Вотякова Светлана Евгеньевна

МБДОУ «Детский сад №360 «Аленушка»

Сормовского района, г. Нижнего Новгорода,

инструктор по физической культуре.

603003, ул. Энгельса, д.5а

**Актуальные проблемы физического развития детей дошкольного возраста и новые технологии внедрения в обучающий процесс.**

Современная система развития дошкольного образования и политика государства выделяют ряд доминирующих задач, одной из которых стоит укрепление и сохранение здоровья детей. Именно дети являются потенциалом страны и соответственно требуют к себе самого пристального и особого внимания специалистов разного профиля.

Постоянно развивающийся организм ребенка требует оптимального двигательного режима, особенно в период активного созревания и роста.

Детям дошкольного возраста свойственны: подвижность, импульсивность, интерес ко всему новому. Но исследования свидетельствуют о том, что большинство детей испытывают дефицит двигательной активности и количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Таким образом решая поставленные задачи по физическому совершенствованию подрастающего поколения, мы сможем решать задачи по укреплению и сохранению здоровья детей. Решение этих задач нас заставляет искать все новые и новые формы, методы, средства и технологии обучения и воспитания.

Изучая интересы воспитанников и их индивидуальные особенности, а так же, запросы их родителей в вопросах физического развития дошкольников, заставляет нас искать современные и нетрадиционные формы обучения, которые будут благоприятным образом сказываться на физическом развитии и здоровье детей.

**Чудо – лесенка.**

Координационная лестница – это тренажер, имитирующий плоскую лестницу на горизонтальной поверхности, для выполнения самых разнообразных упражнений: от ходьбы и бега до прыжков и упражнений с предметами, а также для использования в подвижных играх с детьми дошкольного возраста.

Координационная или скоростная лестница, как ее еще называют очень простой в использовании инвентарь. Лестница занимает мало места в сложенном состоянии, легкая и с ней справится даже ребенок. Ее легко транспортировать и хранить из-за компактных размеров. Занятия с таким тренажером можно проводить в любом месте, где есть не скользкое покрытие: дома, в зале, на улице. В детском саду используют лестницу длинной 4 метра и шириной 50см. лестница имеет 10 гибких пластиковых ступеней – реек, расстояние между которыми составляет 40 см. Этот тренажер не сложно изготовить самостоятельно.

Дети очень любят этот тренажер. Занятия на нем превращаются в увлекательное путешествие или веселую игру, а между тем мы развиваем координационные способности, скоростные навыки, развиваем силу и выносливость. С помощью координационной лестницы мы учим детей контролировать баланс своего тела, удерживать равновесие и уметь синхронизировать движения. Еще на этом тренажере мы развиваем чувство ритма.

В каком же возрасте следует обучать детей с помощью координационной лестницы? Да в любом. Игры могут быть самыми различными: от ползания между рейками лестницы удерживая ее вертикально над полом (Пример: «Мыши в норках»), до метания мячом или мешочком в горизонтальную цель подвесив лестницу, как мишень., а так же используя ее в прямом назначении используя для: развития скоростного бега; различных прыжков, как на двух ногах, так и на одной ноге, и с чередованием ног; развитие силовых прыжков с отталкиванием через несколько реек или из стороны в сторону справа и слева от края реек.

А в возрасте 4-5 лет происходит становление координационных способностей у дошкольников и тогда мы можем вводить в обучение игры и упражнения на умение согласовывать действия рук и ног. В 5-6 лет у детей развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, статическая и динамическая сила.

Затем развиваются функционально двигательные способности: дифференцирование силы напряжения, ориентировка в пространстве, развитие вестибулярного аппарата.

Учитывая индивидуальные особенности каждого возраста, мы подбираем комплексы упражнений и игры на тренажере исключительно в соответствии физическими и психическими особенностями детей.

На занятиях на данном тренажере мы используем разнообразные методы и приемы от показа движений до использования мнемо – таблиц и карточек – схем, а также используем музыкальные произведения для выработки чувства ритма.

Регулярные занятия на координационной лестнице приведет к укреплению осанки у дошкольников и улучшению физических качеств, таких, как координация, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. Освоив технику выполнения различных видов основных движений, соответствующих возрастной норме, ребенок научится сочетать такие умения, как сила и скорость, удерживать равновесие, координировать и согласовывать движение рук и ног, удерживать тело в статических позах.

Физическая активность на данном тренажере положительно сказывается на умственных способностях ребенка, развивая внимание, быстроту реакции, память, воображение.

В общем «Чудо – лесенка» - это действительно «чудо» тренажер для физического развития, как для взрослых, так и для детей. Данная «чудо-лесенка» может стать семейным тренажером для развития физической активности людей любого возраста от мала до велика.