

Координационная лестница или чем занять ребёнка дома

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он бежит, работает, действует – пусть он находится в движении»

Ж.-Ж. Руссо

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит путь развития, не повторяющийся в течении последующей жизни.

В нашем детском саду мы используем новые формы организации физических упражнений с использованием нетрадиционного оборудования – лестниц скорости и координации, отказавшись от ряда укоренившихся стереотипов.

Координационная лестница – это один из самых распространённых и эффективных тренажёров для оздоровительных занятий. Она тренирует как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему ребёнка посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ему быть быстрее, подвижнее и ловчее.

Характерные особенности координационной лестницы:

- Вариативность в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов;
- Доступность - используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста;
- Безопасность и простота в использовании;
- Мобильность - компактная, легкая.

Цель: развитие скоростных качеств и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, а также познавательных способностей и речевых навыков.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие физических качеств (быстроты, координации) и исправление речевых нарушений.

Образовательные:

- упражнять детей в ходьбе и беге в разном темпе;
- учить совершать прыжковые движение в разных направлениях;
- закреплять умение преодолевать препятствия;
- развивать познавательные и речевые навыки.

Воспитательные

- Воспитывать самостоятельность и творчество.

Результативность:

- Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, развитие речи.
- Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

Методика работы на координационных лестницах разработана по принципу «от простого к сложному». Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа. Вначале, чтобы вызвать у детей интерес к необычной лестнице, можно предложить детям простые упражнения: пройти по лестнице, ступая в каждый пролет, пройти, переступая через один. Попрыгать на одной ноге, на двух и т.п. Затем мы разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе мы уделяем не скорости, а правильности выполнения движений. На втором этапе совершенствуем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп. На третьем этапе используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

Где и когда можно использовать координационные лестницы?

Координационная лестница не требует большой площади, ее использование возможно в маленьких спортивных залах, в группе, на улице, дома.

В детском саду используется лестница, как для утренней гимнастики, разминок, физкультминуток так и для развития основных видов движений. Как элемент полосы препятствий в играх – эстафетах, спортивных соревнованиях.

Закрепляя упражнения, можно проводить индивидуальную работу (преимущественно на прогулке). На прогулке в теплый период используется, как выносной материал.

Проводятся интегрированные занятия, включающие в себя развитие речи детей, движения, ритма, музыкальных способностей, познавательной деятельности с оздоровительной направленностью. Технология работы с координационной лестницей интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области (социально коммуникативное развитие (праздники, досуги, соревнования, развлечения), художественно- эстетическое развитие (задания необходимо выполнять в такт с музыкой. Ребенок, услышав мелодию, должен определить, с какой скоростью ему необходимо двигаться), речевое развитие, познавательное развитие, физическое развитие (упражнения с предметами на координационной лестнице, работа в парах на координационной лестнице, подвижные игры на координационной лестнице).

В речевой области мы используем речевые игры: логоритмические (с музыкальным сопровождением), ритмодекламации (без музыкального сопровождения), игры со звуком, игры со звучащими жестами, игры-диалоги и др. Использование простейшего стихотворного текста (русские народные песенки, потешки, считалки) и координационной лестницы, способствует быстрому запоминанию игры и облегчает выполнение логоритмических задач. Чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее и лучше развивается его речь. Детям предлагается выполнять задания, произнося при этом короткий речитатив и постараться сделать это ритмично.

Так же играем в игры на развитие звуковой культуры речи («Строим дорожку», «Придумай слово на заданный звук», «Поймай слог» и т.д.); на формирование грамматического строя речи («Чё всё это», «Домики» и т.д.); на обогащение словарного запаса («Какой предмет?». «Дорожное-не дорожное», «Съедобное-несъедобное» и т.д.); игры на развитие связной речи («Что сначала, что потом». «Наоборот» и т.д.).

В познавательной области очень эффективно применение координационной лестницы как индивидуально, так и в группах. Познавательные игры разнообразны: «Овощи-фрукты», «Дикие –домашние животные» и другие. Очень эффективно и активно мы используем координационную лестницу в развитии математических представлений, игры: «Цвет и форма», «Соседи числа», «По порядку», «Числовой ряд», «Угадай число», «Восстанови цифровую дорожку», «Вчера, сегодня, завтра», «Живая неделя» и другие.

Детям необходима поддержка инициативы и самостоятельности в различных видах деятельности, в том числе и двигательной. Поэтому координационная лестница должна находиться в спортивном уголке, где каждый ребенка имеет возможность выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.