

Характерные особенности координационной лестницы:

- Многофункциональность;
- Доступность;
- Безопасность;
- Мобильность;
-

Результативность:

- Укрепление осанки,
- Улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, развитие речи.

При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка:

- упражнения в ходьбе;
- беговые упражнения;
- прыжки.



Зачем работать над координацией движений?

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует формированию правильной осанки. Разумеется, координация не формируется за короткий срок — на это уходит не один год, поскольку в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией.

На занятиях физкультурой в детских садах и школах детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Впрочем, каждый ребенок с легкостью может выполнять их дома или на детской площадке под присмотром родителей.

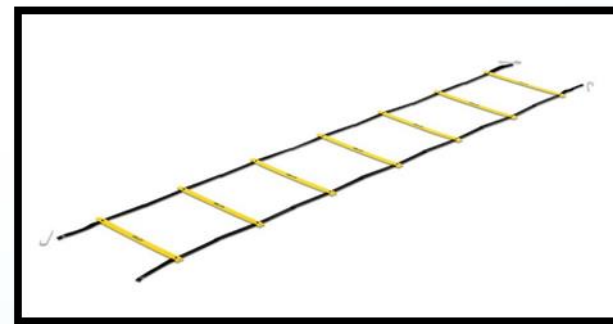
В возрасте 4-5 лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия.

5-6 лет умеренно развиваются такие физические качества, как ловкость, гибкость, статическая и динамическая сила, быстрота, равновесие.

7-8 лет развивается функционально-двигательные ориентационные и координационные способности.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 356

Развитие двигательно-координационных и познавательных способностей дошкольников с ОВЗ через применение упражнений на координационном тренажере «Лестница-чудесница»



Инструктор
по физической культуре
Крус Юлия Андреевна

2023 г.

Игровые упражнения и игры, в которые можно играть на координационной лестнице

Игровое упражнение «Подбери звук»

Воспитатель раскладывает параллельно с «лесенкой» круги (на против каждой ячейки один круг) продвигаясь по «лесенке» (разными способами) дети называют звук, согласно цвету круга (красный – гласный, синий – твердый согласный, зелёный – мягкий согласный).



Игровое упражнение «Что сначала, что потом?»

Воспитатель предлагает детям картинки, объединённые одним сюжетом. Необходимо расположить их в правильном порядке в ячейках «лесенке», составить рассказ. Можно сделать соревнование, поделить детей на две команды.



Игра «Будь внимателен»

Ребенок читает слоги, расположенные в ячейках лестницы. На слоги со звуком Ш ребенок прыгает право, со звуком С влево.



Игровое упражнение «Закончи фразу»

Ребенок занимает место перед «лесенкой». Педагог начинает фразу, ребенок перепрыгивает на двух ногах через 2 ячейки, на третьей прыгает раздвигая ноги и проговаривает окончание фразы, и т.д.

Пример:

Слон большой, а комар... (маленький)

Золушка добрая, а мачеха... (злая)

Камень тяжелый, а пушинка... (легкая)

Днём светло, а ночью... (темно)

Дедушка старый, а внук... (молодой)

Суп горячий, а компот... (холодный)

Река широкая, а ручеек... (узкий)

Игровое упражнение «Чья часть тела?»

На «лесенке» раскладываются картинки с изображением частей животных и задаются вопросы, на которые нужно ответить одним словом, продвигаясь по «лесенке» вперед.

Вопросы: чьи глаза? (заячьи), чьи уши (медвежьи), чей хвост? (лисий), чей нос

Игровое упражнение «Реши пример»

Эта форма проведения позволяет интегрировать познавательную область и задействовать математические знания. Такие задания целесообразно использовать с малочисленной группой детей или большим количеством лестниц. В каждой ячейке лестницы можно расположить простой пример, где ответом будет 1, 2 или 0.

Пример:

2-1; 1+1; 3-2; 0+1; 2-2.

Ответ: например — это количество ног в ячейке. Ребенок перед тем, как прыгнуть считает, затем выбирает прыжок и прыгает.

Необходимо заранее договориться о том, какие это будут прыжки. (2-это прыжок двумя ногами в ячейку, 1- прыжок одна нога в ячейку, другая снаружи, 0- прыжок ноги врозь, обе ноги снаружи).

Познавательные игры могут быть разными: «Цвет и форма», «Соседи числа», «По порядку» и т. д.

Подвижная игра «Мины»

Каждый встает в ячейку. По сигналу разбегаются по залу. Второй сигнал – останавливаются и закрывают глаза. В это время в некоторые ячейки кладутся фишки – туда больше вставать нельзя. Третий сигнал – открывают глаза и занимают пустые ячейки (любые). Кому не хватило, выбывает из игры