

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 179 «Дюймовочка»
города Чебоксары Чувашской Республики

номинация
«Мое лучшее нестандартное занятие с детьми и подростками»

Методическая разработка по физической культуре для детей старшего
дошкольного возраста «Лесенка-чудесенка»

Иванова Анисия Алексеевна,
инструктор по физической культуре

Лапгашкина Оксана Александровна,
педагог-психолог

Аннотация

По Уставу Всемирной Организации Здравоохранения «здоровье» рассматривается как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

С каждым годом, по данным медицинской статистики, увеличивается количество детей с хроническими заболеваниями. А ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие нашего общества. Поэтому, сохранение и укрепление здоровья детей превращается в первоочередную социальную задачу. А задача педагогов в детском саду, не просто научить ребенка правильно выполнять основные виды движений, но и сделать так, чтобы дошкольник через всю жизнь пронес потребность в двигательной активности, и вел в будущем здоровый образ жизни.

Одним из средств решения данной проблемы является использование в дошкольных учреждениях нетрадиционных методов и средств: хождение босиком, дыхательная гимнастика, массаж биологически активных точек тела, зрительные физминутки и т.д. Сегодня мы хотим более подробно остановиться на опыте использования в своей работе координационной лестницы. Ее можно применить в различных видах деятельности: в совместной и самостоятельной деятельности, в физкультурных занятиях, досугах и развлечениях, на прогулках и занятиях по ДПУ.

Координационная лестница – тренажер, представляющий имитацию горизонтальной лестницы, выполненной из нейлона или резины, выкладывается на ровную поверхность.

Опираясь на свой опыт работы, можем выделить следующие характерные особенности координационной лестницы: доступность, безопасность и простота в использовании, вариативность, мобильность.

Цель – создание условий для развития координационных способностей, ориентировки в пространстве и повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста, в том числе у детей с ОВЗ.

Задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Воспитание координационных способностей.
3. Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно двигательный аппарат, сердечно сосудистую и дыхательную системы, зрительно двигательную ориентировку.

Целевая аудитория – дети старшего дошкольного возраста, в том числе дети с ОВЗ.

Потенциальные пользователи:

- родители (законные представители);
- педагоги.

Основная часть

Методическая разработка по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста «Лесенка-чудесенка»

Вводная часть

Вход в зал, построение в шеренгу.

Инструктор по ФК: Физкульт-привет! Мы с вами продолжаем знакомство со спортивным тренажером – координационной лестницей – шестиугольником. Но прежде чем приступить к выполнению упражнений, нужно вспомнить правила техники безопасности (*ответы детей*).

Основная часть

Перестроение в колонну по два, разминка игра «Делай как я!» в движении на координационной лестнице (*цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде*).

1. «Тихая мышка»: и. п. — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс.

1 - шаг правой ногой в первую ячейку лестницы; 2 - шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге) с вращениями руками вперед. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

2. «Медленные Крабики»: и.п. — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс.

1 - шаг правой ногой в первую ячейку лестницы; 2 - шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

3. «Обычный бег»: и.п. — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.

1 - бег правой ногой в первую ячейку лестницы; 2 - бег левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

4. «Лошадка»: и.п. — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.

1 - бег правой ногой в первую ячейку лестницы бег с высоким подниманием колен; 2 - бег левой ногой во вторую ячейку лестницы с высоким подниманием колен. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

5. «Аист»: и.п. — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.

1 - бег правой ногой в первую ячейку лестницы с захлестом голени левой ноги; 2 - бег левой ногой с поднятием бедра во вторую ячейку лестницы с захлестом голени правой ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

6. «Быстрые паучки»: и.п. — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии.

1 - бег правой ногой в первую ячейку лестницы; 2 - бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки.

ОВД на координационной лестнице

1. Игра «Классики»

Правила игры в «Классики».

Пройти все классы, выполнив разные виды прыжков с помощью лестницы, мешочков для метания.

2. «Кенгуру»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, переставляя конусы с правой стороны в левую сторону. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

3. «Кузнечик»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе: прыжок ноги врозь – ноги ставим снаружи первой ячейки, прыжок ноги вместе – ноги в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

Подвижная игра «Мина» (*задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве*).

Заключительная часть

Малоподвижная игра «Карлики и великаны» (*цель - снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному*).

Список используемой литературы

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 2012. – 198 с.
2. «Координационная лестница для дошкольников: упражнения и подвижные игры» [Электронный ресурс] – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/20/konspekt-perosredstvenno-obrazovatelnoy-deyatelnosti-po> (дата обращения 23.10.2023).
3. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательных-координационных качеств: методические указания / сост. А.В. Чернышева. – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – 19 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: изд-во «Академия», 2003. – 217 с.