

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТАБОРИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

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

Выполнил: инструктор по физической
культуре Абраменко В.В.



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 «координационная лестница»

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





мобильность

доступность

простота

лестница

безопасность

вариативность

цель

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



задачи

▣ **Оздоровительные:**

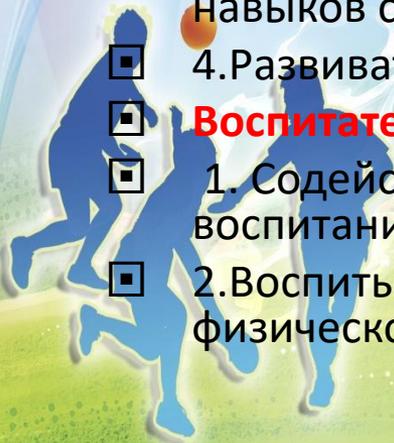
- ▣ 1. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- ▣ 2. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- ▣ 3. Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей -ловкости.).

▣ **Образовательные:**

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



Этапы обучения

обучение

закрепление

совершенствование









Техника безопасности при выполнении упражнений на координационной 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;

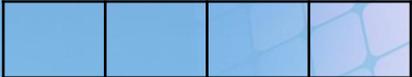
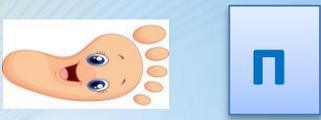
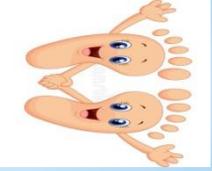


Карты - схемы выполнения упражнений с использованием

«координационной лестницы»

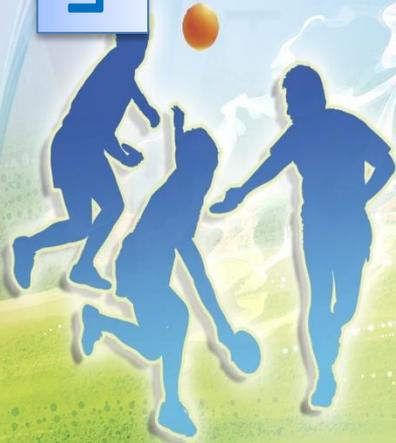
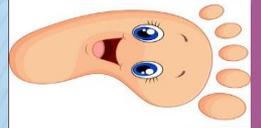
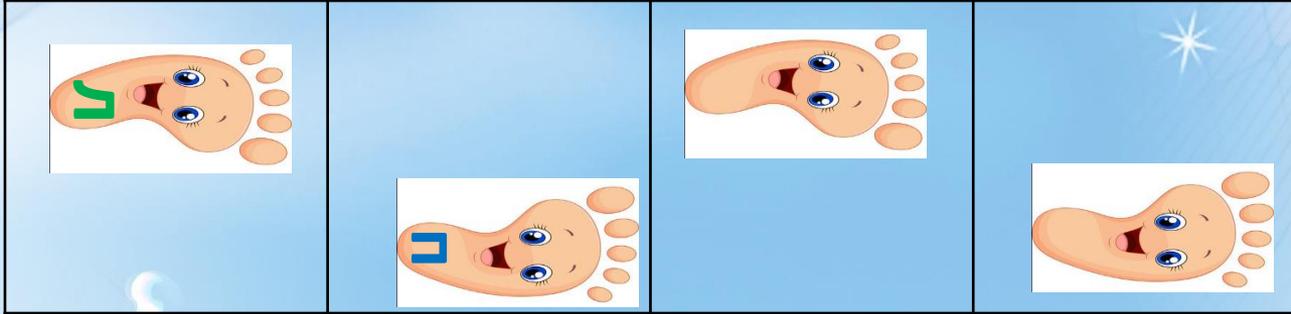
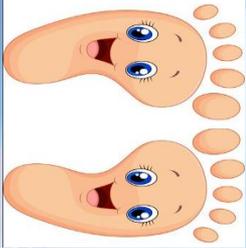


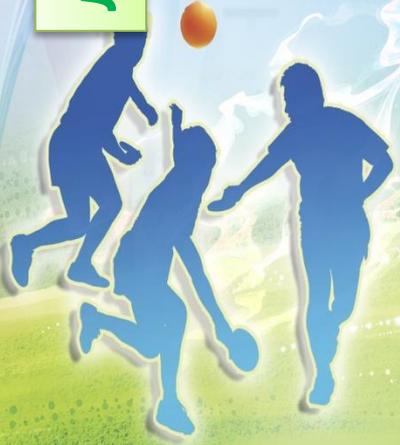
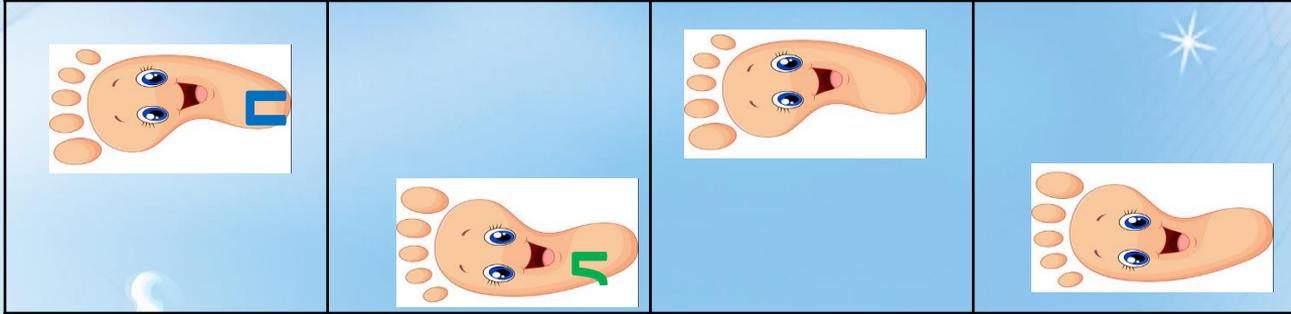
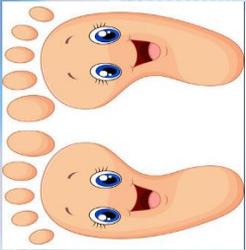
Условные обозначения

	<p>Направление движения</p>	<p>ходьба </p>
	<p>Левая нога</p>	
	<p>Правая нога</p>	<p>Координационная лестница </p>
	<p>Ноги вместе</p>	<p>Высоко поднимая колени </p>
	<p>Приставной шаг</p>	
	<p>Прыжки</p>	
	<p>Бег</p>	

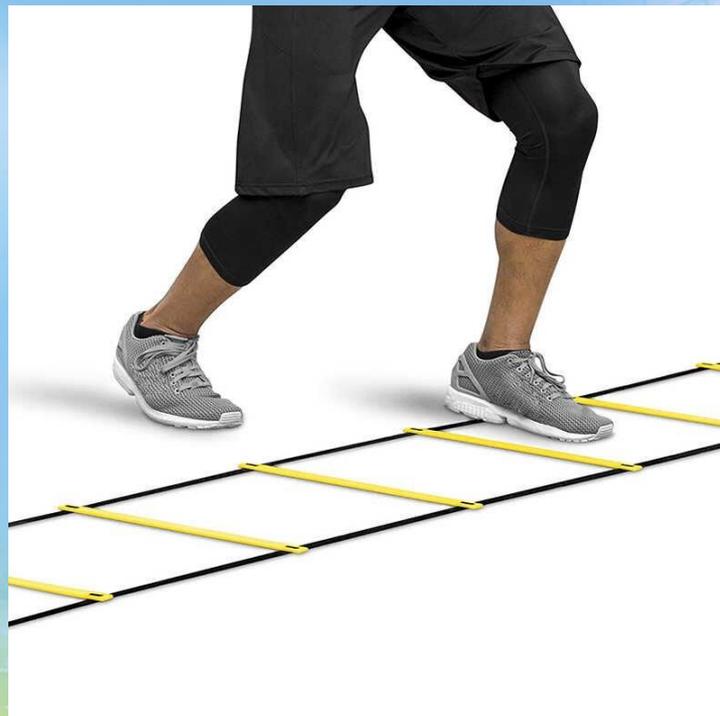
Упражнения в ходьбе

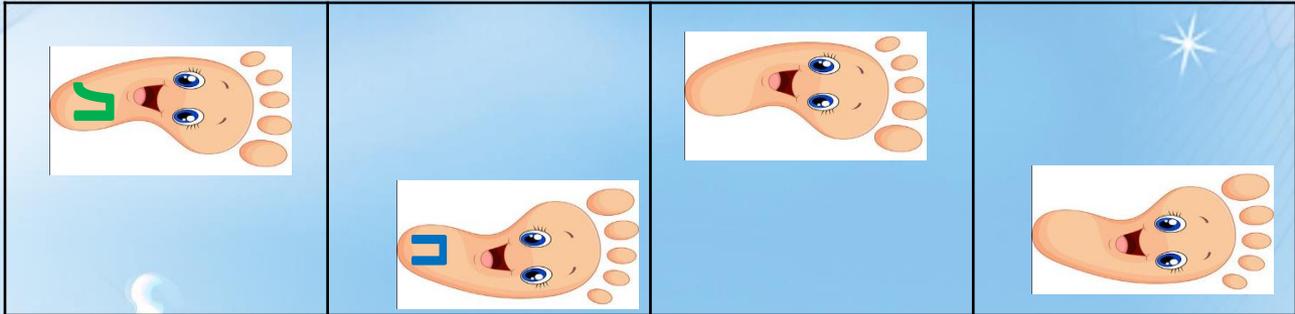
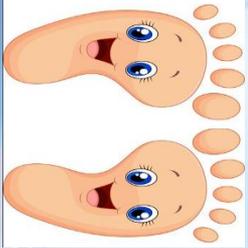


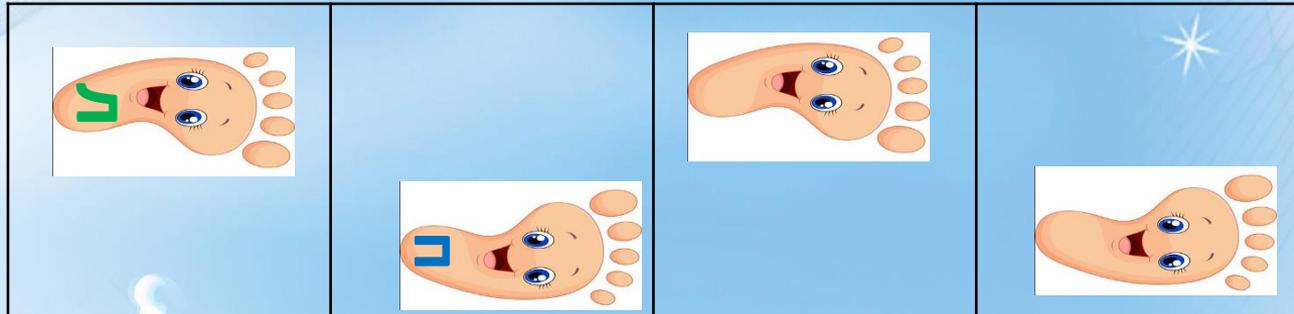
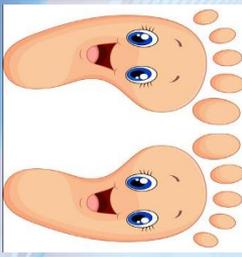




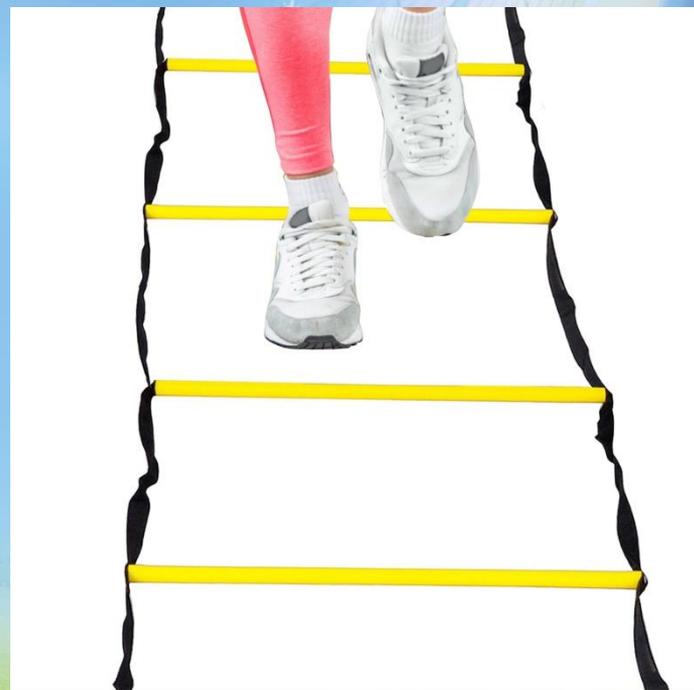
Упражнения в беге

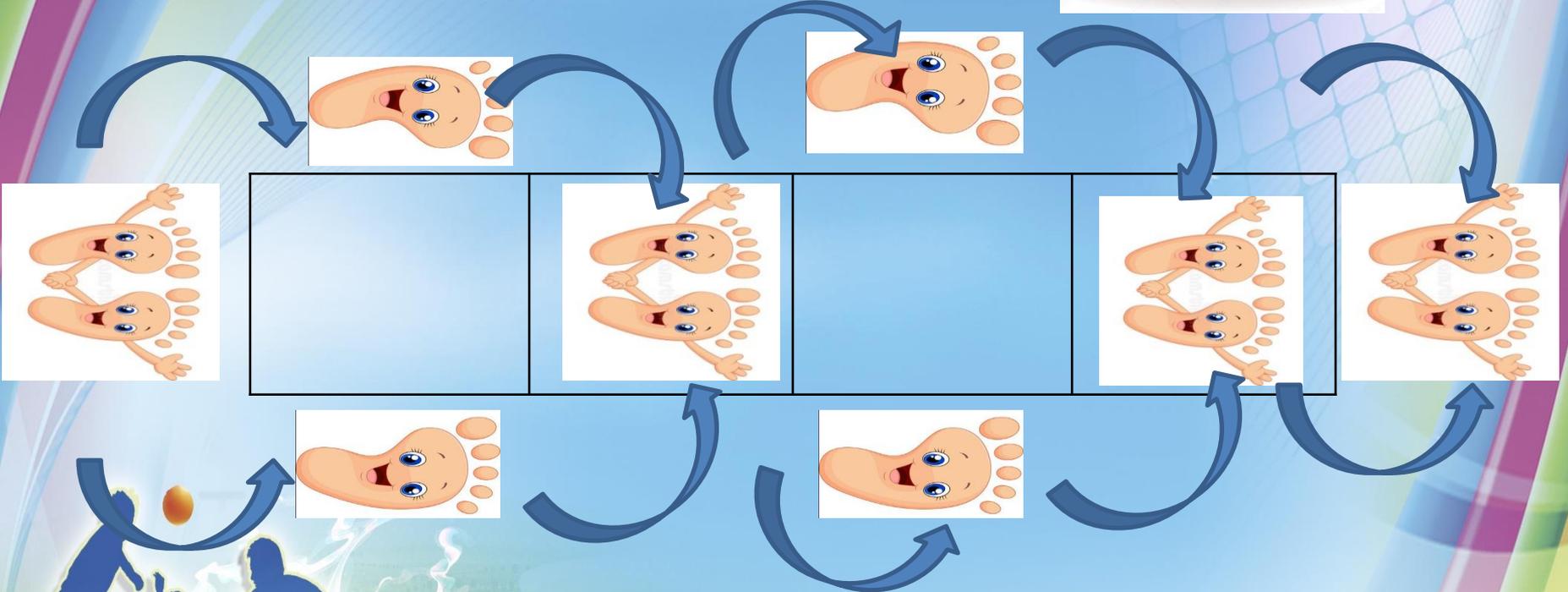


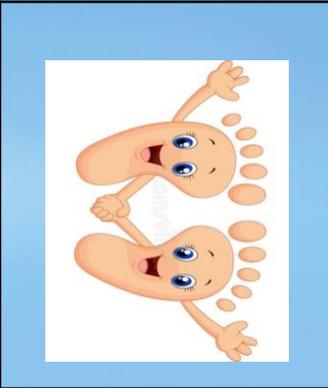
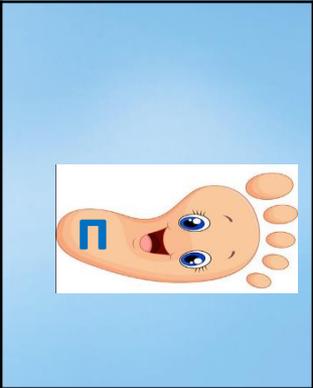
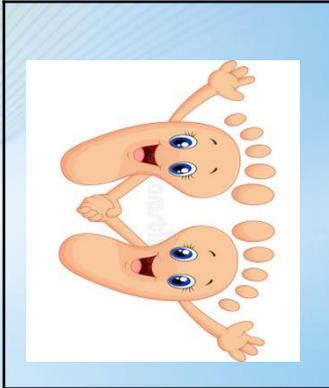
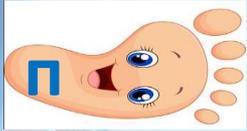


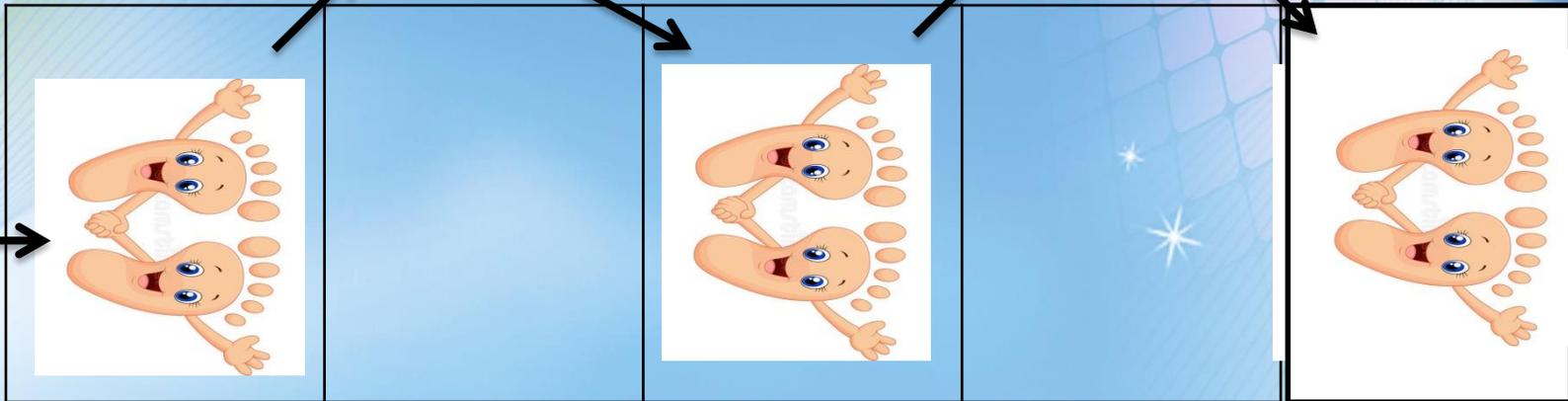
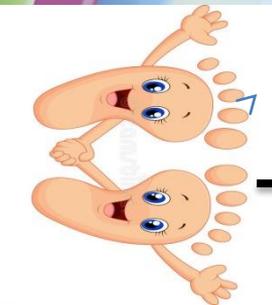
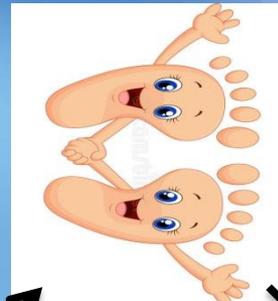


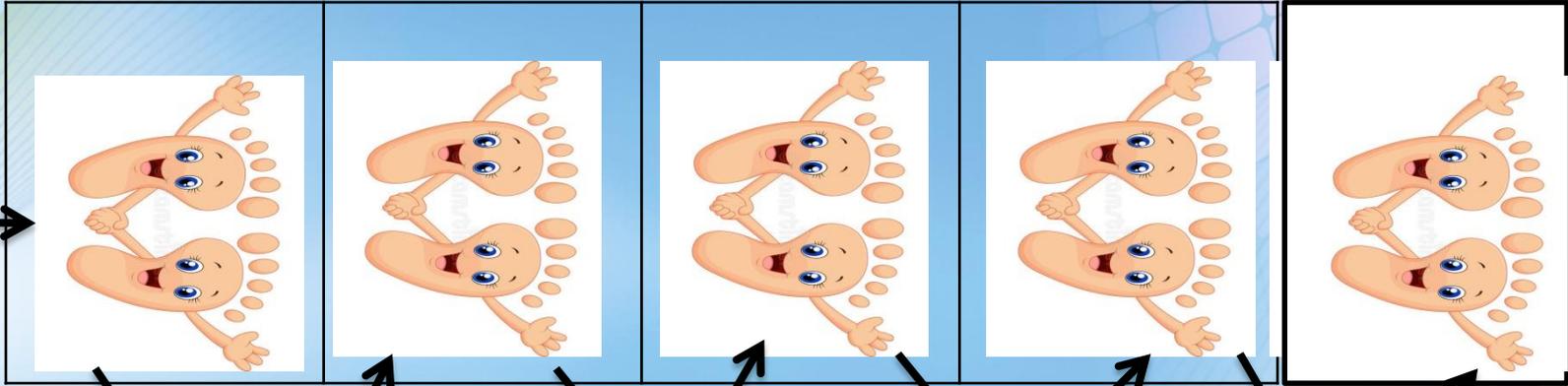
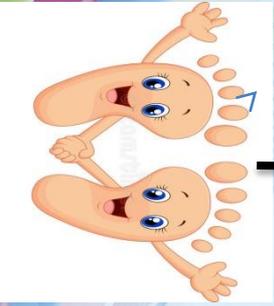
Упражнения в прыжках











Спасибо за внимание!

Список литературы:

Развитие координационных способностей у дошкольников.
Лях.В.И.-ООО Издательство «Спорт»,2016.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1613654686_6-p-fon-dlya-prezentatsii-sportivnii-dlya-dete-6.jpg

https://www.instagram.com/p/CMrG_Oth5Dg/

<https://cdn1.ozone.ru/s3/multimedia-8/6005029568.jpg>

<https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya/>

