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



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



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



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





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



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



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





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



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



|  |
| --- |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg |



|  |
| --- |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpgC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpgC:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpegC:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg |



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА»**

Разработала:

Инструктор по физической культуре

Вязникова С.Г.

Актуальность:

В области физической культуры ДОУ недостаточно разработано методик, помогающих преодолеть недостатки физического развития детей с ОВЗ(ограниченными возможностями здоровья). Одним из важнейших элементов для развития общих физических 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).

Использование скоростной лестницы заставляет неврологическую систему ребенка 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.

Я убеждена, что включение на занятия работы на скоростной лестнице помогут решить ряд коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития детей с ОВЗ.

Цель: Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста движений и ориентировки пространстве.

Образовательные:

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног, с разных сторон в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движения (ходьба, приставной шаг и прыжки, бег, бег вприпрыжку.)
3. Воспитать интерес к новым физическим упражнениям.

**Оздоровительные:**

1. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. Укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища;
3. Повышение резервных возможностей организма;
4. Формирование навыка зрительно-моторной координации.

**Воспитательные**:

1. Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. Повышение и воспитание у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону, баскетболу и пионерболу.

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 5 метра, 10 ячеек. Ширина 30 см. Размер ячейки 40\*30.
2. Схема движения.

Методика разработана по принципу «от простого к сложному».

1. Тренажер располагается на горизонтальной поверхности и раскладывается на всю длину.
2. Ребёнок получает схему движения, изучив которую, совершает движения: прыжки, ходьба, направление движения (вперёд-назад, вправо-влево), правая нога и левая нога.

Работа на координационной лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывая технику его выполнения. В группах с высоким уровнем физической подготовленности акцент делается на быстроту и ритмичность выполнения упражнения.

Все занятия с координационной лестницей разбиваются на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы): 2 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.

Для развития силы ног, ребенок должен немного сгибать ноги в коленном суставе, выпрыгивая вверх.

Обращать внимание на то, чтобы ребенок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед.

Обращать внимание на правильную (маховую) работу рук.