Развитие двигательных качеств у дошкольников с использованием координационных лестниц и дорожек

Центр развития ребёнка
Детский сад №108



Что такое координационная лестница и дорожки?

Координационная лестница – тренажёр для развития скорости и координации.

Этот тренажёр, очень компактный, не занимает большую площадь.

* Предназначена для развития ловкости, скоростных качеств, тренировку ускорений, баланса тела в движении, развивает чувства ритма и координации движений, позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий.
* Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Упражнения могут выполняться в групповой и индивидуальной работе, на «станции» круговой тренировки, в эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и т. д.
* Передвижение ног по ячейкам и за пределами лестницы определяется техникой упражнений различной сложности, вариантов которых предостаточно.



Задачи:

Оздоровительные

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
2. Формировать физические способности (координационные, скоростные), физические качества (ловкость, быстроту, прыгучесть)

Задачи:

Образовательные

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Задачи:

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Задачи:

Коррекционные

1. Достижение основных движений, физических качеств (быстроты, прыгучести, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений .
2. Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.
3. Активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

Основные принципы

При введении упражнений на координационной лестнице и дорожке в занятие по физической культуре в старшие и подготовительные группы, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационной сложности.

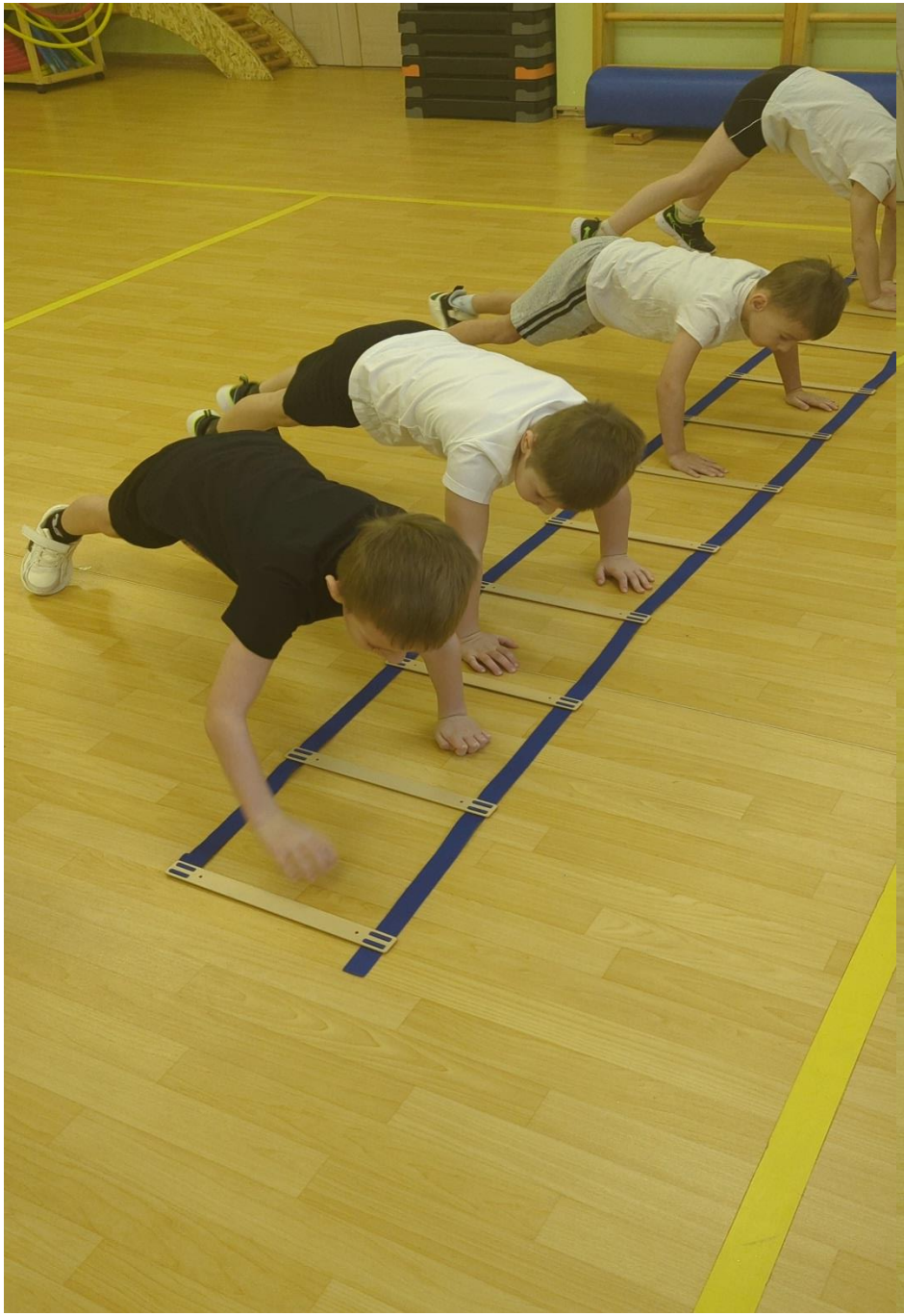
Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук.

















Польза координационной лестницы и дорожки

* Нагрузка улучшает скоростные качества, координацию, маневренность и ловкость.
* Подходит для спортсменов и любителей независимо от уровня физической подготовки.
* Может служить как разминочным инвентарем, так и основным.
* Тренировка позволяет сжигать калории наравне с бегом или другими высокоинтенсивными кардионагрузками.
* Простота в использовании.
* Малый вес.
* Подходит для тренировок в любом помещении и местности.

Недостатки

* Есть противопоказания, как и для любых занятий, к которым относятся: сердечно-сосудистые заболевания, недавние травмы голеностопных и коленных суставов, переломы.








Подвижные игры с использованием координационных лестниц и дорожек

На координационной лестнице можно играть

в подвижные игры.

Задачи:

Формирование умения в выполнении основных движений на координационной лестнице, развитие самостоятельности, активности, творчества в движении.

Развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде, быстроты, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.