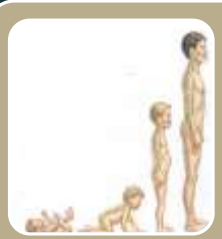
Развитие двигательно-координационных способностей дошкольников: современные педагогические технологии

Докладчик: Шапошникова Виктория Сергеевна,
инструктор по ФК МАДОУ №15 ст. Родниковской
МО Курганинский район

Дошкольный возраст – ключ к координации движений

В этот период организм быстро меняется, активно развиваются физические способности. Координация движений здесь занимает ведущее место, что делает дошкольный возраст идеальным для формирования практически всех важных физических качеств.



Активное развитие

Быстрое изменение строения организма

Координация – приоритет

Координация движений занимает ведущее место среди физических способностей

Оптимальный период

Наиболее благоприятен для формирования всех качеств и способностей

Физические качества

Формирование выносливости, ловкости, силы в двигательной деятельности

Координационные способности

Не все дети одинаково легко ориентируются, хорошо балансируют или чувствуют ритм. Координационная лестница помогает улучшить эти навыки делая занятия веселее.

Повышение интереса

Обычные занятия могут наскучить. Новое оборудование, такое как координационная лестница или резиночка делают занятие увлекательнее и мотивирует детей активнее заниматься

-

Внедрение в практику

Мы используем такое оборудование на занятиях и в свободной летской деятелльности. Это помогает воспитателям и педагогам развивать физические качества в доступной детям игровой форме

Координационная лестница: многофункциональность и польза

Это универсальный тренажер для развития координации, скорости и ловкости. Используем для индивидуальных и групповых занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая темп. Она подходит для всех возрастов и целей

Универсальность

Подходит для утренней гимнастики, физзанятий, досуговых мероприятий.

Развитие навыков

Помогает улучшить координацию, выносливость , ловкость, скорость. Упражнения можно повторять, усложнять, увеличивая темп

Гибкость и безопасность использования

Легко адаптировать под любое пространство. Можно удлинять или работать параллельно

Условия безопасного использования

Наступать на перекладины нельзя.

Работать на ней стараясь не задевать стропы

Начинаем упражнение, только тогда, когда впереди уже есть 3 свободные ячейки

Координационная лестница развивает ловкость, координацию и равновесие

«Резиночка»: путешествие игры сквозь века и континенты

Истоки в Китае
Игра зародились в Китае в VII в. Первоначально использовались веревочки. Что стало прообразом современной резинки

Распространение по Азии и Европе
Со временем эта игра распространились по всей Юго – Восточной Азии , а затем достигла стран Европы. Демонстрируя свою универсальность

Появление в СССР 60 – 70-е годы
Существуют версии о ее заимствовании из Вьетнама или через чешских пионеров из Артека.

От веревочки к резинке
Важный этап эволюции – переход к эластичной резинке, что изменило динамику и усложнило правила игры.

Прыжки через резинку: от игры к развитию

Эта игра, достигшая пика популярности в 80-х годах, стала не только развлечением, но и эффективным инструментом развития координации и ловкости у детей. Важно рассмотреть ее методический потенциал и вклад в физическое развитие

Актуальность и популярность

Игра получила массовое распространение среди детей и была очень увлекательна, не требуя много места

Формирование костной ткани

Прыжки создают умеренную нагрузку, способствуя укреплению костей у детей

Развитие систем организма

Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы благодаря динамичности

Методические рекомендации

Разработаны руководства для педагогов по грамотному использованию игры в образовании

Использование резинки в практике

Синтез эффектов координационной лестницы и резинки

Координационная лестница, прыжки через резинку являются средством технологии развития двигательно-координационных способностей дошкольн иков. Регулярное выполнение упражнений по схемам, требующим точного чередования шагов, меняющегося темпа и направления движения, способствует формированию тонкой координации, быстроты реакции и ловкости. Многократные прыжки, смена высоты и длины шага, необходимость сохранять устойчивость в условиях возрастающей нагрузки развивают выносливость, силу и чувство равновесия. Дозировка заданий позволяет учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечивая поступательный рост двигательного опыта.

Размещение координационной лестницы и резинки в постоянном доступе в спортивном уголке делает их инструментами не только физического, но и личностного развития ребёнка. Возможность самостоятельно использования стимулирует инициативу, креативность и умение планировать свои действия. Обучая сверстников тому, что уже умеет сам, ребёнок закрепляет двигательные навыки, повышает уверенность в себе и осознаёт собственный прогресс. Таким образом, лестница и резинка становятся естественной частью образовательной среды, поддерживающей самостоятельность и активную позицию детей как в двигательной, так и в общей деятельности.

Использование координационной лестницы и прыжков через резиночку — это современные, доступные и эффективные технологии для развития двигательно-координационных способностей дошкольников. Они делают занятия физкультой увлекательными, способствуют гармоничному развитию ребёнка и закладывают фундамент для дальнейших спортивных успехов.

Спасибо за внимание.

Готова ответить на ваши вопросы

Докладчик: Шапошникова Виктория Сергеевна