**«Координационная лестница как эффективное средство развития**

**координационных способностей у детей дошкольного возраста»**

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОУ, нацелены на формирование двигательной культуры у дошкольников. У дошкольников происходит быстрое изменение строения и функций организма, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений.

Следовательно, в сложившихся условиях совершенно очевидна необходимость научного поиска более эффективных способов развития координационных способностей у детей. То есть использование современного спортивного оборудования, является перспективным средством повышения качества образовательной деятельности ДОУ. Одним из таких оборудований является – координационная лестница.

Перед тем, как перейти к технологии использования координационной лестницы, обратимся к понятию  «координация». Координация  — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Для развития такой физической способности у дошкольников как координация, нам поможет технология использования  координационной лестницы.

Что же такое координационная лестница и для чего она нужна?

Координационная лестница – это спортивный инвентарь для развития скорости, маневренности, выносливости. А также это удобный и компактный тренажёр для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости. Упражнения можно выполнять не только в помещении, но и на улице.

Существует несколько вариантов лестниц. В детском саду используется плоская координационная лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8 и т.д. гибких поперечных перекладин, которые абсолютно плоские. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37\*37см. Количество ячеек в лестнице до 10. Зоны в проёмах лестницы можно фиксировать, раздвигать и сдвигать в зависимости от коррекционных задач и поставленных целей, что помогает разнообразить образовательную деятельность. Координационная лестница компактна, убирается в чехол для хранения и переноски.

Метод использования координационной лестницы направлен на стимулирование работы правого и левого полушарий мозга, так как взаимосвязанная работа двух полушарий обеспечивает нормальную работу всех психических процессов. Задания совмещают моторные и сенсорные функции и направлены на развитие скоординированной работы обоих полушарий мозга, удержание программы, развитие переключаемости, развитие устойчивого внимания, развитие зрительно-пространственного восприятия, освоение ориентировки в собственном теле.

Игры и упражнения проводятся как индивидуально, так и в подгруппах. Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения, новый речевой материал и совершенствуют полученные знания. Во время упражнений тренируются: слухоречевая память, умение одновременно совместить движение с речью, умение запоминать инструкцию, переключаемость, быстрота реакции, точность и координация движений. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем быстрее и лучше развивается его речь. Работа с координационной лестницей помогает разнообразить занятие, повысить мотивацию дошкольников с ОВЗ.

Координационная лестница предназначена для развития ловкости, скоростных качеств, баланса тела в движении, тренировки ускорений; она развивает чувства ритма и координации движений, позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как:

-вариативность (например, в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов),

-мобильность (компактная, легкая),

-доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),

-безопасность и простота в использовании.

При введении упражнений на координационной лестнице необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений, в дальнейшем постепенно переходя к более быстрым движениям, а также наращиванию координационной сложности. Для формирования соответствующих навыков у детей необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук, использования дополнительного инвентаря. Как и во многих упражнениях на технику, здесь также важна правильность выполнения.

Координационную лестницу можно использовать в любой структурной части физкультурного занятия, как для разминок, утренней гимнастики, выполнения основных видов движений, так и в подвижных играх.

Рекомендации по использованию координационной лестницы:

1. Обязательная разминка и инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на координационной лестнице.

2. Соблюдение дистанции между детьми 2-3 ячейки.

3. Не наступать на перекладины лестницы.

4. соблюдать правильную технику выполнения упражнений.

5. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

**Примеры схем упражнений на координационной лестнице.**

**Возраст: с 3 лет.**

Упражнение «Лошадка».

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы.

Выполнить упражнение до конца лесенки.



«Мышка»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение с левой ноги.



«Слоник»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы.

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение с левой ноги.

Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги.

Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.



«Крабы»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.



Вариантов упражнений очень много, это могут быть упражнения в ползании, в беге, в прыжках на одной или двух ногах. Можно добавить в упражнения работу с инвентарем (например: мяч).

**Вывод**

 Координационная лестница это эффективное средство для развития координационных способностей.

Ежедневные занятия на координационных лестницах, позволят улучшить координацию движению, будут способствовать развитию скоростных способностей, а также разнообразят занятия с дошкольниками.

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