

Использование координационной лесенки на занятиях по ФИЗО в детском саду

инструктор по ФИЗО
МАДОУ № 37 «Берёзка» Винокурова О.А

Физическое развитие детей дошкольного возраста — важная часть образовательного процесса. Одним из эффективных инструментов для развития координации, ловкости и моторики является координационная лесенка (или скоростная лесенка).

Координационная лесенка — это эффективный инструмент для развития детей дошкольного возраста. Она представляет собой специальную разметку в виде лестницы, по которой ребёнок выполняет различные упражнения. Такие занятия не только интересны малышам, но и приносят значительную пользу их физическому и когнитивному развитию.

Координационная лесенка — это специальный тренажёр в виде плоской лестницы, расстеленной на полу. Она состоит из перекладин или секций, расположенных на равном расстоянии друг от друга. Её можно купить в спортивном магазине или изготовить самостоятельно из верёвки, ленты или нарисовать мелом на полу.

Основные преимущества координационной лесенки

1. Развитие мелкой и крупной моторики

Упражнения на лесенке помогают ребёнку улучшить контроль над движениями, учиться правильно ставить ноги, развивать баланс и координацию. Это важно для подготовки к школе, где потребуются усидчивость и точность в работе с ручками, ножницами и другими предметами.

2. Улучшение когнитивных функций

Выполнение заданий на лесенке требует концентрации, памяти и быстрой реакции. Ребёнок учится следовать инструкциям, запоминать последовательность движений и адаптироваться к изменяющимся условиям.

3. Укрепление мышц и формирование правильной осанки

Регулярные занятия способствуют развитию мышц ног, спины и корпуса, что помогает предотвратить нарушения осанки и плоскостопие.

4. Тренировка ловкости и скорости

Разнообразные упражнения (прыжки, боковые шаги, бег змейкой) развивают быстроту реакции и ловкость, что полезно не только в повседневной жизни, но и в дальнейших спортивных занятиях.

5. Развитие межполушарного взаимодействия

Сложные двигательные паттерны стимулируют работу обоих полушарий мозга, что способствует улучшению речи, логического мышления и творческих способностей.

Преимущества использования лесенки на занятиях ФИЗО

1. Развитие координации и ловкости – дети учатся контролировать движения ног и рук, улучшают чувство равновесия.
2. Тренировка скорости и реакции – упражнения с лесенкой помогают детям быстрее реагировать на смену движений.
3. Укрепление мышц ног и стоп – прыжки, бег и другие упражнения способствуют развитию силы и выносливости.
4. Развитие когнитивных функций – запоминание последовательности шагов тренирует память и внимание.
5. Эмоциональная разгрузка – активные игры с лесенкой помогают детям выплеснуть энергию в позитивной форме.

Рекомендации по работе на координационной лестнице

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений.
2. Соблюдение дистанции.
3. Коррекция осанки.
4. Не заступать на планки лестницы.
5. Четкое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
6. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

В возрасте 4–5 лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия.

В 5–6 лет умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота.

Далее развиваются четыре функционально-двигательные способности: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности. Для каждого возраста существуют определенные комплексы упражнений на координационной лестнице.

Примеры упражнений с координационной лесенкой

1. Базовые шаги

- "Классики" – прыжки на одной и двух ногах по ячейкам лесенки.
- "Шаг в каждую ячейку" – ребёнок ставит ноги в каждую секцию поочерёдно.

2. Усложнённые варианты

- "Боком" – передвижение приставными шагами влево и вправо.
- "Пятнашки" – догонялки с условием, что бегать можно только по лесенке.
- "Змейка" – пробежка между перекладинами, не наступая на них.

3. Командные игры

- Эстафеты – дети по очереди выполняют упражнения на скорость.
- "Повтори движение" – ведущий показывает схему шагов, остальные повторяют.

Рекомендации по проведению занятий

- Начинайте с простых упражнений, постепенно усложняя задания.
- Используйте игровые элементы для поддержания интереса.
- Поощряйте детей за правильное выполнение.
- Следите за безопасностью, чтобы избежать травм.

Заключение

Координационная лесенка – это универсальный тренажёр, который делает занятия по ФИЗО динамичными и увлекательными. Регулярное использование этого инструмента способствует гармоничному физическому развитию дошкольников, улучшает их двигательные навыки и прививает любовь к активному образу жизни.

Включайте упражнения с лесенкой в ваши занятия и наблюдайте, как дети становятся более ловкими, быстрыми и уверенными в своих движениях!