

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

План самообразования инструктора по физической культуре

Гераскиной Дианы Дмитриевны

**«Использование координационной лестницы в работе с детьми дошкольного
возраста»**

Начало работы: 01.09.23

Окончание работы: 15.05.24

Форма самообразования: индивидуальная

2023-2024 гг.

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека, физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Психофизические качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.

Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занималось множество педагогов, которые указывают, что в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания, умственной деятельности детей. Все больше внимания уделяется развитию двигательных качеств у детей дошкольного возраста в связи с решением задач физической культуры, улучшение работы по физическому воспитанию в детских садах, созданием педагогических условий жизни. Но в то же время у человека наблюдается сокращение двигательной активности. Н. А. Бернштейн считает, что огромную потребность в движениях дети обычно стремятся удовлетворить в игре. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

У детей дошкольного возраста особенно важно сконцентрировать внимание на развитии ловкости, так как именно на этапе дошкольного возраста закладывается фундамент его будущей жизни. Е. Н. Вавилова, В. И. Усаков, Д. В. Хухлаева считают, что развитие ловкости значительным образом влияет на развитие умственной деятельности ребенка.

Осокина Т. И. полагает, что ловкость – способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно возникающим по ходу деятельности неожиданным условиям и овладевать новыми движениями.

По мнению Матвеева Л. П. ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Проанализировав состояние работы в дошкольном учреждении, убедилась, что развитию ловкости детей дошкольного возраста в практике физкультурно-оздоровительной работы нужно уделить больше внимания. Наиболее ценным для этого можно представить игровой метод, который обладает признаками, характерными для игр в физическом воспитании.

Предметом исследования послужил процесс физического воспитания, в котором координационно - скоростная лестница является ведущим видом деятельности направленным на развитие физических качеств дошкольников.

Детям на занятиях по физической культуре в детском саду необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать ловкость детей, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям. Таким эффективным средством является координационно - скоростная лестница.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток.

Это помогает ребенку быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.

Актуальность заключается в том, из главных целей физического развития в дошкольном образовании является развитие физических качеств ребенка. Особенности координационных способностей детей дошкольного возраста — одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания. По данным Е.Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств, следует использовать упражнения в быстром и медленном темпе. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Потребность в движениях, двигательная активность вызывает положительные изменения в физическом и психическом развитии ребёнка, совершенствовании всех функциональных систем организма.

Применение нетрадиционных средств на занятиях физической культуры, является эффективным средством для привлечения интереса детей к двигательной деятельности.

Одним из таких средств является координационная (скоростная) лестница.

Задачи:

Оздоровительные:

-Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.

-Развивать двигательные качества (быстроты, силы, координационных способностей-ловкости).

Образовательные:

-Познакомить детей и родителей с координационной лестницей, как способ активного отдыха.

-Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.

-Формировать двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.

-Развивать у детей чувство ритма.

Воспитательные:

-Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

-Воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

Ожидаемые результаты у детей:

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников;
- Оптимальное функционирование организма;
- Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Этапы работы:

1. Ознакомительный:

-знакомство с инновационными исследованиями в области физического развития дошкольников;

- изучение парциальных программ и технологий физического развития, разрешенных Министерством образования в условиях реализации ФГОС ДО;
- изучение опыта работы коллег на районных мероприятиях (ГМО, опорных площадках);
- участие в практических педагогических сообществах.

2. Практический:

- составление рабочей программы с учетом индивидуально-дифференцированного подхода;
- составление перспективного планирования по направлениям (с детьми, педагогами, семьями воспитанников);
- составление конспектов НОД с включением координационно - скоростной лестницы для развития ловкости у детей.

3. Отчетный:

- собрания, консультации и памятки для родителей об эффективных средствах развития ловкости у детей;
- демонстрация опыта в форме мастер-класса для семей воспитанников.

4. Итог работы:

- презентация проделанной работы на сайте ДОУ;
- отчет о проделанной работе на педагогическом совете.

Характеристика координационной лестницы

Координационная (скоростная) лестница – это тренажёрное устройство, предназначенное для развития ловкости, скоростных качеств, баланса тела в движении, тренировки ускорений, чувства ритма и координации движений, что позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног.

Координационную лестницу – используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности, повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп.

Применение координационной (скоростной) лестницы:

- утренняя гимнастика;
- занятия по физической культуре;
- самостоятельная деятельность детей;
- физкультминутки;
- развлечения, спортивные праздники;
- подвижные игры.

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка:

- бег;
- прыжки;
- приставные шаги;
- ползание.

Необходимо тренировать все эти 4 навыка, т.к. организм ребенка нуждается в разных стимулах. Каждый навык помогает разными путями получить новые рабочие нейроны, что очень важно для тренировочного процесса. Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений (1 подход).

Знакомить детей с новым тренажером следует, начиная с простых (базовых) движений. Например:

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

В выборе упражнений нужно отталкиваться от возраста воспитанников и их подготовки. Знакомство с координационной лестницей можно начинать с младшей группы (3-4 года), в этом возрасте дети уже способны выполнять базовые движения.

Форма организации: групповое занятие.

Методы работы: индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, показательные выступления.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНА РАБОТЫ на 2023 – 2024 учебный год.

Сентябрь	-Изучение методической, предметной литературы по теме -Презентация с видео для детей «Знакомство с координационно - скоростной лестницей» -Консультация «Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе использования координационной лестницы». -Подбор музыкального сопровождения -План работы на учебный год
Октябрь	-Подбор упражнений на координационно- скоростной лестнице -Использование координационно - скоростной лестницы на занятиях -Изготовление картотеки для упражнений -Картотеки игр
Ноябрь	-Подбор комплексов упражнений на координационно- скоростной лестнице -Использование координационно- скоростной лестницы в общеразвивающих упражнениях на занятиях физкультуры -Консультация «Координационно- скоростная лестница своими руками» -Изготовление картотеки комплексов упражнений. -Картотека комплексов упражнений на координационно- скоростной лестнице
Декабрь	-Подбор подвижных игр на координационно- скоростной лестнице -Использование координационно- скоростной лестницы в заключительной части на занятиях физкультуры -Изготовление картотеки подвижных игр на координационно- скоростной лестнице -Картотека подвижных игр на координационно- скоростной лестнице
Январь	-Подбор эстафет на координационно- скоростной лестнице - Проведение тематическое физкультурное занятие «Будем ловкость развивать, вместе с лесенкой играть» «Развитие ловкости у детей в упражнениях с координационно- скоростной лестницей» -Изготовление картотеки эстафет на координационно- скоростной лестнице -Картотека эстафет на координационно- скоростной лестнице
Февраль	-Подготовка к выступлению Выступление на празднике, посвященному дню Защитника отечества
Март	-Подготовка к выступлению -Выступление на празднике, посвященному международному женскому дню -Оформление папки «Ловкая лесенка дома» -Использование накопленного опыта в работе с детьми

Апрель	-Разработка сценария физкультурного развлечения -Физкультурное развлечение «Большое космическое путешествие»
Май	-Подготовка к выступлению -Выступление на празднике 9 мая. -Использование накопленного опыта в работе с детьми

Этапы реализации самообразования

Первый этап – изучение и анализ научной и методической литературы

Второй этап – практическое осуществление деятельности

Третий этап – мониторинг, осуществление презентации полученных результатов.

Заключение

Координационная лестница является эффективным средством развития двигательного-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта.

Ежедневная тренировка на координационных лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.

В своей работе я хочу показать, что необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, подвижным, спортивным играм и соревнованиям.

Список использованной литературы

- 1.Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Средняя группа. Старшая группа. Подготовительная к школе группа. Пензулаева Л. И. -М,: Мозаика-Синтез.
 - 2.Оздоровительная гимнастика для детей 3-7лет. -М. Мозаика-Синтез,2011 Сборник подвижных игр ля занятий с детьми 2-7 лет. Э. Я. Степаненкова. -М,; Мозаика-Синтез, 2016.
 - 3.Теория и методика физической культуры, Матвеев Л.П, 1991. 543 с.)
 - 4.Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях. В. И. -ООО Издательство «Спорт»,2016.
 - 5.Развивать координационные способности. Лях В. И., Панфилова Н. В. // Дошкольное воспитание. -1991.-№7.-с. 16-19.
 - 6.Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А. Ю. - 18BK 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
 - 7.Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., иллюстрации.
- Интернет ресурсы:
- <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQIM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KV-ADJFDCIQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SDlDvn0tdUc>
- https://www.youtube.com/watch?v=DnL3dWe_7wY
- <https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sGm3f37izJw>