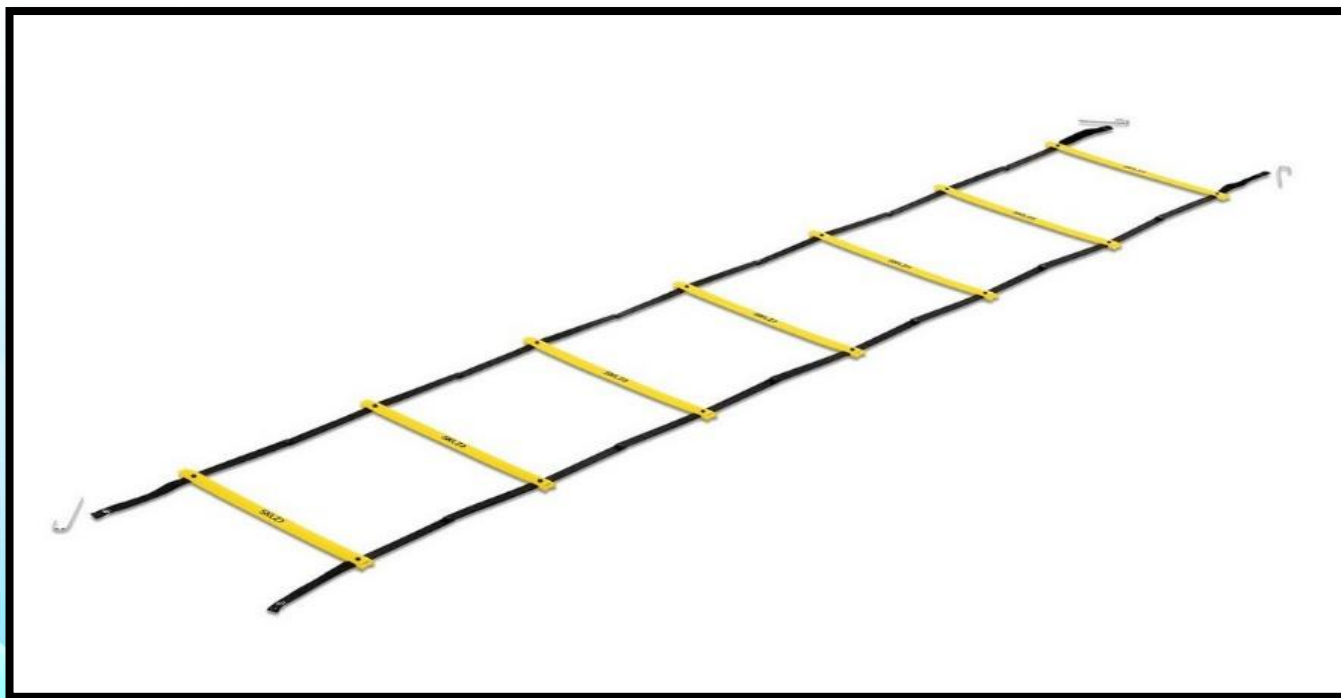


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 356

**Развитие двигательных-координационных способностей
дошкольников с ОВЗ через применение упражнений
на координационном тренажере
«Лестница-чудесница»**



воспитатель
Крус Юлия
Андреевна

Цель: Развитие у детей с ОВЗ скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.

Задачи:

- Учить совершать движения (ходьба, бег, прыжки) с изменением направления;
- Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног на ограниченном пространстве;
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям;
- Учить различным видам прыжков (ноги вместе, ноги врозь; прыжки сбоку; удлинённый прыжок и. т.д.);
- Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Что такое координация?

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

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.

В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности, а так же есть дети с нарушением этих качеств.

Зачем работать над координацией движений?

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует формированию правильной осанке. 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.

Методика использования координационной лестницы для детей дошкольного возраста с ОВЗ

Характерные особенности координационной лестницы:

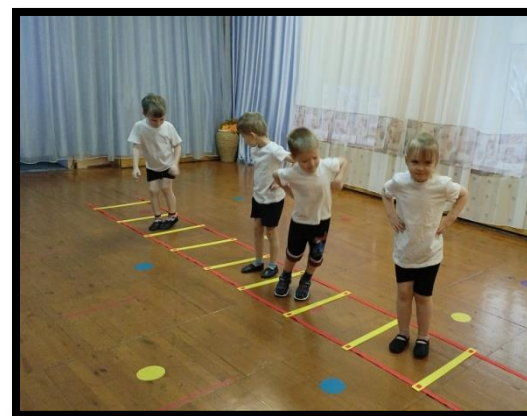
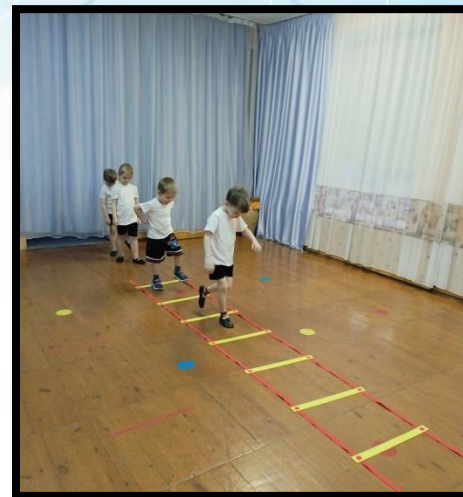
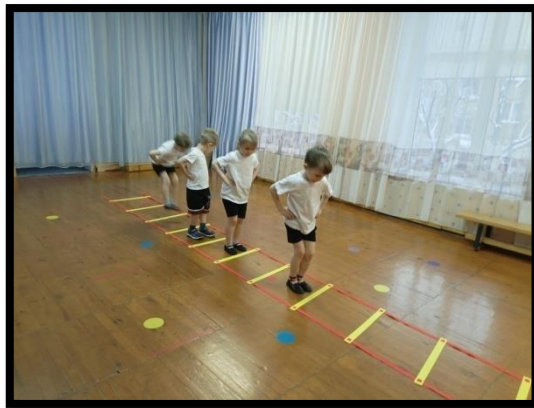
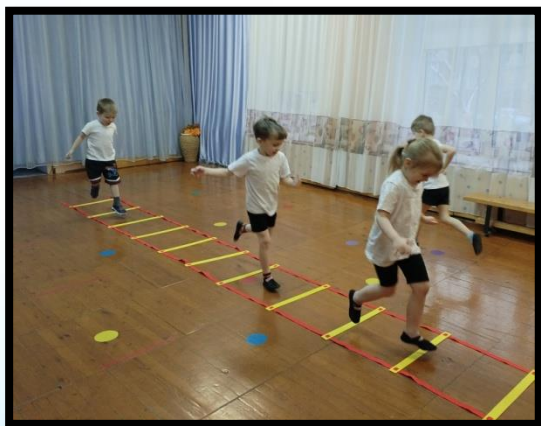
- Многофункциональность;
- Доступность ;
- Безопасность ;
- Мобильность ;

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.



**Упражнения делятся по сложности выполнения:
(Основа любого упражнения одно из этих движений)**

1. Сложнокоординационные упражнения – бег;
2. Упражнения средней сложности – ходьба;
3. Простые движения – прыжки.

Методика разучивания движений на лестнице:

1. Базовые движения:

- Ходьба, перешагивая через рейки лестницы правой и левой ногой поочередно;
- Бег, перешагивая рейки лестницы;
- Прыжок вперед толчком двух ног, перепрыгивая через рейки лестницы.

2. Соответствие возрасту и физической подготовке ребенка;

3. Поэтапность разучивания движений на лестнице;

4. Систематичность .

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационной.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной (скоростной) лестнице, детям следует провести небольшой инструктаж:

- правильная постановка ног, выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов;
- не наступать на планки лестницы;
- начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений. Правильная техника важнее, чем скорость;
- начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны. При выполнении упражнения дистанция 1-3 клетки (зависит от упражнения). Начинать выполнять упражнение с прыжками через клетки после выполнения впереди стоящего ребенка двух прыжков;
- обязательно разминаться перед выполнением упражнений;
- лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них;
- избегать утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.

Вариативные формы заданий на координационной лестнице

Речевое развитие

Данная форма двигательной активности ребенка позволяет интегрировать ее с речевым развитием.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее и лучше развивается его речь.

Детям предлагается выполнить задание, произнося при этом короткий речитатив и постараться сделать это ритмично.

Пример речитатива :

*На пол лестница упала
И дорожкой сразу стала.
Через рейки мы шагаем
И на них не наступаем.*

Пример речитатива:

*Ты шагай, ты шагай,
Ноги выше поднимай!
Мы пойдем по дорожке,
Веселей стучите ножки!*

Речевое развитие

Пример речитатива:

*Вот пошел снегопад,
снегу каждый очень рад,
На носочки мы встаем,
тихо-тихо все идем.*

Пример речитатива:

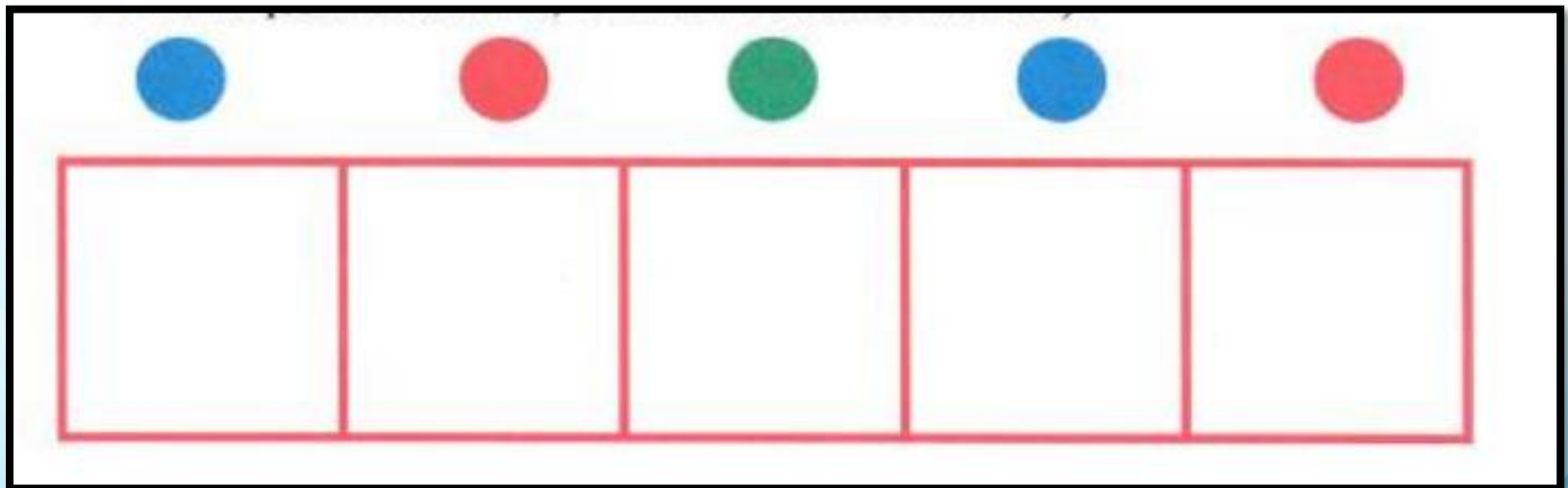
*По снегу петляет зайка,
влево скок и вправо скок,
Ты его, лиса, поймай-ка,
убежит он со всех ног.*

Важно использовать только хорошо знакомые, не вызывающие затруднений движения и речитативы. Грамотно подобранное речевое сопровождение можно использовать на этапе автоматизации поставленных звуков, что способствует закреплению правильного произношения.

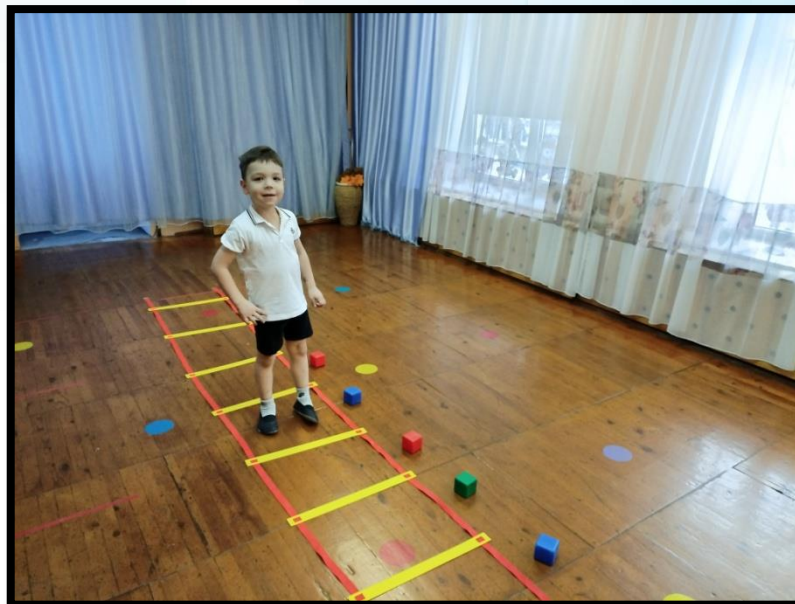
Игра «Подбери звук»

Задача: продолжить формировать умение, опираясь на графическое изображение (круги зеленого, красного, синего цвета) назвать звук (гласный, согласный).

Ход игры: 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).



Игра «Придумай звук»



Игровое упражнение «Чья часть тела?»

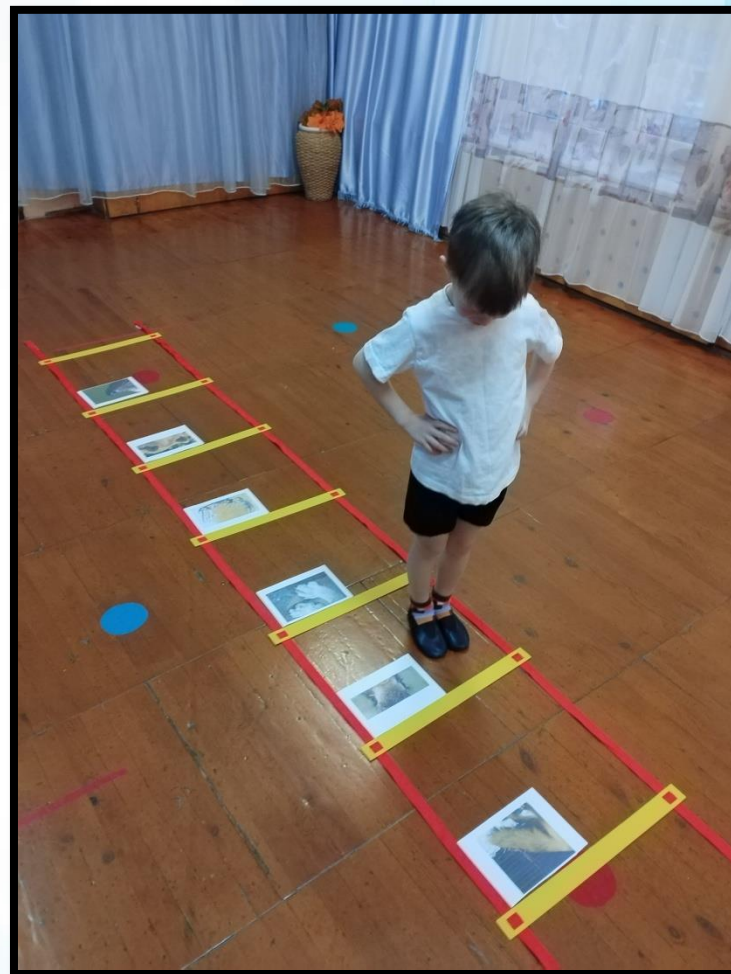
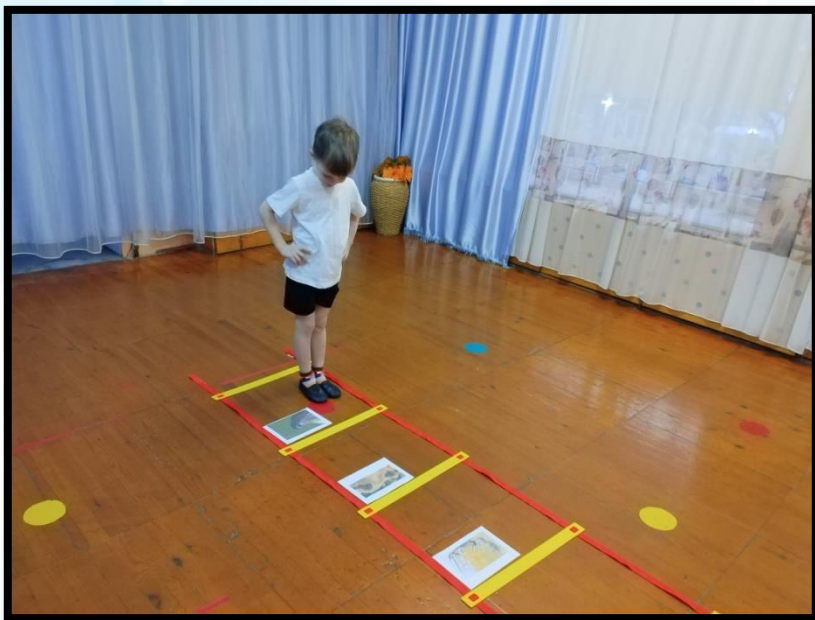
Задачи: упражнять в согласовании слов – предметов и слов – признаков в нужном числе и падеже.

Ход игры: 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 глаза), чьи уши (медвежьи уши), чей хвост? (лисий хвост), чей нос? (ежовый нос), чьи рога? (лосиные рога).



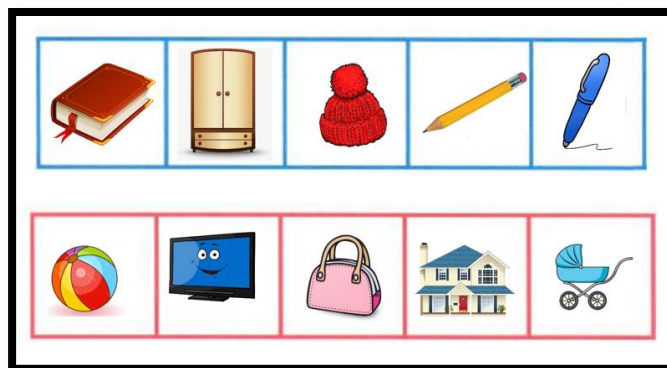
Игровое упражнение «Чья часть тела?»



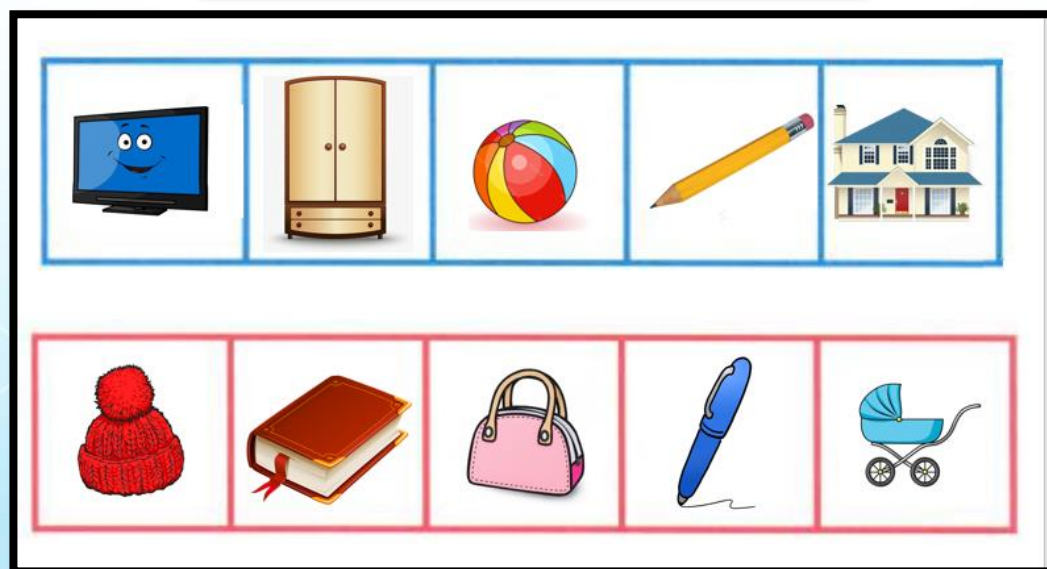
Игра «Чей домик»

Задача: упражнять в определении рода слов – предметов.

Ход игры: воспитатель объясняет детям, что в красных домиках живут слова, про которые можно сказать «она моя», а в синих домиках «он мой» (они мои, оно моё). Нужно «расселить» слова по домикам.



Было

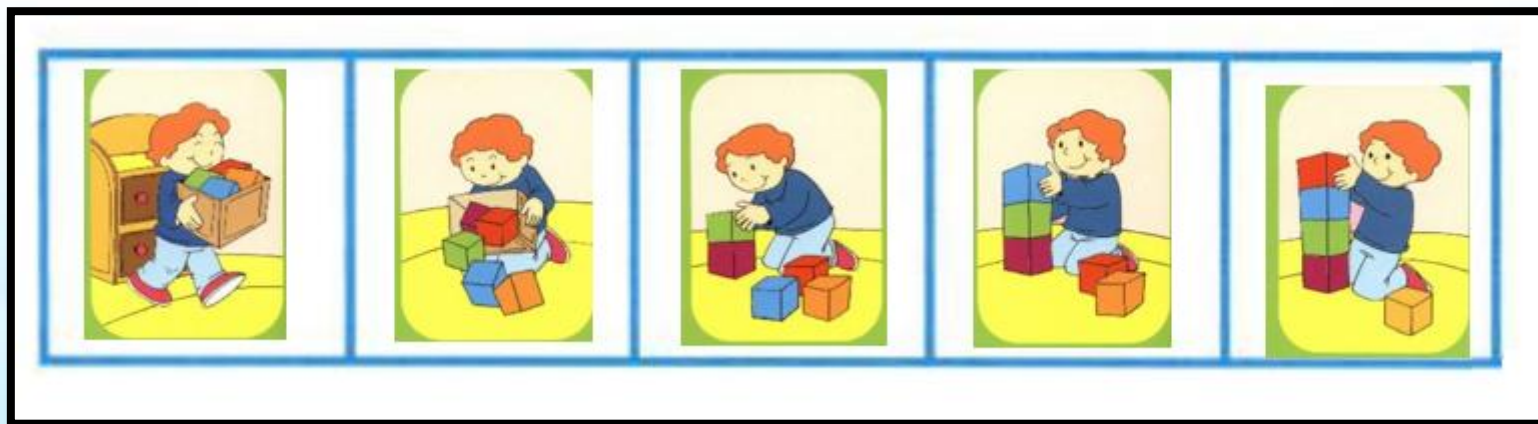


Стало

Игра «Что сначала, что потом?»

Задача: развитие умения составить короткий рассказ по серийным картинкам.

Ход игры: 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 «Что сначала, что потом?»



Нейропсихологическая коррекция

Эффективность нейропсихологического (*психомоторного*) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровье сберегающей и игровой технологией.

Нейропсихологический подход предполагает коррекцию нарушенных психических процессов (*внимания, памяти, мышления, речи и др.*), эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение.

Например, развивая телесную моторику в подвижных играх, танцах, на занятиях ритмики, при игре на музыкальных инструментах, создаются предпосылки для становления таких процессов как речь и мышление.

Использование различных типов двигательной активности в сочетании с текущей логопедической работой является дополнительным ресурсом психомоторной и речевой коррекции. Одним из эффективных тренажеров при нейропсихологическом подходе, является координационная лестница.

Игры на автоматизацию и дифференциацию звуков

Игра «**Проговори**»

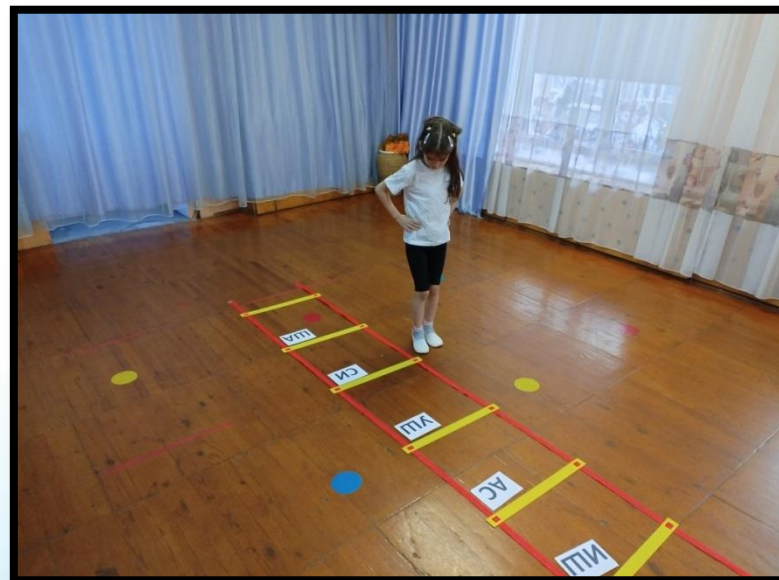
Цель: автоматизация звуков в слогах, развивать умение отбивать мяч одной рукой, координация движений.

Ход игры: ребенок отбивает мяч на каждой ячейке лестницы, перешагивает и проговаривает автоматизируемый звук в слогах.

Игра «**Будь внимателен**»

Цель: дифференциация звуков С, Ш, развивать умение прыгать в бок.

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



На развитие связной речи.

Игра «**Закончи фразу**»

Цель: упражнение в подборе антонимов, упражняться в прыжках.

Ход игры: 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).

Познавательное развитие

Игра «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 ячейке, другая снаружи, 0- прыжок ноги врозь, обе ноги снаружи).

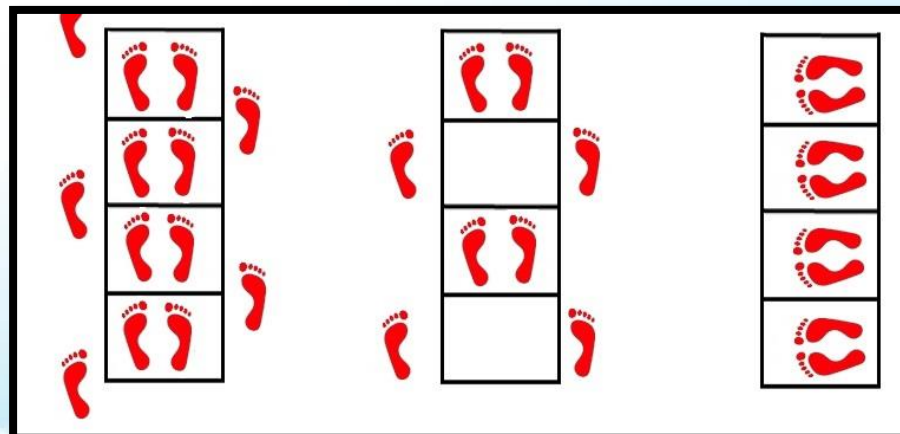
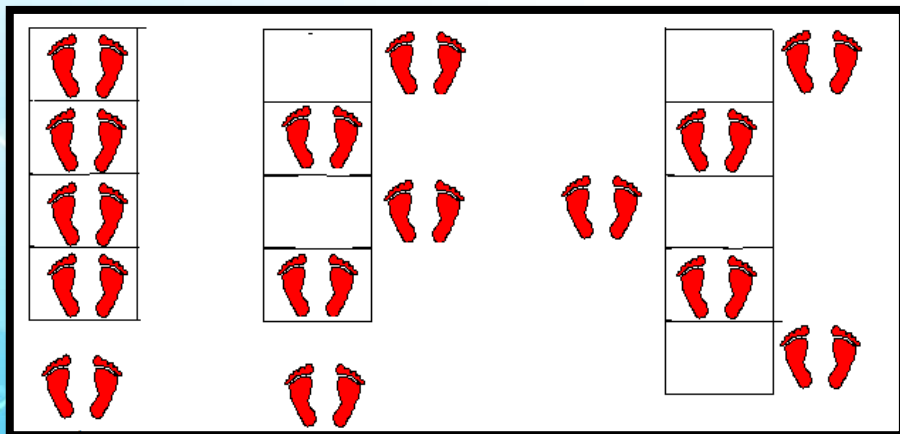
Познавательные игры могут быть разными: **«Цвет и форма»**, **«Соседи числа»**, **«По порядку»** и т. д.

Социально – коммуникативное развитие

(с карточками)

На упражнения разрабатываются понятные для детей схемы. На одной карточке одна схема. На схеме указываются только движения ног. Перед выполнением упражнения в дети объединяются в пары, запоминают и сопоставляют схемы движения и проверяют друг у друга правильность выполнения задания.

Можно поиграть в игру, в которой детям необходимо вместе угадать какая схема подходит к движению, которое показал педагог. И наоборот, перед каждой колонной детей можно выложить стопкой карточки вперемешку. По очереди дети подходят к карточкам берут верхнюю и выполняют то движение, что указано в схеме. Эту форму проведения можно еще усложнить и добавить в нее соревновательный элемент.



Социально – коммуникативное, художественно-эстетическое развитие

(с мячом)

Ребенок встает в первую ячейку, во вторую ячейку бросает мяч, ловит и перешагивает в нее и .т.д.(подбрасывает мяч, катает мяч в ладонях). Это самые простые способы работы с мячами и координационной лестницей.

Таких упражнений можно разработать довольно много.

Упражнения с усложнением

- ходьба или бег правым или левым боком, отбивая мяч перед собой;
- прямая ходьба на каждый шаг, отбивая мяч рукой, или двумя руками поочередно с правой и левой стороны;
- катание мяча в ладонях, одновременно ребенок идёт спиной вперёд, или может подбрасывать мяч вверх.

Перед выполнением упражнения в дети объединяются в пары и проверяют друг у друга правильность выполнения задания. Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.



Использование «Лестницы – чудесницы» на занятиях по физической культуре

На занятиях по физической культуре лестницу можно применять в водной, основной и заключительной частях занятия.

Основным принципом планирования занятий с использованием лестницы является постепенное усложнение упражнений. Младшая, средняя и старшая и подготовительная к школе группы выполняют ОРУ с применением лестницы. Если ребёнок выполняет упражнение правильно, можно его усложнить, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т. д.

В подготовительной к школе группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Пример:

Разминка

- обычная ходьба по одной ноге в ячейку, руки в стороны
- ходьба на носках, руки вверх, в каждую ячейку
- ходьба с высоким подниманием колена, руки за спиной
- бег с высоким подниманием колена, руки на поясе (лошадки)
- бег боком с забеганием и выбеганием в каждую ячейку
- спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.

Использование «Лестницы – чудесницы» на занятиях по физической культуре

Общеразвивающие упражнения

1. «Зайчики» 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, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лесенки.
2. «Лягушки маленькие» И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.
3. «Большие лягушки» И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.
4. «Ручеек» (фронтально) 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. Выполнять упражнение до конца лесенки.
5. «Пингвины» И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Игры с лестницей в образовательном процессе ДОУ

Игра «Найди свой кубик»

Инвентарь: кубики по количеству детей, лестница.

Ход игры: в каждой из ячеек лестницы стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами.

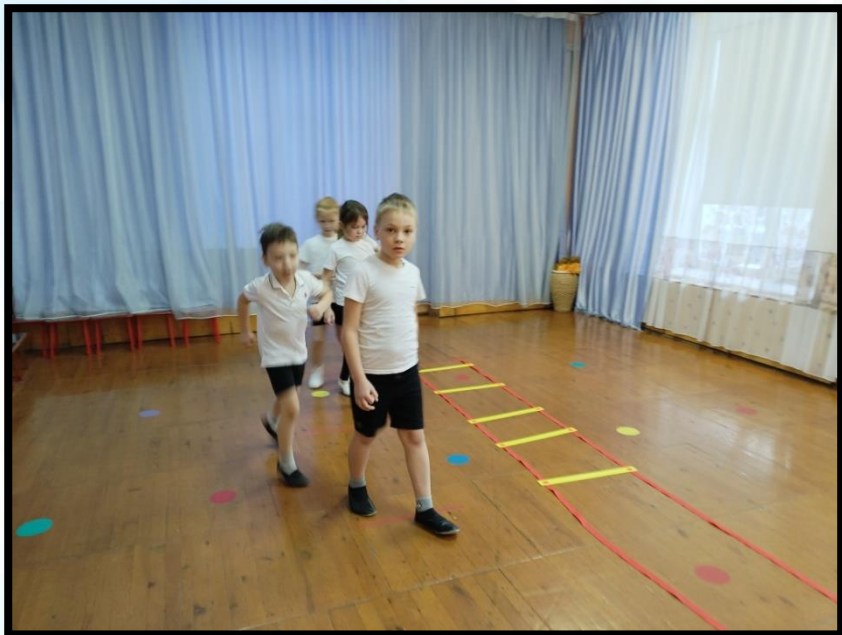
По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до ячейки, где лежит его кубик и поднять кубик над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

Игра «Гномики, все в домики!»

Инвентарь: лестница (в зависимости от количества детей).

Ход игры: Дети Гномики располагаются в своём «домике» (лесенке). Выбирается водящий. Водящий обходит «домики», собирая Гномиков в цепочку, приговаривая: «Пошли погулять Гномики, оставили свои домики гномик Миша (например, гномик Саша и т. д., перечисляя всех игроков, и уводит их подальше от «домиков»). Водящий говорит куда ведёт детей: «Пошли они в лес да заблудились, долго-долго ходили и т. д. В любом месте рассказа, по команде «Гномики, все в домики!», все бегут в свои «домики». Водящий тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза.

Игра «Гномики, все в домики!»

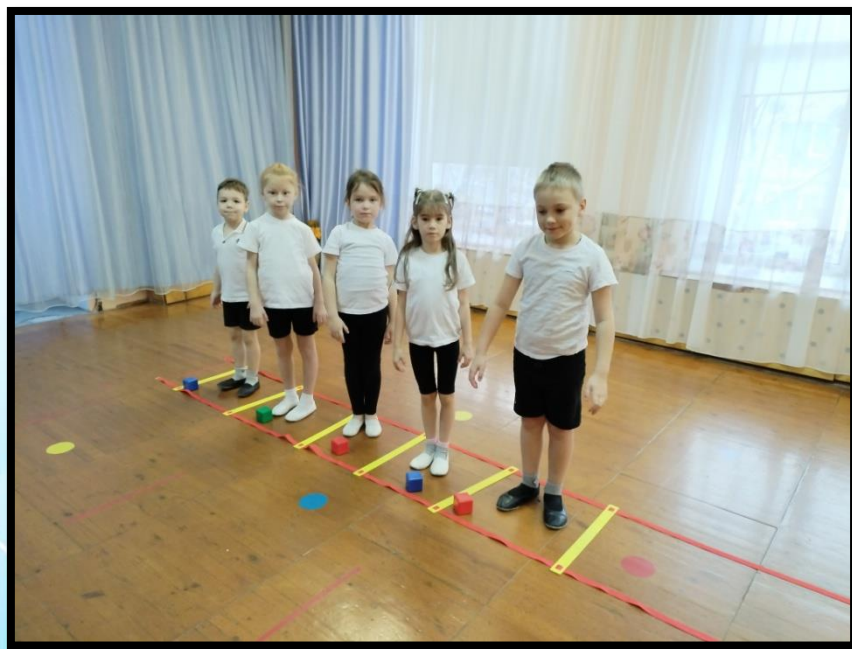


Игры с лестницей в образовательном процессе ДОУ

Игра «Мины»

Инвентарь: фишки или кубики по количеству детей, лестница.

Ход игры: 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.



Игра «Северный ветер»

Инвентарь: лестница (в зависимости от количества детей)

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Дети - «снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - «Северный ветер». На слова- «полетели» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончания игры выбирается следующий водящий.

Игра «Пингвины» (эстафета)

Инвентарь: лестница (в зависимости от количества детей), мешочки с песком-2-4 шт.

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Возможны различные варианты прыжков. Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мешочек второму игроку команды, самому встать в конец колонны.

Применение игр помогает достичь следующих результатов:

- улучшение уровня произношения ребенка с общим недоразвитием речи;
- формирование умений подражательных действий, ориентировки на общий ритм движений, воспроизведения движений по образцу и умений моделирования действий по аналогии.

Регулярное использование тренажёра, повторение упражнений, игр на координацию речи с движением положительно влияет на развитие внимания, мышления, памяти, оказывает благоприятное влияние на развитие речи детей.

Предлагаем использовать координационный тренажер всем педагогам в образовательном процессе ДОУ

Детям необходима поддержка инициативы и самостоятельности в различных видах деятельности, в том числе и двигательной. Поэтому «Лестница – чудесница» должна находиться в спортивной уголке, где каждый ребенок имеет возможность выбрать упражнение (по схеме), придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

Комплекс игровых упражнений положительно влияет на формирование двигательных умений и навыков, способствует повышению уровня развития физических качеств: быстроты и координации движений у детей.

Варианты изготовления «Лестницы- чудесницы» своими руками

Вариант 1.

Для изготовления координационной лестницы-тренажера нам понадобятся 8 обручей $\varnothing$ 35 – 45. Для прочности их можно связать между собой.

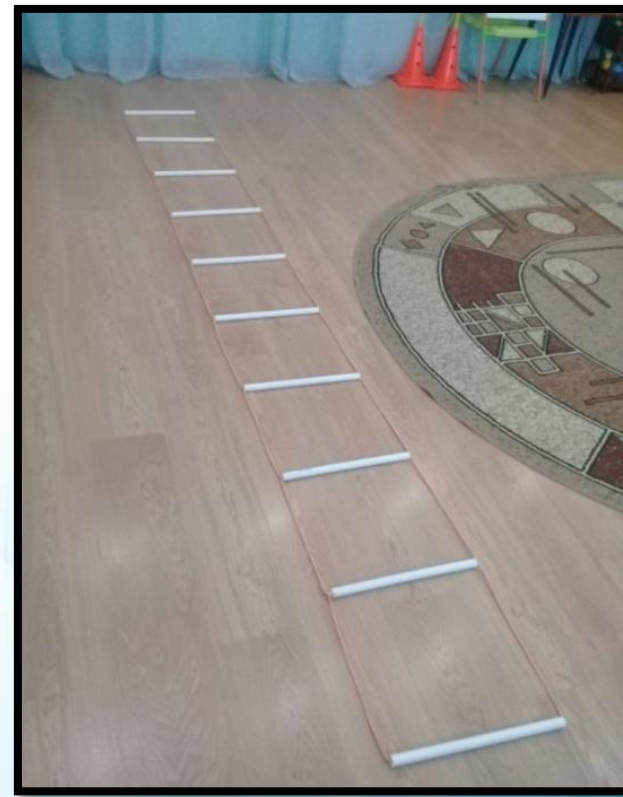


Вариант 2. На свежем воздухе можно начертить на асфальте мелом, а в зале или группе (квартире) для ее разметки на полу подойдут любые липкие ленты — скотч, изолента и др. Размеры такой виртуальной лесенки также должны быть близки рекомендованным.



Вариант 3. Для изготовления координационной лестницы-тренажера из труб ПВХ нам понадобятся:

- труба ПВХ с сечением 2 см, нарезанная на кусочки по 37 см каждый, 10 шт.;
- хозяйственный шнур толщиной 5 мм,
- 18 кабельных стяжек.



Выводы

Образовательная деятельность с использованием координационного тренажера «Лестницы – чудесницы» в ДОУ является эффективным средством развития координационно-скоростных способностей дошкольников с ОВЗ, таких, как координация, ловкость и быстрота.

Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

Данная методика интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области в соответствии АОП ДО.

Упражнения на координационном тренажере «Лестница – чудесница» подходят детям с любым уровнем физической подготовки и особенностями их индивидуального развития.