Моя педагогическая находка.

Наши дети идут в ногу со временем. Всё их свободное время занято планшетами и телефонами. Даже в детских садах пользуются популярностью интерактивные доски и проекторы. Вместе с этим все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым и сильным.

Я работаю в детском саду инструктором по физической культуре. Каждый день я прихожу в физкультурный зал своего детского сада, провожу утреннюю гимнастику, занятия, организую праздники и эстафеты для детей.

Я понимаю, как важно сохранить и укрепить здоровье моих воспитанников, поэтому ищу новые подходы и разнообразные методы в организации своей деятельности.

Одно из таких средств - координационная (скоростная) лестница. Она и является моей педагогической находкой.

Что же такое координационная лестница – это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в различных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения.

Характерные особенности координационной лестницы:

* Вариативность
* Доступность
* Безопасность
* Мобильность

На занятиях с лестницей я использую 3 основных навыка детей: бег, прыжки, приставные шаги.

Знакомство детей с новым тренажером начинаю с простых движений. Например, ходьба, перешагивая через рейки лестницы правой и левой ногой поочередно. Бег, перешагивая рейки лестницы. Прыжок вперед, отталкиваясь ногами и перепрыгивая через рейки лестницы

Разнообразить занятие, добавить интеграцию и удержать заинтересованность детей мне помогают различные формы проведения заданий с лестницей.

Например, с речевым сопровождением. Детям предлагается выполнить задание, произнося при этом короткий речитатив и постараться сделать это ритмично: «Через рейки мы шагаем и на них не наступаем».

Важно использовать только хорошо знакомые, не вызывающие затруднений движения и речитативы.

Под музыку. В этом варианте задания необходимо выполнять в такт с музыкой. Музыка должна быть ритмичная и без слов. Ребенок, услышав мелодию, должен определить, с какой скоростью ему необходимо двигаться. Если это марш, то он двигается ритмично, а если музыка быстрая, он пробегает все ячейки лестницы, стараясь не наступить на рейки.

Задания в парах. Такие задания позволяют учить детей работе в команде, сообща.

Вариации заданий я подбираю ориентируясь на уровень подготовленности детей. Это могут быть такие варианты, как:

* дети парами идут по 2-ум лесенкам, взявшись за руки.
* выполняют упражнения синхронно, например сгибание и разгибание рук.
* один ребенок принимает упор лежа, второй берет его за ноги, передвигаются синхронно боком, затем меняются местами.

По карточкам. На карточке разрабатываются понятные для детей схемы. На одной карточке одна схема. На схеме указываются движения ног и если есть, предмет, который разнообразит выполнение задания. Это может быть мяч, мешочек с песком или гимнастическая палка, при этом ребенок выполняет знакомые прыжки или шаги.

Для индивидуальной работы использую карточки: у каждого ребёнка своя карточка-схема.

Эту форму проведения можно еще усложнить и добавить в нее соревновательный элемент, провести задание в виде эстафеты между командами. Основное правило при соревновательных заданиях с лестницей – это использовать только изученные, хорошо знакомые всем детям движения.

В детском саду можно использовать лестницу, как для разминок – это утренняя гимнастика, вводная часть занятия, так и для развития основных видов движений.

Используемая образовательная технология помогла мне разнообразить упражнения, сделать их интересными для детей, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

Данный тренажер не требует большой площади, его использование возможно в маленьких спортивных залах, в группе, на улице, дома. Тренировка на координационной лестнице не снижает плотности занятия. Упражнения на лестнице подходят детям с любым уровнем подготовки.

Улыбки детей, радостное настроение ребят при встрече со мной, ожидание моих занятий – вот главная отдача, которая заряжает меня и продолжает вести их по тропе здоровья.