

Физическая культура



МАДОУ НТГО детский сад «ЁЛОЧКА»

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Нижнетуринского городского округа детский сад
«Ёлочка»**

**Дидактические материалы
для инструкторов
по физической культуре
по применению
координационной (скоростной)
лестницы для дошкольников
в ДОУ**

Подготовила:

**Инструктор по физической культуре
МАДОУ НТГО детский сад «Ёлочка»**

Е.Б. ХАНДОШКА

Высшая квалификационная категория

г. НИЖНЯЯ ТУРА

2021 год

1. Введение



Трудности закаляют разум,
так же, как физическая
работа закаляет тело.

Современная жизнь диктует свои правила не только взрослым, но и детям дошкольного возраста. Чтобы не отставать и быть всегда успешными, детям необходимо уметь быстро реагировать на смену условий, переключая внимание. Это касается быта, различных игр, физических упражнений, спортивных конкурсов, эстафет, соревнований, где ребенку просто необходимо быть ловким и координированным, чтобы выходить победителем в любой ситуации.

Для начала давайте зададимся вопросом «что такое координация?». Координация – способность овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Что же такое ловкость? Прекрасно определяет понятие «ловкий» в своем «Толковом словаре» В. Даль. По Далю, «ловкий» — это значит «складный в движениях». Другими словами, это возможность человека управлять собственными движениями. А с теории и методики физического воспитания под ловкостью понимается совокупность координационных способностей.

Развитие ловкости происходит в процессе обучения ребенка, где необходимо постоянное овладение новыми упражнениями или элементами новизны, увеличение координационных трудности упражнений, высокой точности движений и их взаимной согласованности.

Представляю Вам из опыта работы дидактические материалы, комплексы, упражнения, схемы, рисунки, фотографии на развитие двигательного качества ловкости у дошкольников через развитие координированности используя координационные лестницы и нетрадиционный инвентарь на занятиях физической культурой.

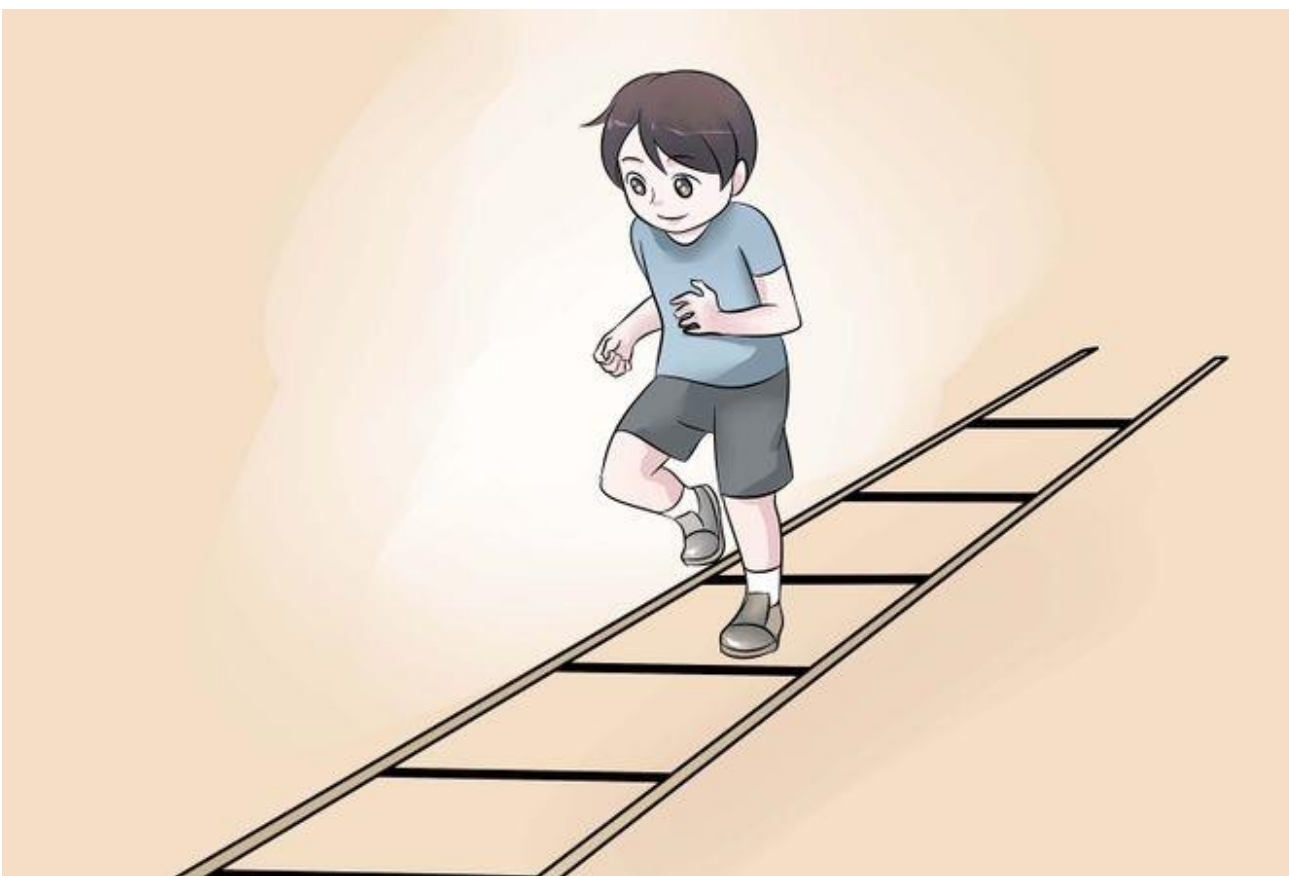
2. Схемы упражнений на координационной лестнице: в ходьбе, беге, прыжковые упражнения.

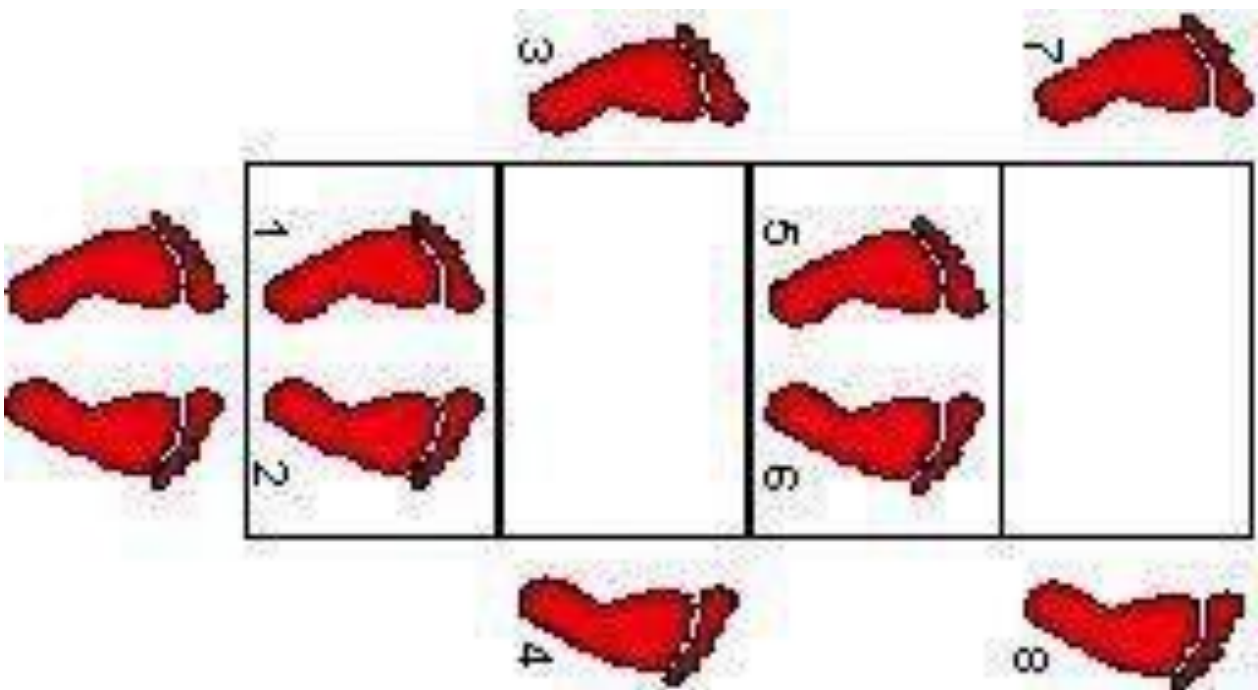
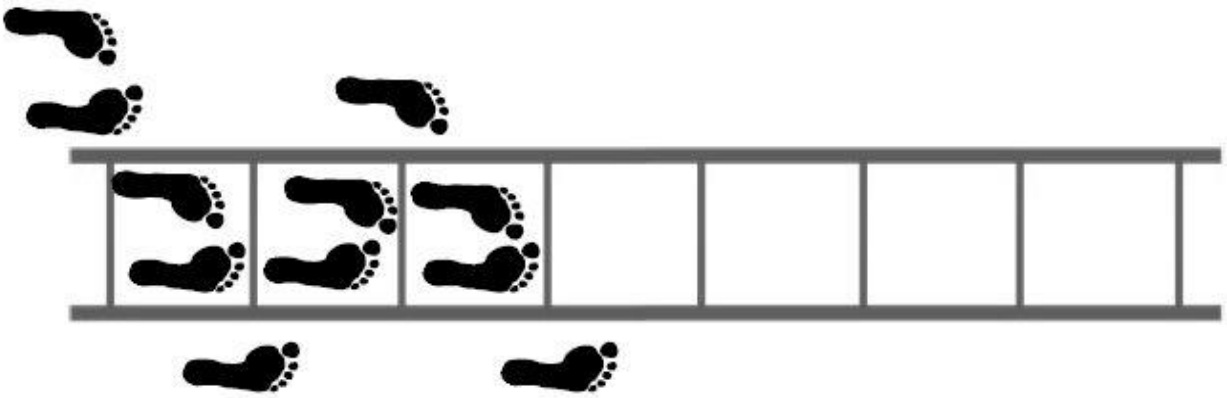
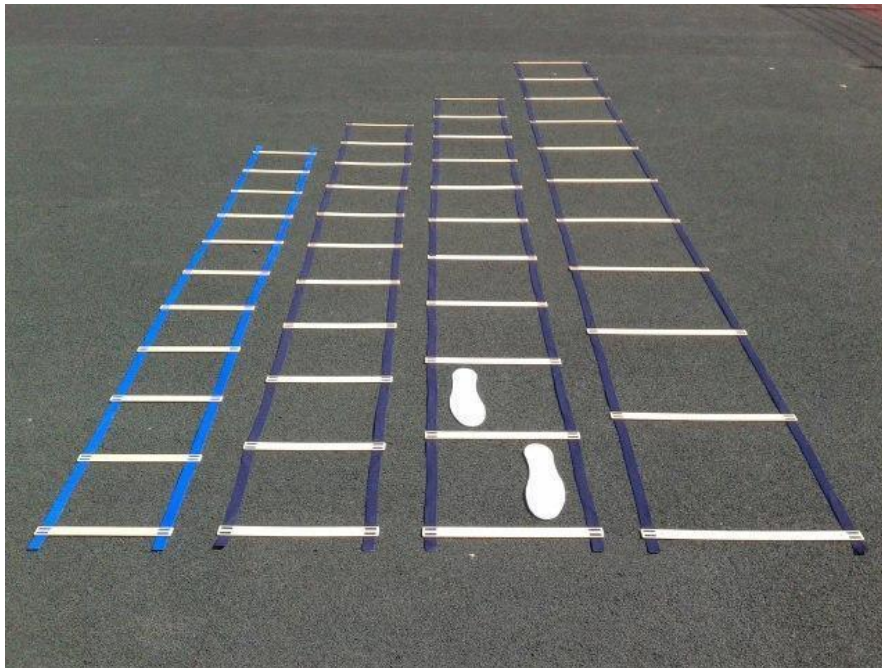
КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА

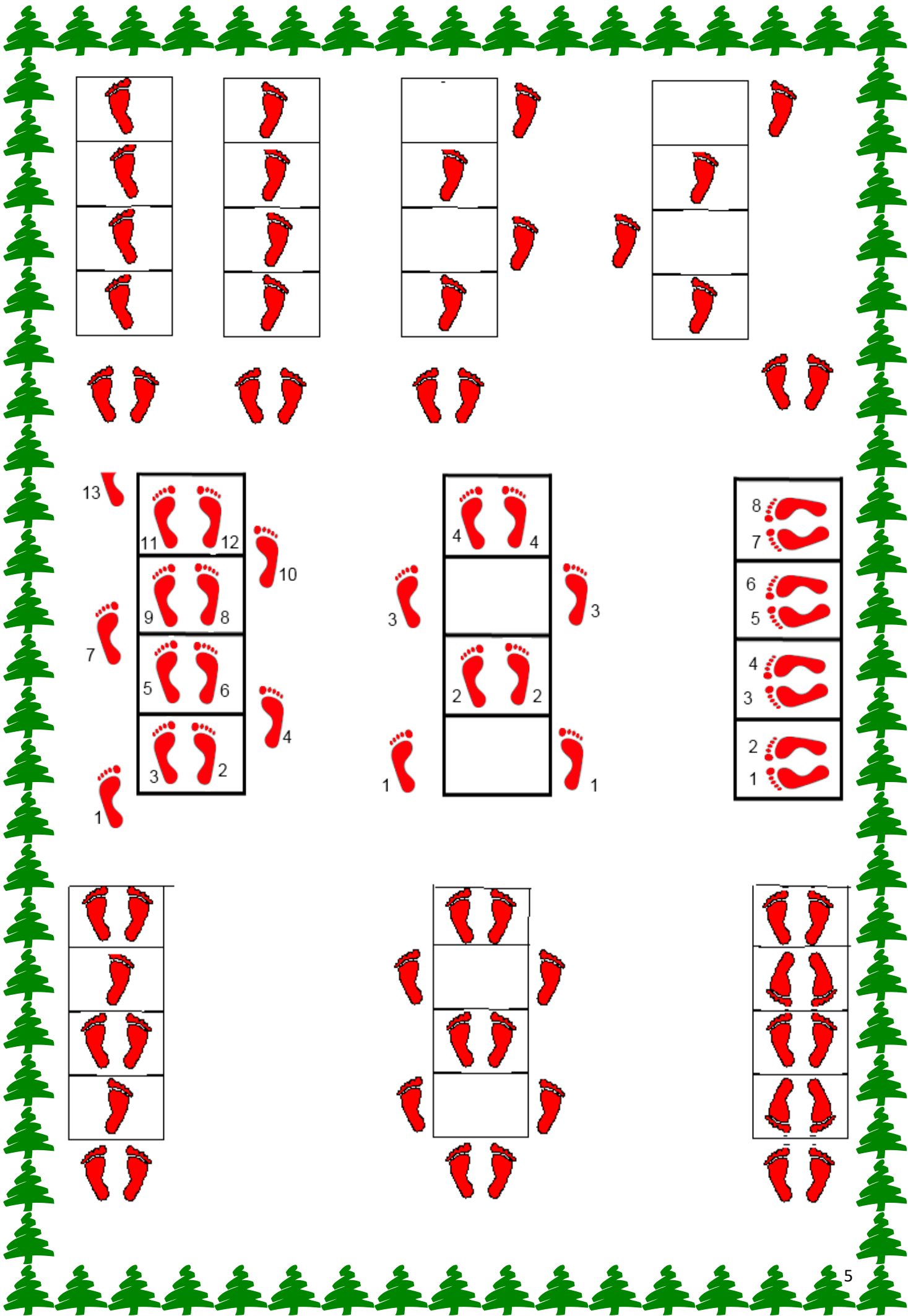


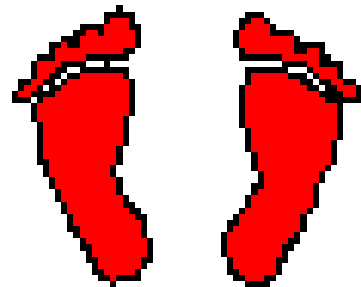
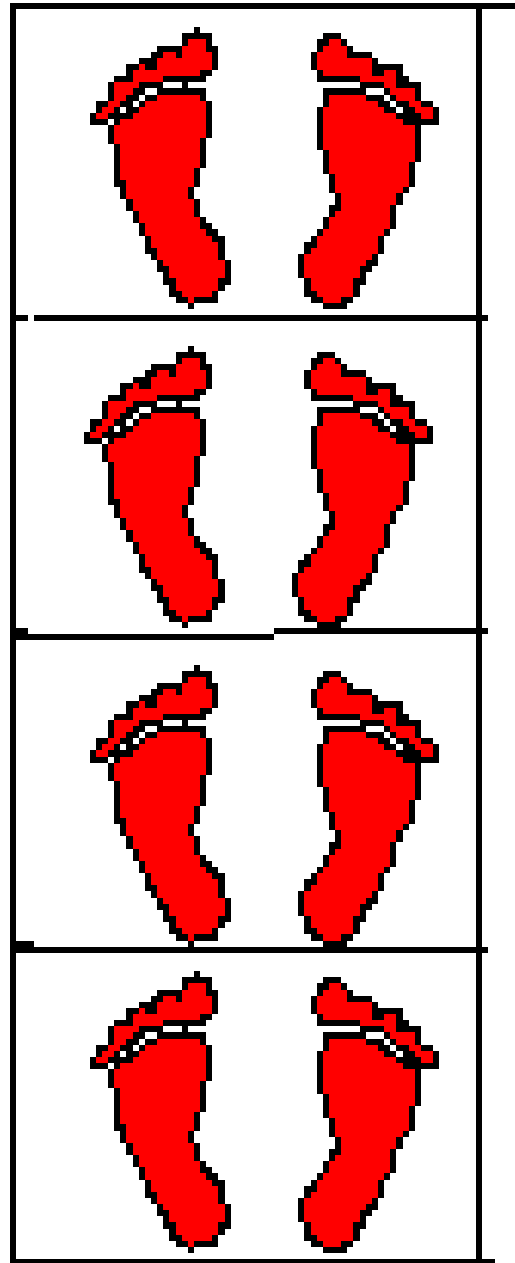
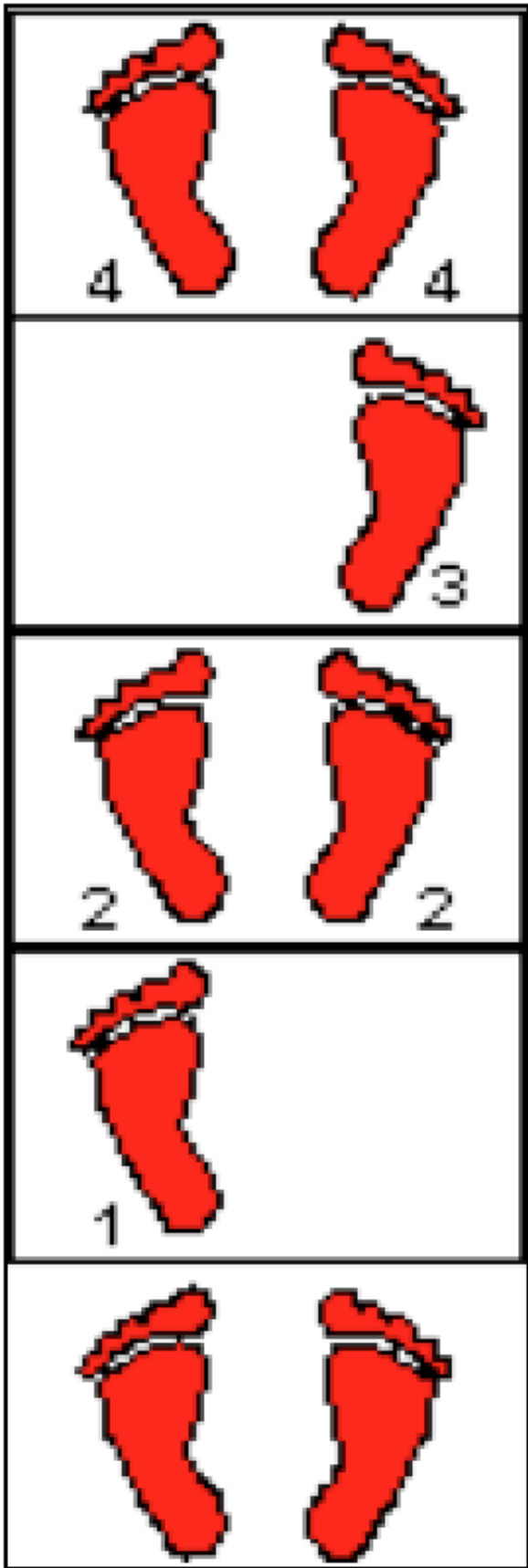
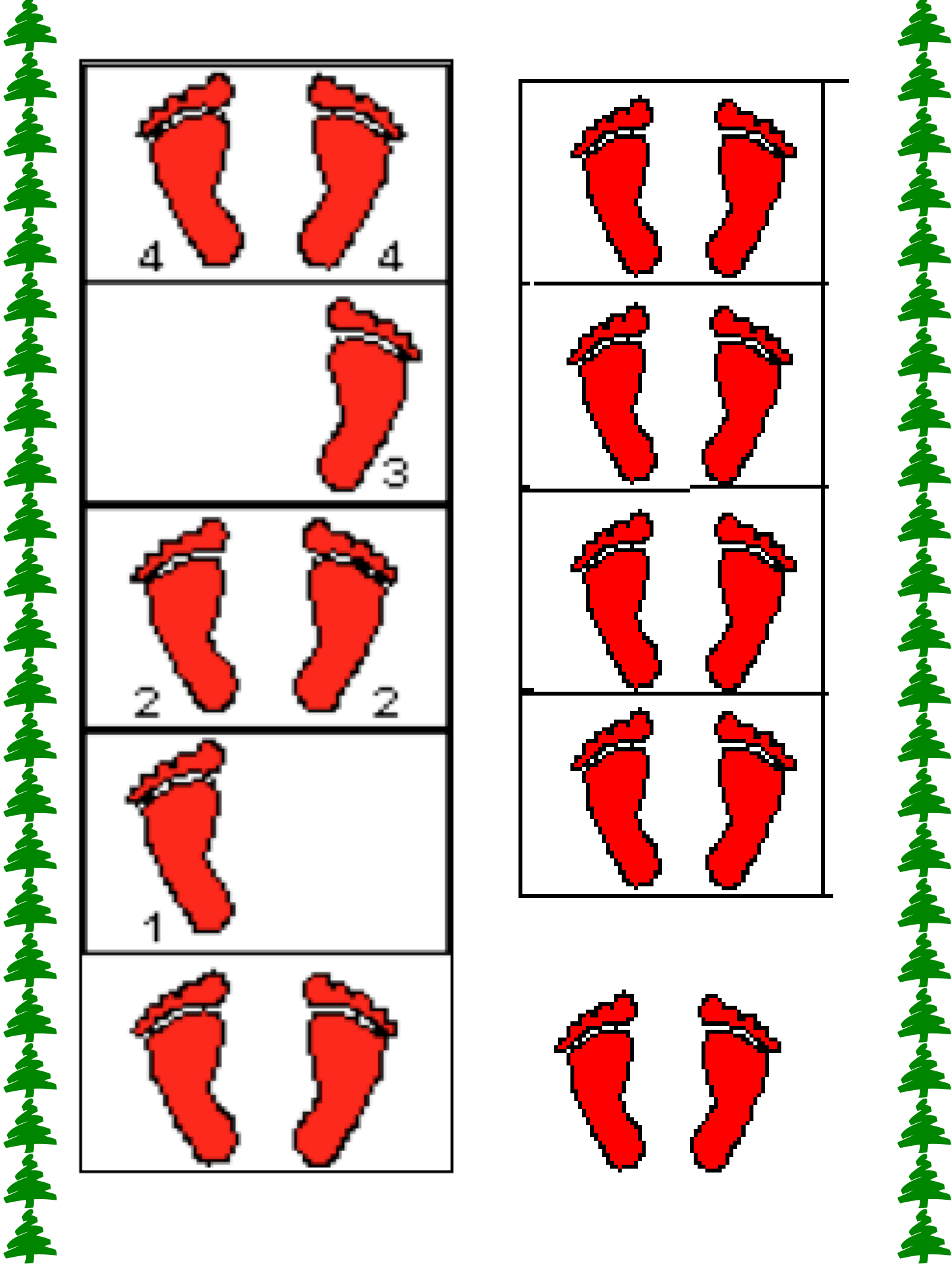
**ЛУЧШИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ**

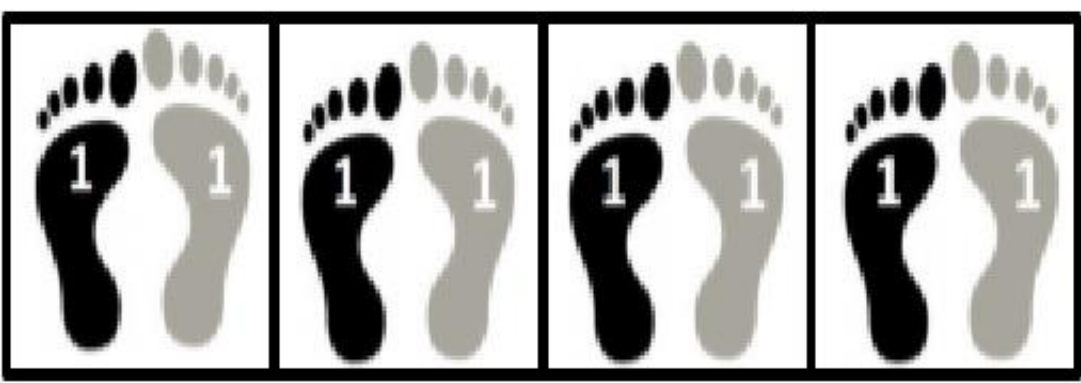
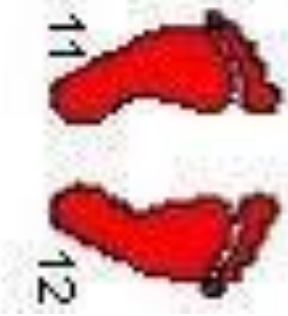
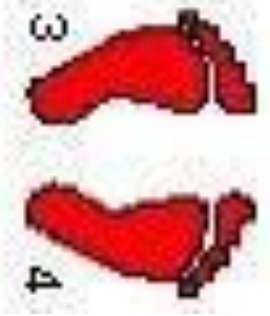
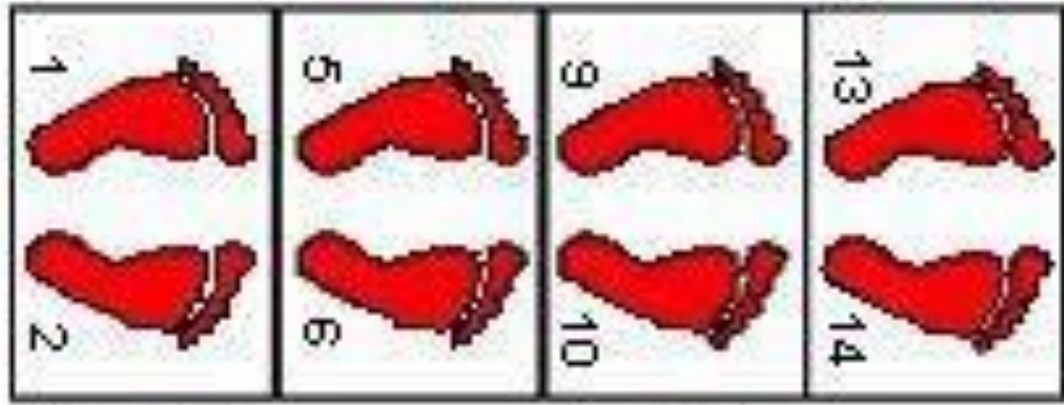
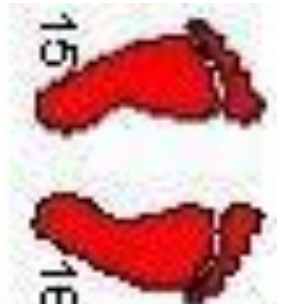
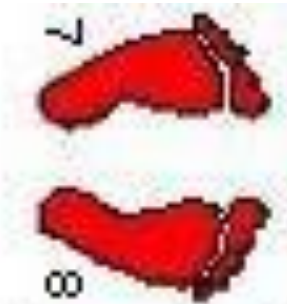
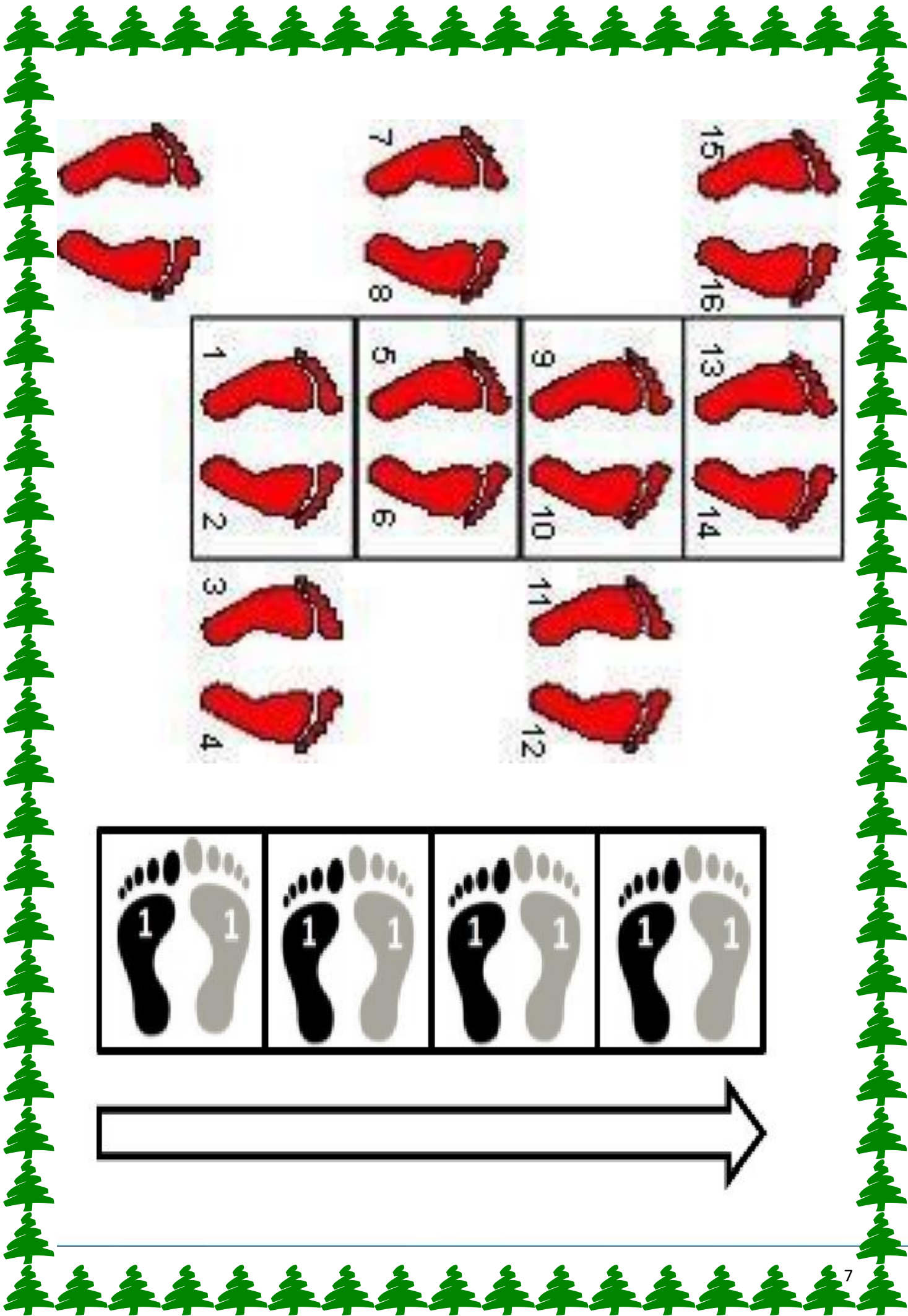
ЛОВКОСТЬ, СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ









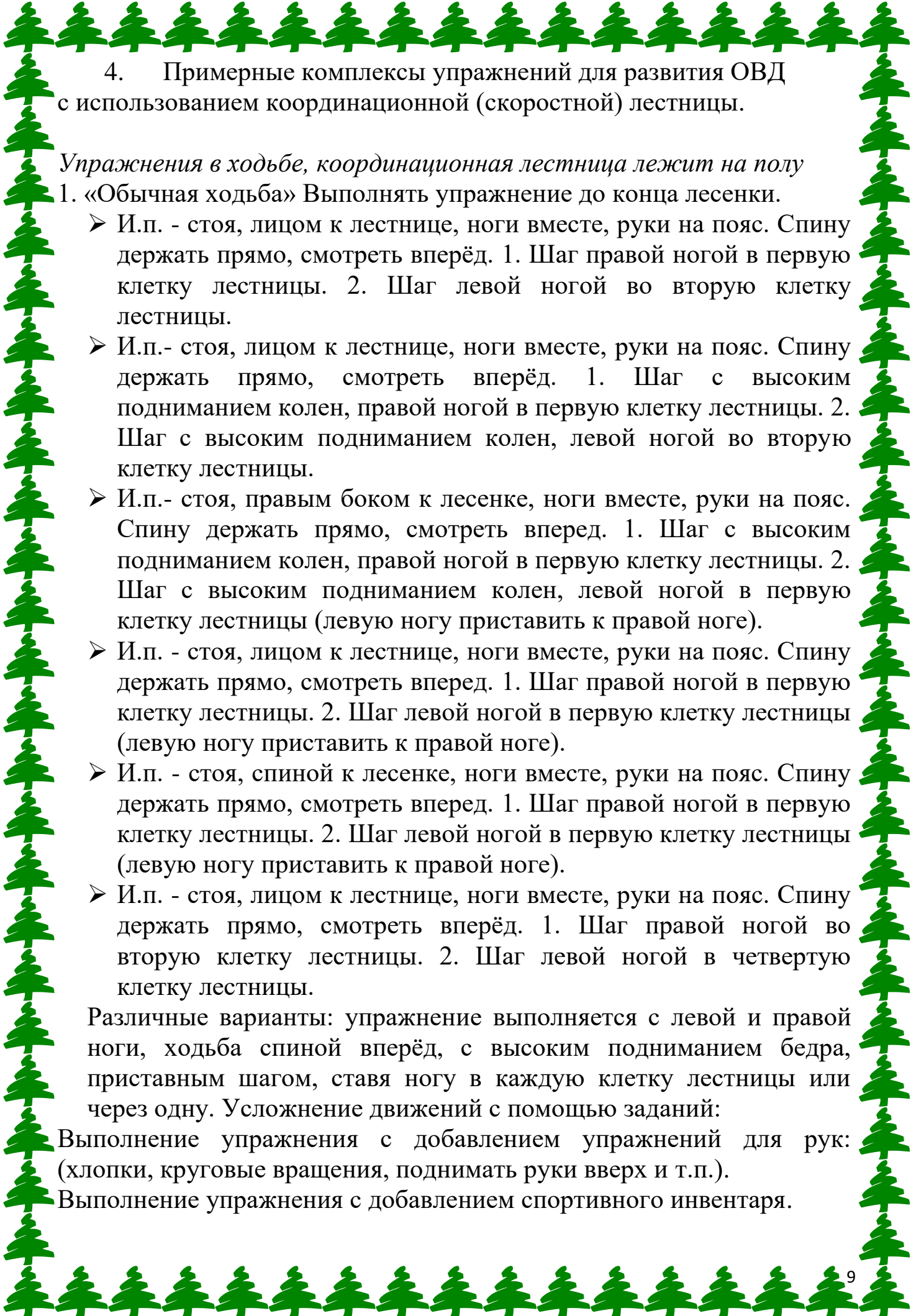


3. Фотографии выполнения упражнений на нестандартном инвентаре лестнице.



Упражнения на лесенке в ходьбе и упоре на руках.





4. Примерные комплексы упражнений для развития ОВД с использованием координационной (скоростной) лестницы.

Упражнения в ходьбе, координационная лестница лежит на полу

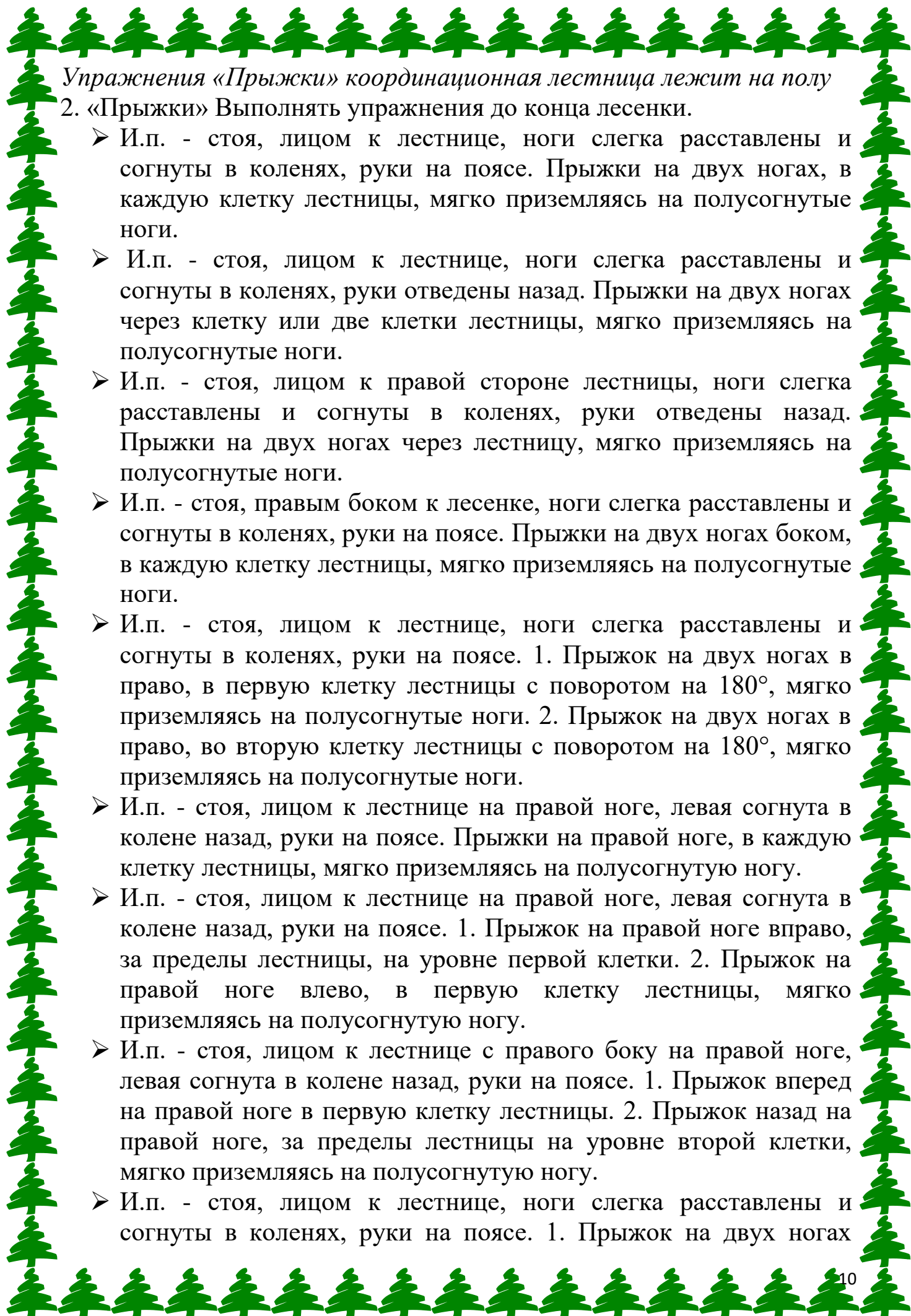
1. «Обычная ходьба» Выполнять упражнение до конца лесенки.

- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы.
- И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы.
- И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
- И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы.

Различные варианты: упражнение выполняется с левой и правой ноги, ходьба спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, ставя ногу в каждую клетку лестницы или через одну. Усложнение движений с помощью заданий:

Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.).

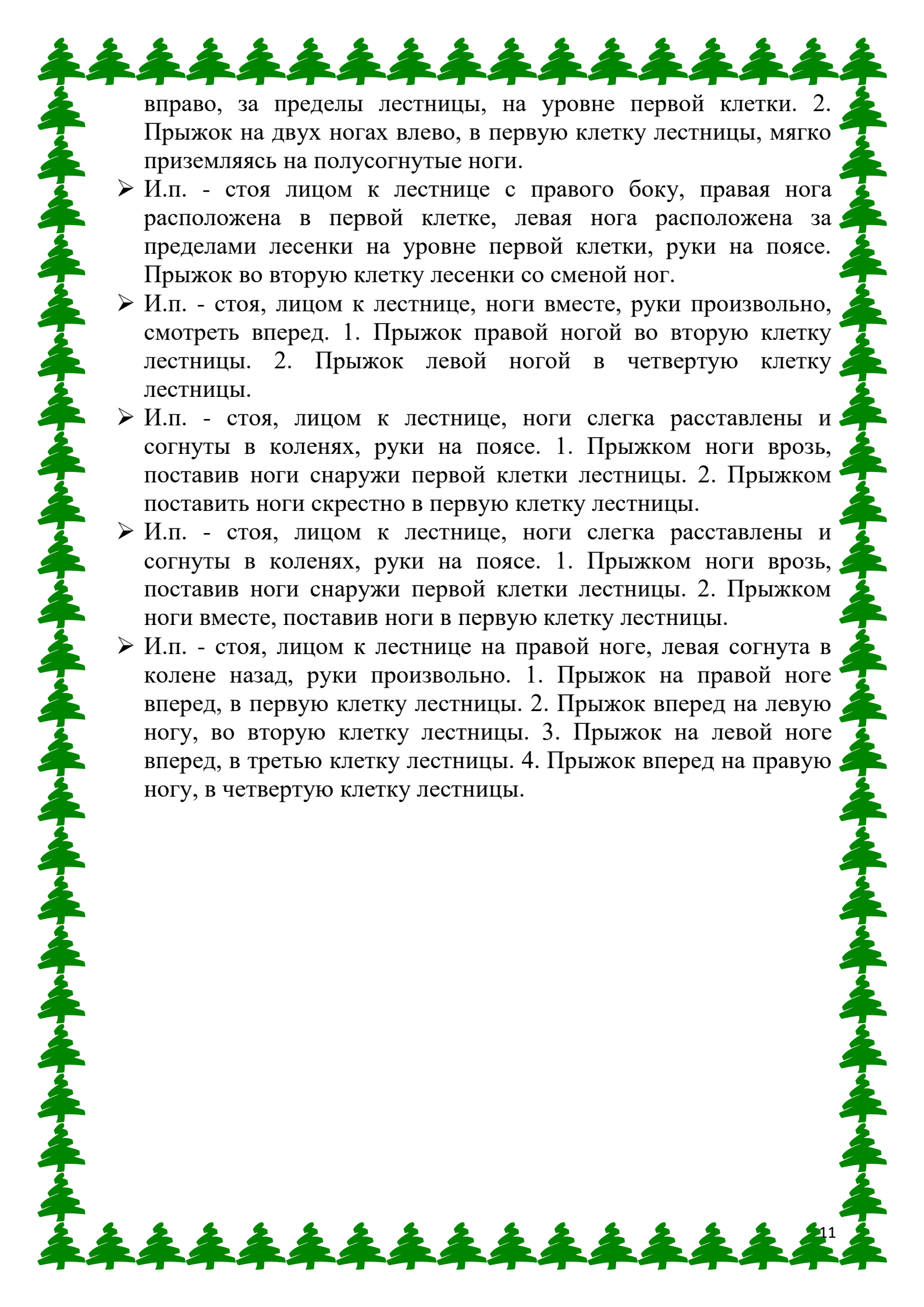
Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря.



Упражнения «Прыжки» координационная лестница лежит на полу

2. «Прыжки» Выполнять упражнения до конца лесенки.

- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку или две клетки лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. 1. Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на правой ноге влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. 1. Прыжок вперед на правой ноге в первую клетку лестницы. 2. Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй клетки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах



вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

- И.п. - стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед. 1. Прыжок правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Прыжок левой ногой в четвертую клетку лестницы.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком поставить ноги скрестно в первую клетку лестницы.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую клетку лестницы.
- И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно. 1. Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы. 3. Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы. 4. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы.