

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 88

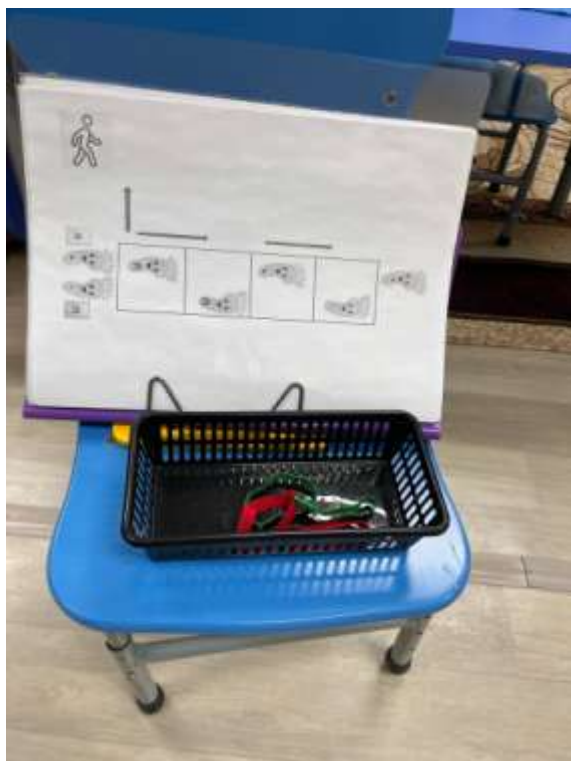
**Сообщение из опыта работы на тему
«Координационная лестница, как эффективное средство
развития координационных способностей у детей с УО»**



Воспитатель:
Потапова И. Е.

г. Комсомольск-на-Амуре
2023

«Координационная лестница, как эффективное средство развития координационных способностей у детей с УО».



На мой взгляд, для развития такой важной физической способности у детей с УО как координация, нам поможет технология использования координационной лестницы.

Что же такое координационная лестница и для чего она нужна?

Координационная лестница – спортивный инвентарь для развития манёвренности, скорости, выносливости. Это универсальный тренажёр комплексного типа для функциональных тренировок, развивающий ловкость, реакцию, баланс. Упражнения можно выполнять не только в помещении, но и на улице. Благодаря правильно и дозированно подобранным упражнениям этот

тренажёр позволит улучшить координацию движения рук и ног. Метод использования координационной лестницы направлен на стимулирование работы правого и левого полушарий мозга, так как взаимосвязанная работа двух полушарий обеспечивает нормальную работу всех психических процессов. Задания совмещают моторные и сенсорные функции и направлены на развитие скоординированной работы обоих полушарий мозга, удержание программы, развитие переключаемости, развитие устойчивого внимания, развитие зрительно-пространственного восприятия, освоение ориентировки в собственном теле.

Координационную лестницу – мы используем как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Координационная лестница применяется для разминки, так и для основной деятельности, повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп.

В работе с координационной лесенкой мы предлагаем самые простые упражнения- перешагивание линий. В начале - приставной шаг - вперёд нога к ноге, потом приставной хороводный шаг. С детьми, которые освоили простые шаги, усложняем комбинации с

шагами и переходим к простым прыжкам. Так как детям с нарушением интеллекта не просто освоить прыжки, мы используем следы образцы, так же следы можно заменить, положить в квадраты прямоугольники двух цветов или изображения чего-то интересного, например, изображения персонажей из любимых мультфильмов ребёнка, в том числе коварных злодеев, и попросить ребёнка прыгнуть на них. С детьми, которые освоили базовые шаги, отработываем пространство, давая голосовые команды, в каком направлении делать шаг- влево, вправо, вперёд, назад. При этом задействовано и аудиальное внимание. **Для этого на занятиях мы надеваем резинки на правую (или левую) руку,** Привязываем ленточку только к одной ноге или руке и, называем право или лево, побуждая ребёнка каждый раз вспоминать, на какой руке у него ленточка. Такие маркеры должны присутствовать на ребёнке постоянно. Дети стараются выполнять движения, кому-то для этого потребуются дни, недели и даже месяцы работы.

При работе с координационной лестницей используется 3 основных вида движений

1. Упражнение в ходьбе
2. Беговые упражнения
3. Прыжки

Применяем координационную лестницу:

- В утренней гимнастике;
- занятия по физической культуре;
- самостоятельная деятельность детей;
- физкультминутки;
- развлечения, спортивные праздники;
- подвижные игры.

Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения. Но не всегда дети могут прийти на следующие занятия по физической культуре с настроением: кто-то пассивен и безынициативен, а кто-то наоборот агрессивен и конфликтен.

