

*«Развитие физических качеств  
детей старшего дошкольного  
возраста через выполнение  
упражнений на координационной  
лестнице».*



В старшем дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития физических качеств детей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию, ловкость, быстроту, сохранение равновесия. 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 ребенка.

Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям по физической культуре, к игровым занятиям. Одним из путей решения данной проблемы считаю использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании в ДОУ.

Координационная (скоростная) лестница – это тренажёрное устройство, предназначенное для развития скоростных навыков, выносливости при выполнении движений на коротких дистанциях.



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*, *простота в использовании*. Я пробовала делать лестницу из разных материалов, но как

показала практика, наиболее безопасной, компактной, практичной является лесенка из веревок и строп.

Многу были составлены комплексы упражнений на координационной лестнице, направленные на формирование четырех основных навыков: приставные шаги, бег, бег вприпрыжку и прыжки. Исходные комплексы при необходимости дополняю и изменяю. Поскольку словосочетание «координационная лестница» нам с детьми оказалось сложным в произношении, решено было придумать ей новое красивое название. Так появилась «Лесенка – чудесенка».



Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа.

На первом этапе мы разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе я уделяю 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.

В своей работе я использую лестницу, как для разминок (утренняя гимнастика, вводная часть ОД), так и для развития основных видов движений. Так, на тематическом занятии «Зимние виды спорта» дети в качестве спортсменов готовились к олимпиаде. Аналогичные упражнения я использовала на занятиях «Животные жарких стран», «Правила дорожного движения». При этом хочу отметить, что для закрепления навыка и постепенного увеличения темпа каждое упражнение важно повторять неоднократно, меняя только название. По мере освоения или навыка ввожу новое упражнение.

Закрепляю упражнения и провожу индивидуальную работу преимущественно на прогулке. Так же закрепление упражнений провожу через подвижные игры. Например, в игре «Пожарные на учениях» дети успешно выполняли задачи на быстроту и ловкость. А в игре «Пингвины» упражнялись в ходьбе и прыжках, развитии равновесия. Я заметила, что мои дети уже приспособлены к достаточно продолжительной двигательной

деятельности разной интенсивности. На прогулке в теплый период я использую лестницу, как выносной материал или рисую её мелом на асфальте. Зимой с помощью родителей сделала лесенку, используя снег и краску.

Как элемент полосы препятствий вставляю упражнения с лестницей в игры – эстафеты, спортивные досуги. В феврале прошлого года с участием родителей мною был проведён досуг «Пожарные учения». По сюжету игры дети и взрослые преодолевали препятствия разного уровня сложности в упражнениях «Змейка», «Шаг в сторону», «Ловкие ребята», соревновались между собой на скоростной лестнице. Вовлечение родителей в совместные мероприятия считаю целесообразным. В результате совместной деятельности родители больше времени проводили с детьми, стали лучше понимать проблемы своих детей, восполнили дефицит общения друг с другом. Кроме того, у детей формируется гордость за своих родителей, значимое отношение к понятию «семья».

Я считаю, что детям необходима поддержка инициативы и самостоятельности в различных видах деятельности, в том числе и двигательной. Поэтому в моей группе «Лесенка – чудесенка» находится в спортивном уголке, где каждый ребенок имеет возможность выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

Я считаю, что **разработанный** мною комплекс игровых упражнений положительно влияет на формирование двигательных умений и навыков, способствует повышению уровня развития физических качеств: быстроты и координации движений у детей. Диагностика показала положительную динамику **развития этих качеств**.