

Повышение двигательной активности

МАОУ ДПО ЦИТ городского округа
Тольятти МБУ «Школа № 3»
структурное подразделение
детский сад «Березка»

**в дистанционном
формате
посредством
координационной
лестницы**

Храмова Людмила Сергеевна
инструктор по физической
культуре



Дистанционное обучение

Современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации, требующими физической разрядки: накоплением отрицательных эмоций, неправильным питанием и гиподинамией. Поэтому, двигательная активность ребенка - одна из важнейших задач дошкольного образования.

Мы, педагоги, постоянно в поиске новых методик и технологий, но жизнь ставит перед нами новые задачи обучения в условиях пандемии. Теперь мы осваиваем дистанционное образование. Как заинтересовать дошкольника в двигательной активности, находящегося в изоляции дома.

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например: Zoom, Moodle и другие образовательные платформы.



A child in a striped shirt is reaching up towards a green paper airplane flying in a bright blue sky. The sun is visible in the upper left corner, and a green hill is at the bottom left.

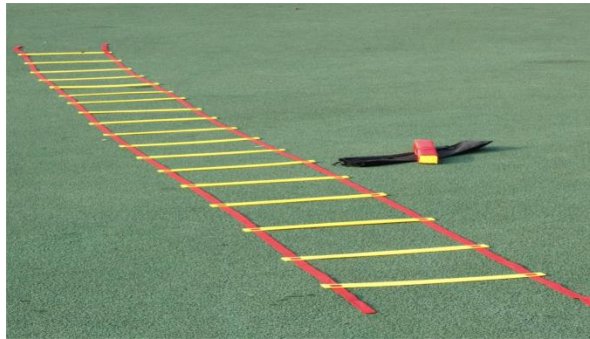
Дистанционное обучение

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

На сайте МБУ возможно разместить большой объём теоретического материала. Применение электронных презентаций, консультаций, мастер-классов, статей, что позволит эффективно решать проблему дистанционного образования.

Так же возможно консультирование родителей по дистанционному обучению детей через группу В Контакте, в Вайбере и через другие мессенджеры, удобные для получения обратной связи, анализа и коррекции планов, сбора информации.

Дистанционно даются задания для выполнения в виде комплексов упражнений утренней гимнастики, упражнений на развитие мышечной силы, гибкости. Видеоролики упражнений под музыку и детской йоги. Упражнения со спортивным инвентарем. Подвижные игры и прочее.



Очень хорошо для дистанционного занятия подходят упражнения на координационной лестнице. Используя на физкультурных занятиях, мы часто называем её «лесенка-чудесенка».

Координационная лестница стала пользоваться огромной популярностью как у начинающих спортсменов, так и у профессиональных в различных видах спорта.



Такая популярность обусловлена доказанной эффективностью данного тренажера и множеством разработанных комплексов упражнений для разных видов спорта.



Этот нехитрый тренажер позволяет эффективно развивать скоростные, силовые и координационные качества дошкольников, а также не требует большого пространства.



Лестница малогабаритна, умещается в спортивную сумку, её можно использовать на занятиях физической культурой, на прогулке, в группе, на пляже, в турпоходе и дома, где часто недостаточно пространства для активных занятий с дошкольниками.



При тренировках с лестницей используются
4 основных вида движения:

ходьба

бег

прыжки

лазание

Упражнения на координационной лестнице делятся
по сложности выполнения

Простые
движения

Движения
цикличес-
кого
характера:
ходьба, бег,
прыжки

Движения
средней
сложности

Упражнения с
дополнительным
заданием:
Прыжки через
клеточку, с
поворотом на
 $90^\circ, 180^\circ$. С опорой
на руки, с мячом
и т.д.

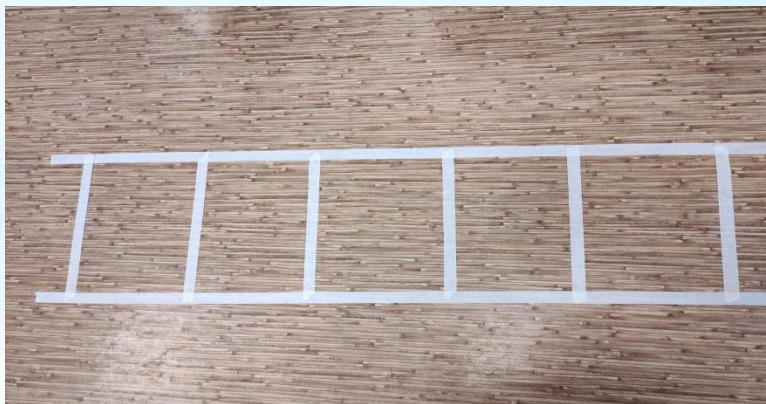
Сложно-
координационные
движения

Движения,
включающие
различное
многообразие
поворотов,
прыжков, смены
ног, направления
движения,

Для занятий дома лестницу можно приобрести в магазине и через интернет по доступно дешевой для любой семьи цене. Так же родители могут сделать лестницу своими руками. Размеры координационной лестницы можно подобрать в зависимости от возраста ребенка и размеров площадки (комнаты). Для детей 3-4 лет ячейки достаточно 30х30 см, а дети 5-7 лет с легкостью занимаются на лестнице с ячейкой 40х45 см.

Количество ячеек и общую длину лестницы так же можно подбирать с учетом помещения.

В домашних условиях возможно сделать лестницу с помощью малярного скотча на полу.



A child with dark hair, wearing a yellow and orange striped long-sleeved shirt, is seen from the back, reaching up with their right arm towards a green paper airplane flying in a bright blue sky. The sun is visible in the upper left corner, casting rays. The background transitions from blue to a light green at the bottom.

Лесенка-чудесенка в доме это не только отличный тренажер, для физического развития и координации движений ребенка, но и тренажер развивающий:

- творчество (придумать упражнение),
- речь (если применять считалочки),
- эстетику (если выполнять под музыку в ритме),
- познавательные навыки (если использовать цифры и, даже, простые примеры),
- коммуникативные навыки (выполнять совместно с родителями и другими детьми, соревнование).

Можно сделать карточки-схемы для выполнения упражнений в виде игры, сначала с помощью родителей, а далее ребенок будет выполнять самостоятельно.

Устраивать дома мини-соревнования между детьми и родителями на скорость или сложность.

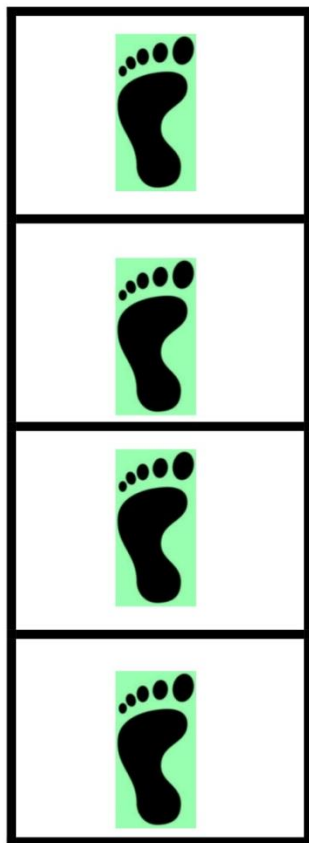
Как показывает опыт, использование координационной лестницы повышает интерес воспитанников к физическим занятиям. Для удержания этого интереса необходимо добавлять новые упражнения на лестнице, стараться разнообразить их различными формами проведения.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной лестнице следует напомнить родителям о технике безопасности и обязательной разминке.

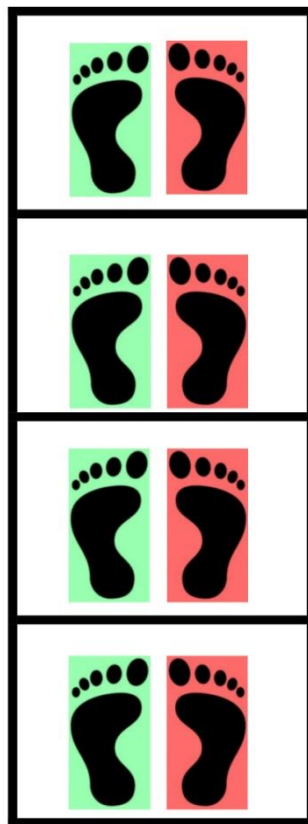


Примеры упражнений в схемах

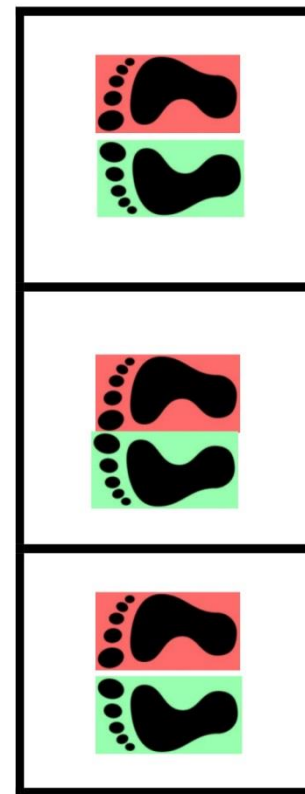
1



2

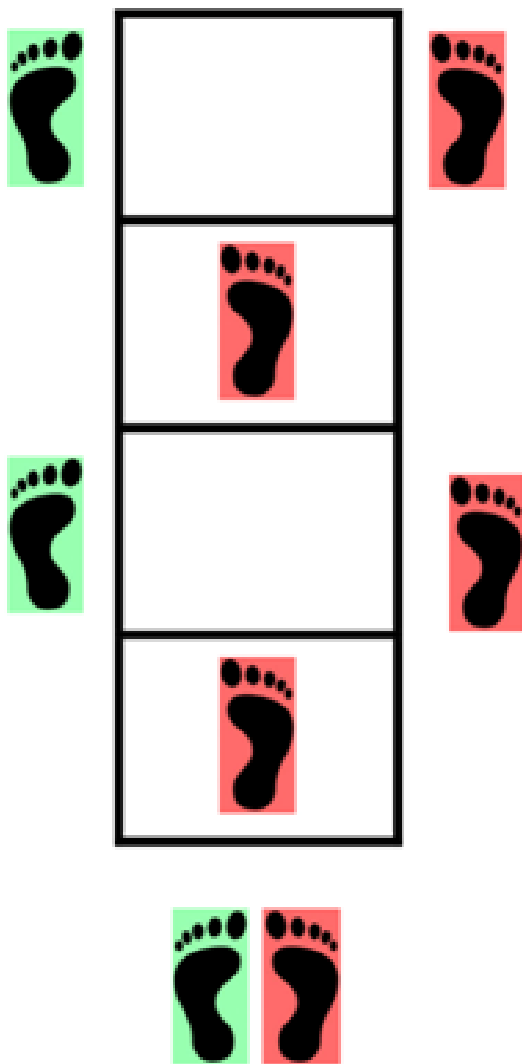


3

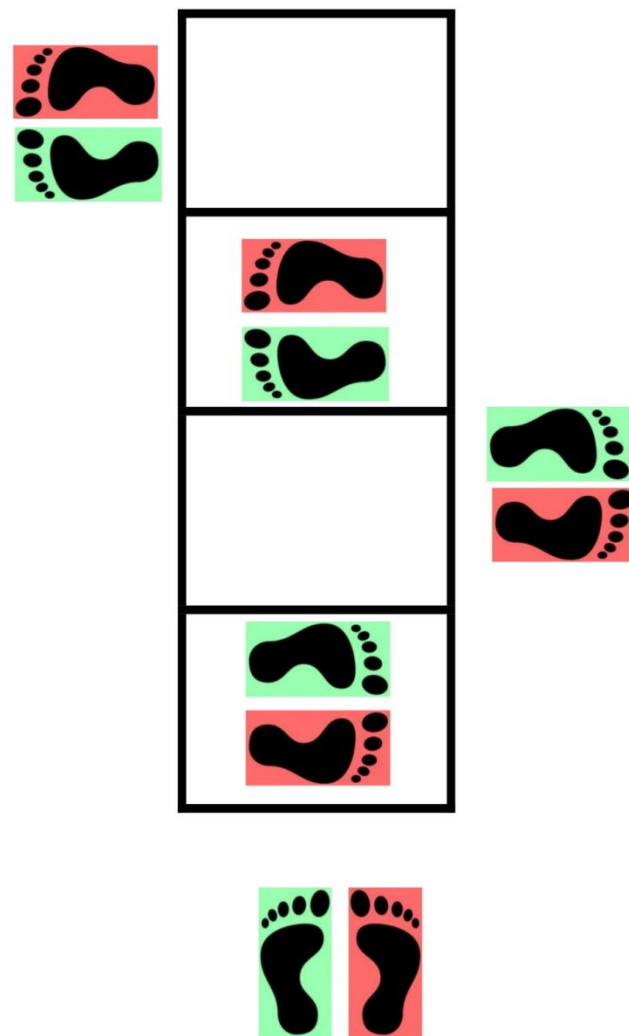




4

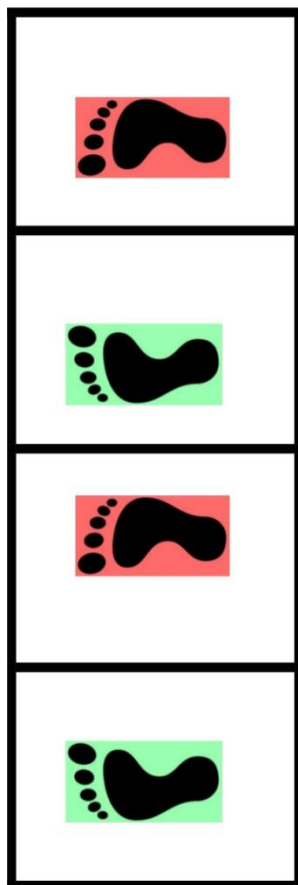


5

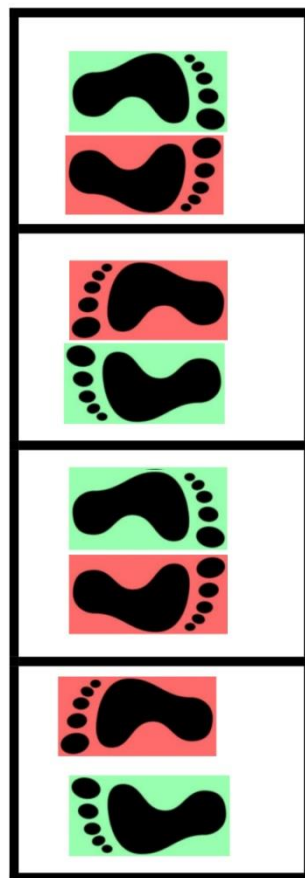




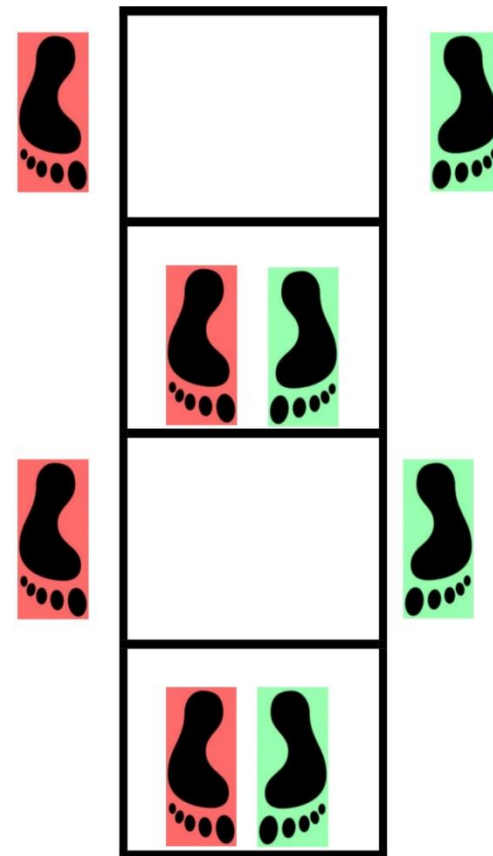
6



7

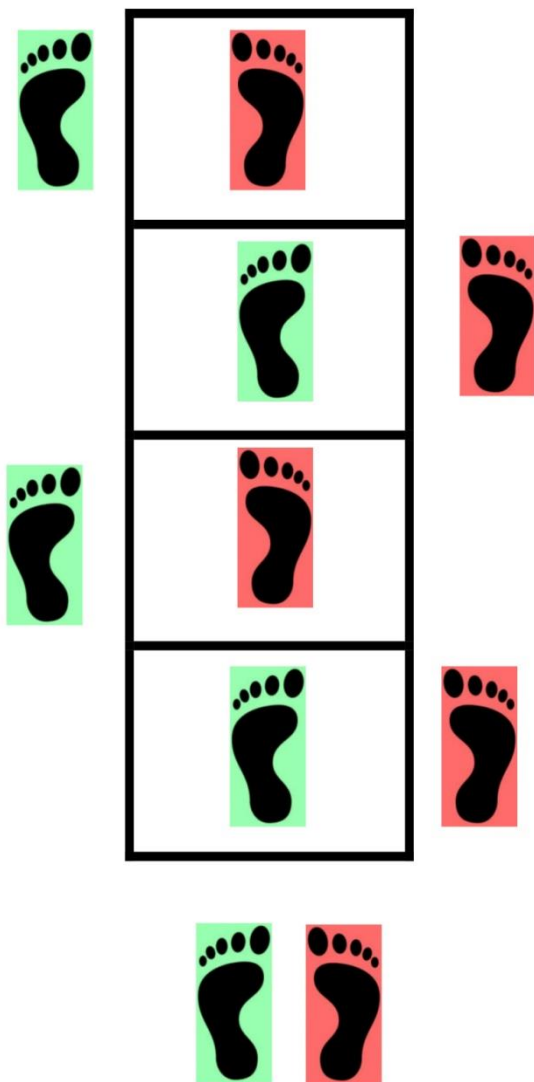


8

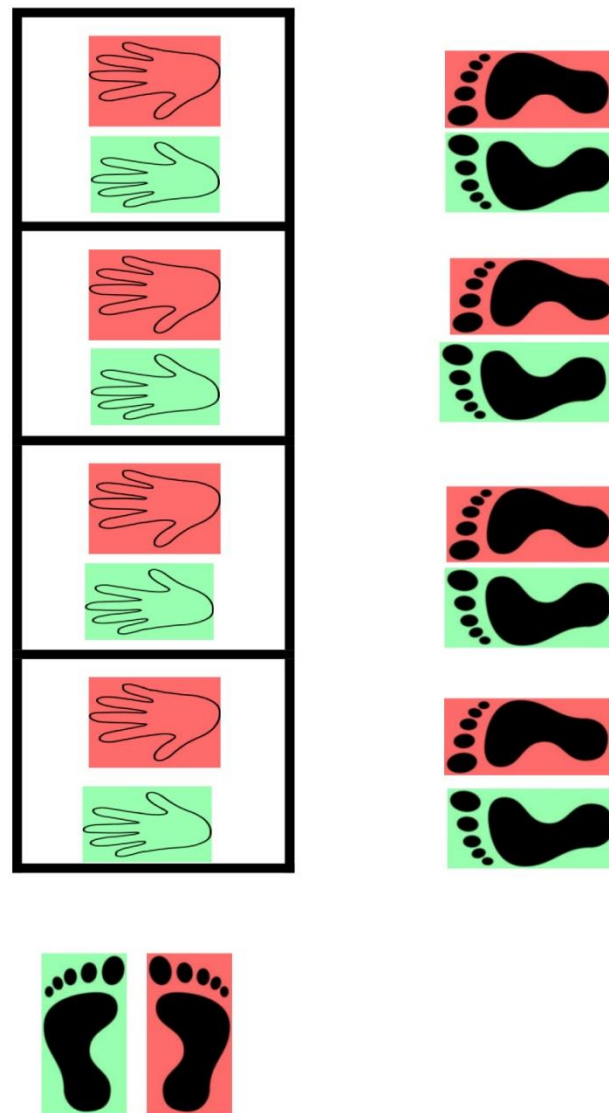




9



10



«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он бегают, работает, действует – пусть он находится в движении»

Ж.-Ж. Руссо.



A woman with short dark hair, wearing a yellow and white striped long-sleeved shirt, is seen from the back, reaching her right arm up towards a green paper airplane. The background is a bright blue sky with white clouds and several bubbles. A large, curved green shape is on the right side of the image. The text "Спасибо за внимание!" is written in red with a white outline.

**Спасибо
за внимание!**