В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу у специалистов: врачей, педагогов, психологов. В условиях современного ДОУ педагогическая деятельность по физическому развитию детей должна быть направлена на формирование двигательных качеств, навыков и умений. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка.  Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям  по физической культуре.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОУ, нацелены на формирование двигательной культуры у дошкольников. Использование на физкультурных занятиях нетрадиционного современного спортивного оборудования воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности. В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений.

Работая с детьми и проведя в начале учебного года диагностику физического развития, я увидела, что у многих детей плохо развиты двигательные навыки, нарушена координация движений в беге и прыжках. Я задалась целью решить эту проблему! И однажды на просторах интернета, я увидела название конкурса «Спортивный танец». Стала наблюдать за видеороликами, которые выкладывали конкурсанты, и меня очень заинтересовал танец с «координационной лестницей». И я подумала, почему бы не попробовать ее в работе со своими детьми.

Координационная лестница это тренажер, который представляет собой лестницу из мягких строп и перекладин. Но встал вопрос, где взять эту лестницу, у нас в Чугуевке нет спортивных магазинов. В период ремонта в физкультурном зале меняли линолеум, и его осталось достаточно много. Якорную ленту я нашла в рыбацком магазине. И сделала своими руками координационную лестницу и не одну. Просмотрела вебинар по этой теме, узнала много о методике работы с лестницей, разработала картотеку упражнений.

*Цель: развитие у детей дошкольного возраста скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.*

*Задачи:*

*• Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.*

*• Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.*

*• Воспитывать интерес к физической культуре.*

Мы начинали осваивать координационную лестницу с ходьбы. Ребята учились ходить ритмично, сохранять равновесие и не наступать на перекладины! Дети ходили на носках, приставным шагом, переступая из ячейки в ячейку. Координационная лестница является универсальным средством для развития у детей различных физических качеств. Так, например, при использовании упражнений в беге отлично развиваются скорость и ловкость, требуют высокой концентрации внимания, а также тренируют различные группы мышц.

Прыжки с использованием координационной лестницы являются одним из сложных видов упражнений, дети прыгли прямо, боком, с поворотами, на одной ноге. Главное мягко приземляться, следить за движением рук и не наступать на перекладины.

Каждое упражнение разучивали сначала в медленном темпе, чтобы освоить правильную технику выполнения, а потом темп увеличивали!

Лестницу можно использовать даже для отбивания мяча! Это хорошо развивает зрительно-моторную координацию, что очень важно в старшем дошкольном возрасте.

Координационная лестница используется и для ползания можно ее поднять и проползать на четвереньках змейкой.

Выполнение упражнений в упоре лежа развивают силу рук, укрепляют мышечный корсет.

Даю возможность ребятам проявлять самостоятельность и инициативность при выполнении упражнений на тренажере. Ребята самостоятельно выбирают карту – схему и выполняют упражнения. В процессе работы ребята сделали мне предложение: мы хотим нарисовать свои карточки. И они меня прям удивили, у них получились такие схемы, которые я не придумала. И теперь мы активно используем эти карточки в работе.

Лестницу можно использовать не только для освоения основных видов движения, но и в подвижных играх. Подвижная игра «повтори за мной».

Координационная лестница является самым доступным и эффективным средством для развития двигательно- координационных качеств. Удобство в использовании, простота и оперативность сборки, мобильность и компактность позволяют заниматься на тренажере практически везде и даже на улице!

Повторяя одни и те же упражнения, постепенно увеличивая темп, мозг и нервная система приучаются к более быстрым движениям.

Регулярные занятия на данном тренажере делают занятия по физической культуре интереснее и результативнее, а самих детей ловкими, быстрыми и координированными