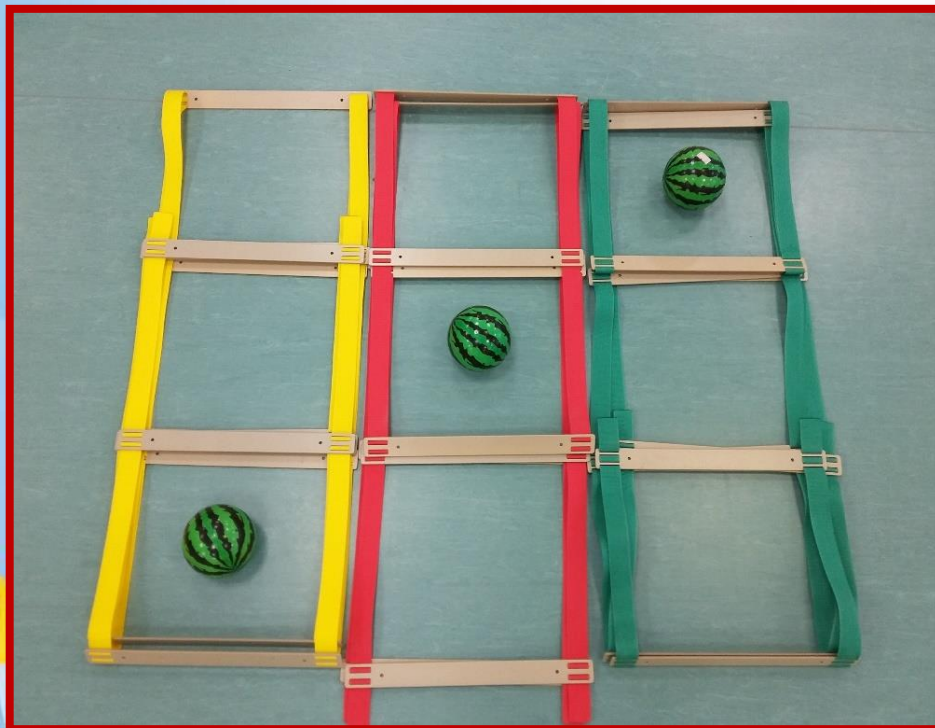


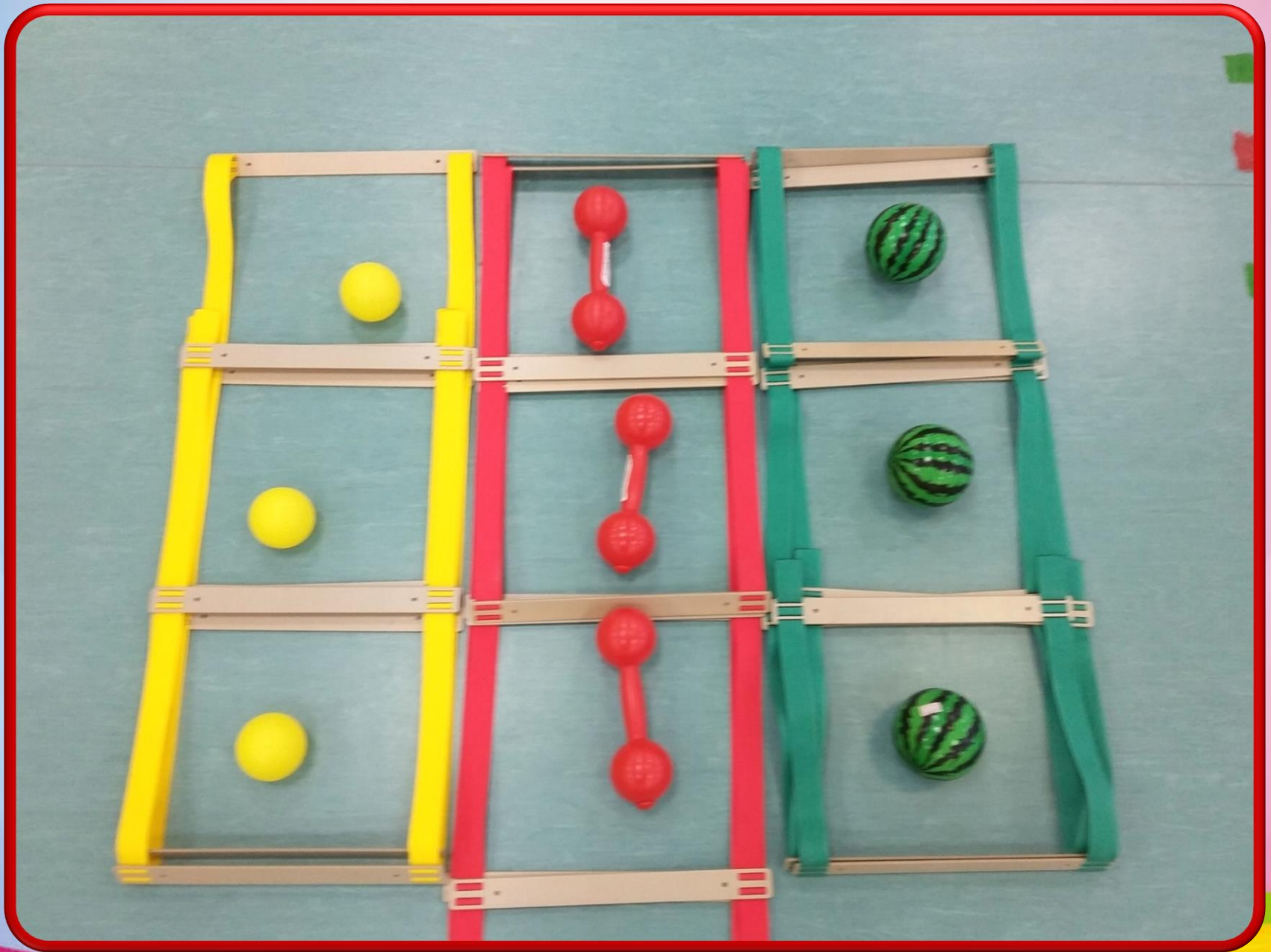


Нетрадиционное использование координационных (скоростных) лестниц

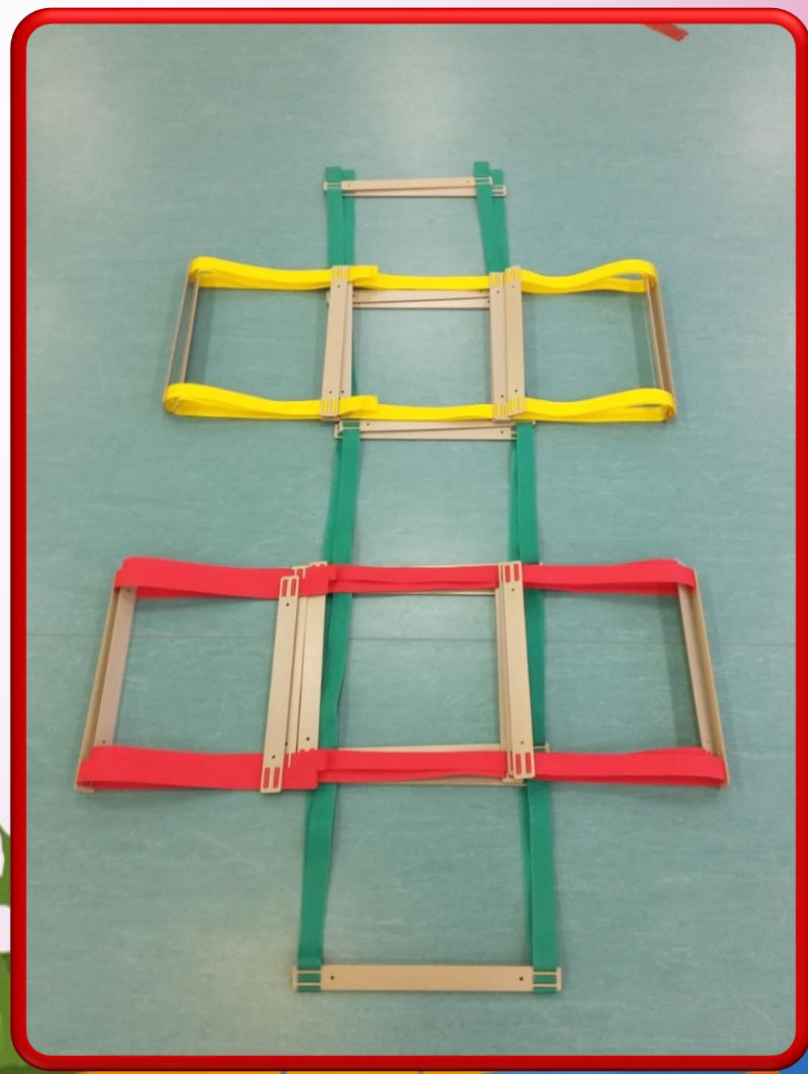
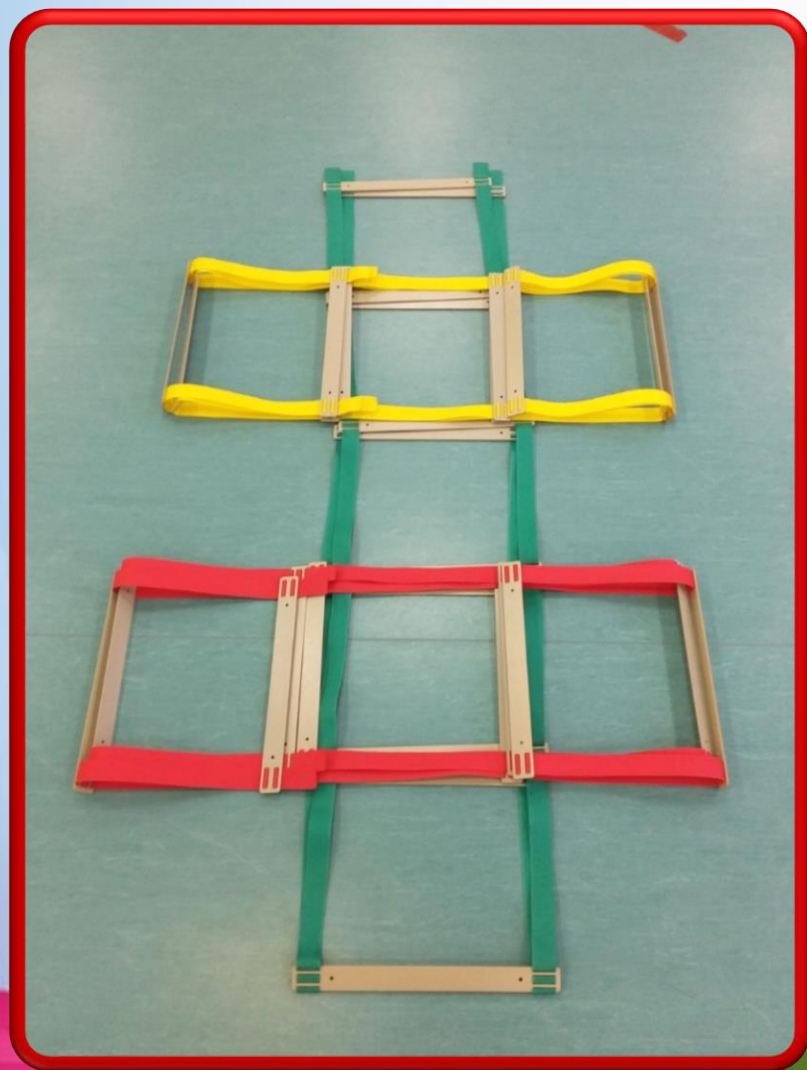


Подвижная игра «Три в ряд»





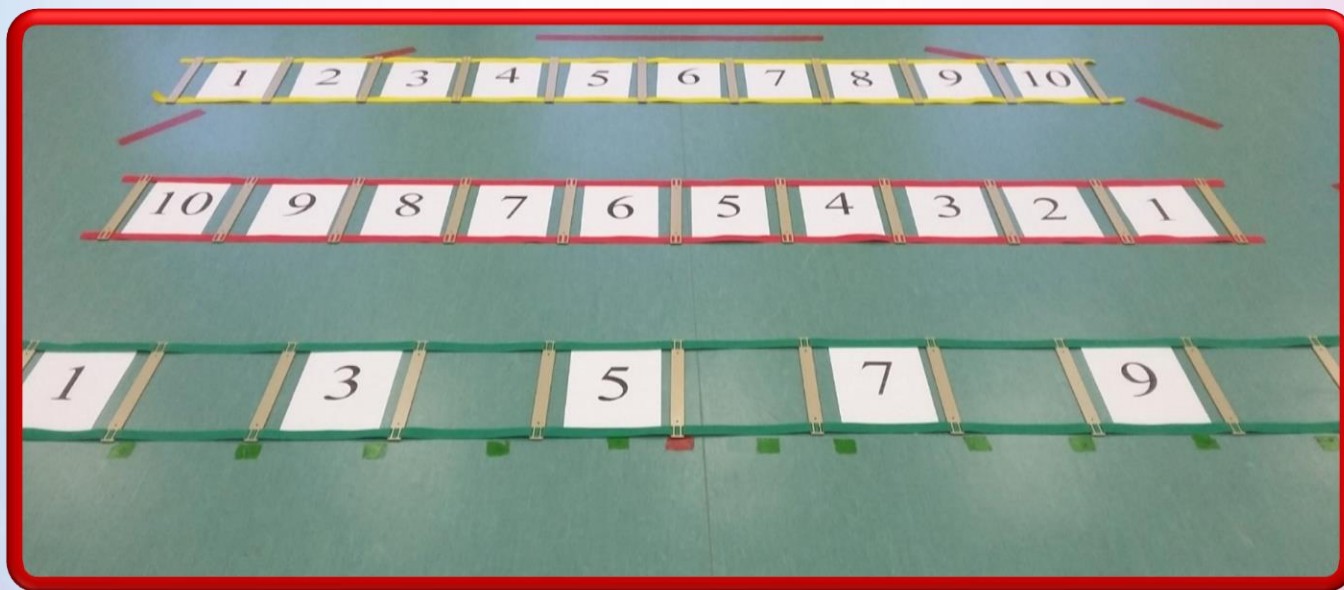
Подвижная игра «Классики»



Подвижная игра «Разгадай кроссворд»



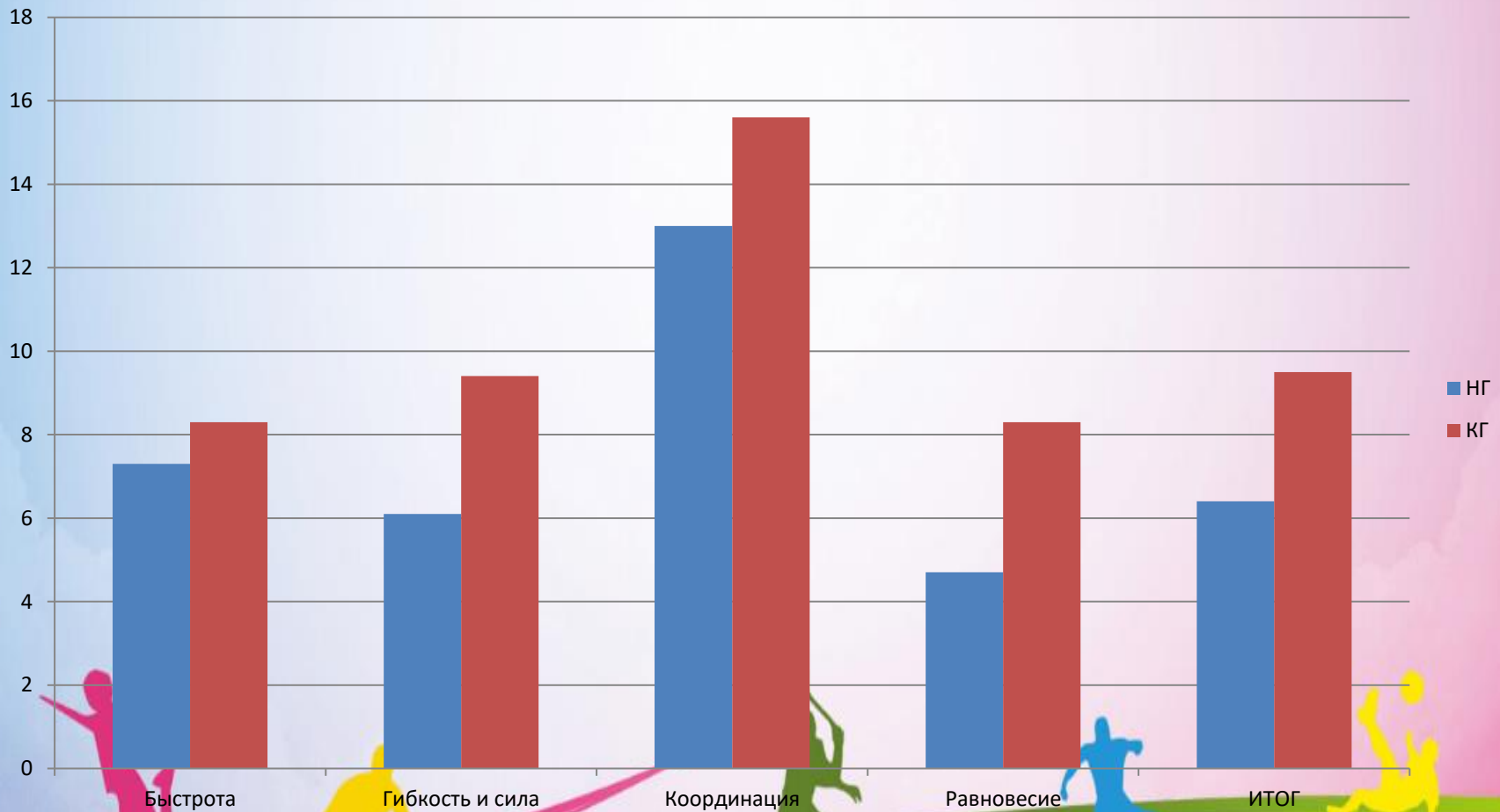
Подвижная игра «Математик»



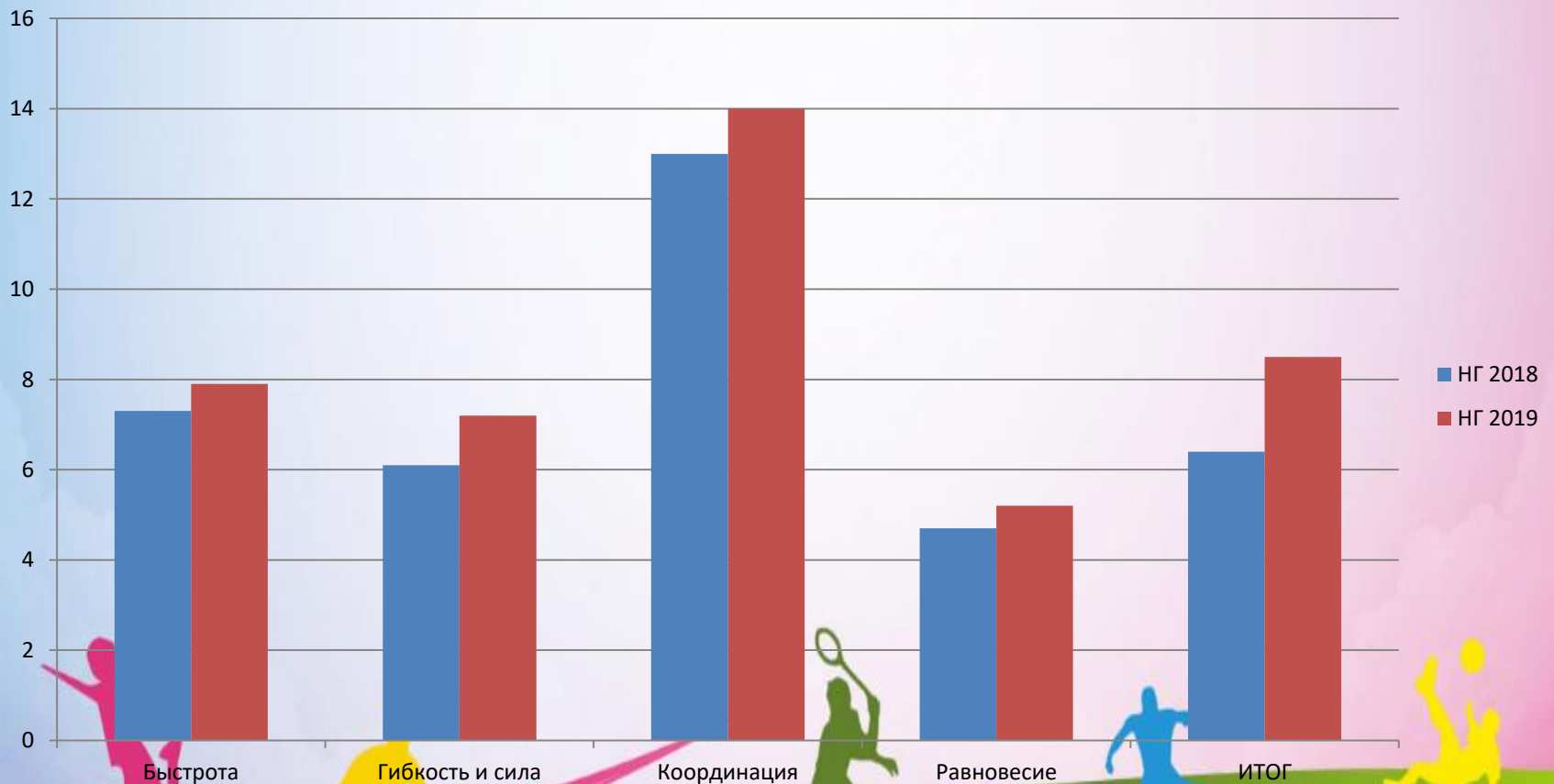
Подвижная игра на знание правил дорожного движения.



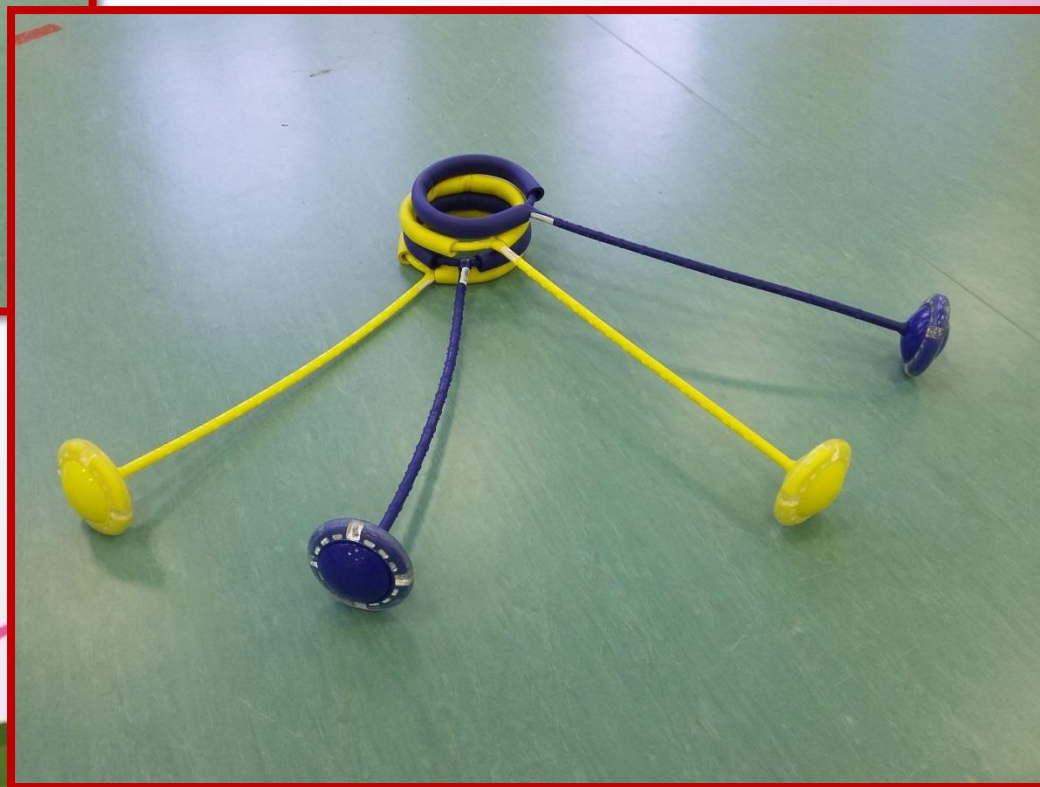
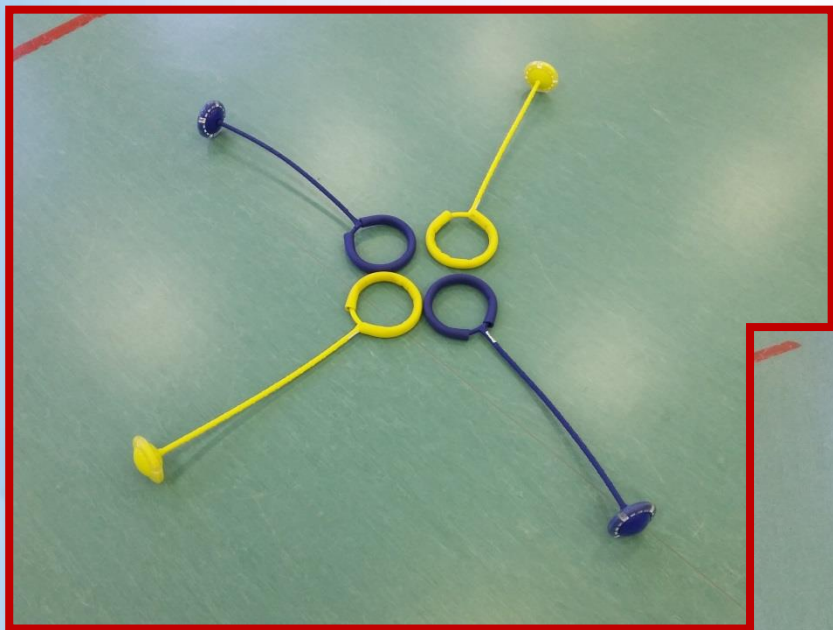
Оценка двигательных качеств дошкольников, через использование тренажера скоростная (координационная) лестница 2018 -2019 учебный год



Оценка двигательных качеств дошкольников, через использование тренажера скоростная (координационная) лестница начало года 2018 -2019 учебного года и начало 2019-2020 учебного года



НЕЙРОСКАКАЛКА









Совершенствование компетенции





Мама Павлова Марина Алексеевна учитель-логопед её имя занесено на Доску Почета отдела образования Администрации Пушкиногорского района, работает в МБОУ «Пушкиногорская средняя общеобразовательная школа имени А.С. Пушкина».



Прабабушка Ефимова Анна Тимофеевна.
Ветеран педагогического труда.
Работала в «Пушкиногорской санаторной средней школе-интернат».







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ