**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 25**

**комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

**Медодическая разработка**

**«Скоростная (координационная)**

**лестница»**

**Разработала:**

**Инструктор по физической культуре**

**ГБДОУ д/с №25 Невского района**

**Санкт-Петербурга**

**– Рябкова Ю.П.**

**Сведения об образовании**:

Основное образование - СПбПУ№8 (воспитатель1997),

РГПУ им. А.И.Герцена (учитель-тифлопедагог,2002).

Дополнительное образование: СПбАППО по программе

«Теория и методика обучения

(физическая культура)» -2006.

**Санкт-Петербург**

**2014**

**Актуальность:**

В области физической культуры ДО не достаточно разработано методик, помогающих преодолеть недостатки физического развития детей с ОВЗ. Я убеждена, что тренировки на скоростной лестнице помогут решить ряд коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития детей с ОВЗ.

Упражнения на Лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает спортсмену быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Полученные в итоге тренировок умения и навыки могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль: теннис, футбол, волейбол, баскетбол, регби, бокс, единоборства.

**Цель:**

развитие у детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.

**Задачи:**

**Образовательные**

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.

**Коррекционные**

1. достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
2. коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
3. преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
4. активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического

воспитания.

**Оборудование:**

1. Плоская Лестница: Длина 3 метра, 8 ячеек. Ширина 43 см. Размер ячейки 37\*37.
2. Схема движения.

**Методика (разработана по иному принципу и подходу к тренировкам):**

1. Тренажер располагается на горизонтальной поверхности и раскладывается на всю длину.

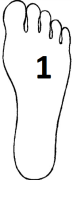
**2.**Ребёнок получает схему движения, изучив которую, совершает движения:

- ходьба в спокойном темпе,

-ходьба с ускорением

- - прыжки; - бег; -Бег с ускорением.

-Направление движения (вперёд-назад, вправо-влево)

-правая нога - левая нога

А) ходьба в спокойном темпе :

- ходьба переступающим шагом по схеме,

- ходьба приставными шагами по схеме,

- ходьба из стороны в сторону

- ходьба спиной вперёд.

Б) ходьба с ускорением :

- ускоренная ходьба переступающим шагом по схеме,

- ускоренная ходьба приставными шагами

по схеме

- ускоренная ходьба из стороны в сторону по схеме

- ускоренная ходьба спиной вперёд

В) Прыжки :

- прыжки на двух ногах по схеме,

- прыжки на одной ноге по схеме,

- комбинированные прыжки по схеме (одна/две ноги),

- прыжки с поворотами

Г) Бег :

- вбегание и выбегание (прямое) из стороны в сторону,

- вбегание и выбегание (боковое) из стороны в сторону

Д) Бег с ускорением :

- бег с ускорением по схеме движения,

- вбегание и выбегание (прямое) из стороны в сторону,

- вбегание и выбегание (боковое) из стороны в сторону

**3.** Работа на скоростной лестнице начинается с постепенного освоения простых схем движения к сложным (по принципу «от простого к сложному»). Сначала упражнение выполняем медленно, отрабатывая технику его выполнения. В группах выше уровнем концентрируемся на быстроте и ритмичности выполнения упражнения.

**4.** Вся тренировка разбивается на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы):

- 2-4 раза прохождения считаются за 1 подход.

На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону - влево и вправо).

Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком.

**5.** Для развития силы ног, игрок немного сгибает ноги в коленном суставе, выпрыгивая вверх.

**6.**Обращаем внимание на то, чтобы игрок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед.

**7.**Обращаем внимание на правильную (маховую) работу рук.

**Обучающее видео:**

<http://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8>

<http://www.youtube.com/watch?v=8IiF3Cx_oJQ>

http://www.youtube.com/watch?v=AAakKM0xj24

**Приложение:** пример разработанных мною **схем.**

**Виды лестниц**



**Традиционная Лестница** оснащена перекладинами, которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37-40 см друг от друга. Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх, или полностью круглая перекладина. Очень важно, чтобы спортсмены не вставали на пол на перекладины в процессе использования лестницы, и закругленный верх напоминает спортсменам, что их ступни должны находится в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату.

**Плоская Лестница** (Flat Style Лестница)

С перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину.



Также существуют **разновидности** лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.



**Дополнительная характеристика:**

Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль.

Одним из важнейших элементов для развития общих спортивных навыков является обучение неврологической системы активировать большее число моторных клеток. Это обеспечивает более продуктивную работу мышц и с помощью сокращений достигается более высокая скорость и сила, что и помогает обеспечивать в последствии стабильность и проприоцепцию (ощущение своего тела).

Упражнения на Лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает спортсмену быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.



****

|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |

**№1**



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\левая1.pngC:\Users\USER\Desktop\правая 1.png |
| C:\Users\USER\Desktop\левая1.pngC:\Users\USER\Desktop\правая 1.png |
| C:\Users\USER\Desktop\левая1.png  C:\Users\USER\Desktop\правая 1.png |
| C:\Users\USER\Desktop\правая 1.pngC:\Users\USER\Desktop\левая1.pngC:\Users\USER\Desktop\левая1.png |
| C:\Users\USER\Desktop\правая 1.pngC:\Users\USER\Desktop\левая1.png |















|  |
| --- |
|  |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |









|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |

|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |

