

Тема: «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с использованием координационных лестниц в непосредственно – образовательной деятельности»

Актуальность и социальная значимость:

Дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка (Н.В. Бубнов, 2001).

В этот период происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. За время пребывания в детском саду дети проходят большой путь в развитии движений, формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физкультуре.

Проблема:

Проблема физического воспитания детей – одна из актуальных на сегодняшний день. Лях В.И., Сайкина Е.Г. Фирилева Ж. Е. отмечают тенденции недостаточного развития двигательной активности у детей дошкольного возраста, которые они рассматривают как ведущую функцию физического развития. В результате дети менее успешно справляются с программным материалом, двигательными задачами, и как следствие – имеют недостаточный уровень развития физической подготовленности.

Согласно ФГОС ДО, образовательная работа по «Физическому развитию», строится с учетом потребностей детей и включает в себя приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

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. Одним из таких средств может стать координационная лестница – отличный тренажер для повышения скорости и ловкости передвижения ног, координации движения, баланса, ритмичности и других качеств.

С 2018г. мною реализуется проект «Лестницы-чудесницы» с использованием координационных (скоростных) лестниц. Упражнения с использованием данного тренажера помогают детям быть быстрее, расторопнее, подвижнее, легко выполнять упражнения с правой (левой) ноги (руки). Координационная (скоростная) лестница имеет огромный плюс в использовании. Она малогабаритна, компактна, вариативна и безопасна. В детском саду используется лестница, сделанная из строп и плоских пластиковых перекладин.

Этапы работы по проекту:

I этап – аналитико – планово – прогностический (2018-2019уч.год)

Обучение детей упражнениям с использованием координационной (скоростной) лестницы

Изучив литературу по данной теме по использованию скоростных лестниц для развития быстроты и координации у детей старшего дошкольного возраста, я разработала проект «Лестницы чудесницы» срок реализации (2018-2021гг.).

Цель: Развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
- Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.

Развивающие:

- Развивать у детей чувство ритма.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

Ожидаемый результат:

- Воспитанники смогут выполнять основные виды движений
- Смогут играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы (старшие группы)
- Научатся выполнять серию упражнений с использованием карточек, использовать их в самостоятельной деятельности (старший возраст)

Изучив литературу по данной теме по использованию скоростных, разработала план тренировок. В проекте разработано планирование по использованию упражнений с координационными лестницами на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной деятельности.

Принципы использования скоростных лестниц: от общего к более частному, чтобы продвинуться в развитии – от полной цепи движений к более мелким и быстрым движениям. Основной принцип использования координационных лестниц это – постоянство.

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка: бег, бег вприпрыжку, приставные шаги, прыжки.

Программа тренировок, включает использование этих основных навыков именно в таком порядке и вновь возвращаться к бегу. Тренировка начинается с движений бега и прыжков. Это способствует развитию системы памяти мускулов

тела основным навыкам. Выучив один раз эти базовые навыки, с детьми, мы работаем над усовершенствованием скорости упражнений. Начинать отрабатывать эти навыки необходимо медленно, постепенно, добавляя скорость и контроль. В тренировке важно 4 основных навыка. Каждый навык помогает разными путями получить новые рабочие нейроны и это очень важно для тренировочного процесса.

Каждая тренировка разбивается на подходы и разы (повторы) – это также очень важно для максимизации спортивного развития. Для развития основных навыков, требуется повторять упражнения несколько раз. Некоторые упражнения со временем усложняются, повышая скорость движения, увеличивая количество раз за определенное время, включая в работу руки с помощью мячей или гантелей.

Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы.

На занятиях по физической культуре координационную (скоростную) лестницу начинаю применять, начиная со старшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. Занятия проводятся поточно, по группам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движения выполняются первыми. Дети, которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто плохо последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнения и помочь ребенку правильно выполнить его. При выполнении упражнений в подгруппах применяю дифференцированный подход. Дети в группах подбираю по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности. На занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности в группе или на прогулке совместно с воспитателем используем фото упражнения или карты-схемы, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре, и использованию её в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель.

Разработанная мною система по использованию координационных занятий в ДОУ, позволяет развивать физические качества у дошкольников.

II этап – организационно – исполнительный (2018-2021 уч.год)

Направления деятельности инструктора по физической культуре

Работа с детьми

Работа с педагогами

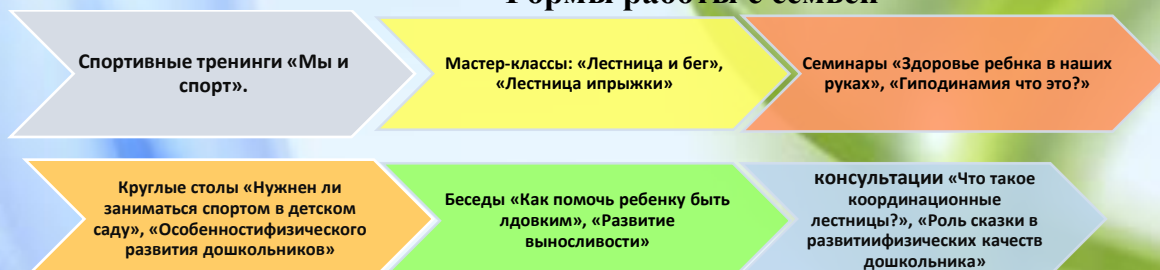
Работа с родителями

Для более успешной реализации проекта, мною была разработана система взаимодействия с детьми, педагогами и родителями.

Реализация данного проекта проходила в детском саду с детьми 5-7 лет. Координационные лестницы использовались на первом этапе на физкультурных занятиях, формировались умения выполнять упражнения в водной части, затем в основной части непосредственно – образовательной деятельности. Эти упражнения позволяют сформировать у детей координационно-скоростные способности, интерес к занятиям, подвижным играм, а также к физической культуре в целом.

С педагогическим коллективом были проведены семинары – практикумы «Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с использованием координационных лестниц». Педагогам были даны теоретические основы применения координационных лестниц для развития физических качеств у дошкольников. На практикуме я познакомила педагогов с использованием упражнений с лестницами

Формы работы с семьей



В процессе педагогической деятельности эффективно строю взаимодействие с семьями воспитанников, так как считаю важным общность интересов и усилий педагога и родителей. Мною разработан проект по работе с родителями «Будьте здоровы!» срок 2018-2021 уч.год

Цель: Привлечение родителей к совместной активной деятельности в вопросах здорового образа жизни.

С родителями подготовительных групп ежегодно провожу туристический поход «Следопыты», в процессе похода дети и родители, преодолевая препятствия, знакомятся с природой родного края, развивается сила, выносливость, волевые качества, по окончании похода, дети находят клад. Данное мероприятие повышает заинтересованность детей и родителей, приобщает к здоровому образу жизни. Сплачивает детско – родительский коллектив.

| Год | Посещаемость мероприятий | Уровень активности | |
|-----------|--------------------------|--------------------|--------|
| | | высокий | низкий |
| 2018-2019 | 88 % | 88% | 12% |
| 2019-2020 | 97% | 97% | 3% |

Организованная система творческого сотрудничества позволила повысить уровень активности и заинтересованности родителей. За анализируемый период посещаемость мероприятий возросла с **88% до 97%**. Количество семей, проявляющих высокий уровень активности, возросло на **5%**, число пассивных семей снизилось, что подтверждает эффективность работы. Родители принимали активное участие в мероприятиях и соревнованиях. Совместно с родителями и детьми подготовительной группы участвовали во Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (04.07.2019) участие приняли 8 воспитанников: 1 воспитанница получила значок I степени «Золотой знак отличия» и 2 воспитанника II место.

III этап – аналитико – диагностический (ежегодно: сентябрь, май)

С целью изучения результативности провожу динамику развития физических качеств детей показывает ежегодный мониторинг (сентябрь – май), который проводится на основе лично–ориентированного подхода, учитываю возрастные и психофизические особенности каждого ребёнка, использую современные диагностические методики: Т.С.Грядкиной, Т.М.Бондаренко, М.А.Руновой, применяю тестовые методы.

Мониторинг развития физических качеств детей 5-7 лет (2019-2020уч.год) (2020-2021уч.год)



Координационная (скоростная) лестница является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта. Ежедневная тренировка на координационных (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволяет улучшить координацию движения, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками. В своей работе я хотела показать, что необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.

Таким образом, грамотно организованные мероприятия с использованием скоростных лестниц, повышают интерес к физической культуре, способствуют устранению двигательных нарушений у детей, увеличивают эффективность проведения мероприятий, следовательно, помогают в решении физкультурно-оздоровительных задач моей работы в деле сохранения и укрепления здоровья детей

Литература

1. Координационные способности: диагностика и развитие.-Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
2. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017
3. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание.-1991.-№7.-с. 16-19.
4. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с английского Л.И.Заремской. - М.: АСТ:Астрель. 2011. - 320 с.,
5. Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях.В.И.-ООО Издательство «Спорт»,2016.
6. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание. -№7.-с. 16-19. -1991.
7. Координационные способности: диагностика и развитие. -Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, - 290 с. 2006.
8. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
9. Руководство к использованию скоростной лестницей, – 15 с. 2013.