

Управление образования города Пензы  
Филиал «Сказка» Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада №56 города Пензы «Капитошка»

XXVI научно-практическая конференция педагогических работников  
образовательных организаций города Пензы  
«Образование и воспитание в условиях реализации ФГОС третьего поколения:  
от декларации к реализации»

Номинация: «Педагогические чтения»

Тема: «Развитие вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного  
возраста в процессе использования специально разработанных упражнений и  
подвижных игр»

Подготовила:  
Каюк Василина Викторовна,  
Инструктор  
по физической культуре

г. Пенза

2023 год

Содержание	
Введение.....	2
1. Теоретические аспекты формирования вестибулярной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.....	4
1.1 Физиология вестибулярного аппарата.....	4
1.2 Признаки нарушения вестибулярного аппарата.....	4
1.3 Методы развития вестибулярной устойчивости.....	5
2. Практическая часть.....	7
2.1 Организация и методы исследования.....	7
2.2 Результаты исследования.....	8
Заключение.....	11
Список литературы.....	12
Приложения	

## Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия; формирование ценностей здорового образа жизни, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Сегодня актуальным является вопрос о подготовке детей старшего дошкольного возраста к школьному обучению, что является важнейшей задачей детского сада и родителей. Одно из самых распространенных заблуждений в том, что главное в развитии ребенка – это умственное развитие. Часто недостаточно оценивают значение двигательного развития детей. У детей дошкольного возраста сложно разделить границу между физическим, в данном вопросе двигательным развитием и умственным. В детстве у детей развиваются двигательные навыки, так же моторика: крупная и мелкая. Для успешной работы по развитию крупной моторики у детей старшего дошкольного возраста следует уделить особое внимание развитию вестибулярной устойчивости.

Вестибулярная система создаёт систему координат, которая помогает нам понимать, как расположено в пространстве наше тело и другие объекты по отношению к нему. Это важно не только для перемещения в пространстве, но и для чтения, письма, счёта. Развитие функций вестибулярного аппарата является необходимым условием подготовки детей к учебе, к жизни, к труду.

О решающей роли вестибулярной системы в развитии мозга ребенка впервые начали писать еще в 70-х годах XX века. Автором этих исследований была Джин Айрес — основательница теории сенсорной интеграции. Она доказала, что в космосе в условиях отсутствия гравитации происходит стремительная дегградация клеток мозга, но подобные явления могут возникать и на Земле, если вестибулярная система не регистрирует информацию о гравитации и изменении положения головы. Это может происходить с ребенком, у которого имеются скрытые вестибулярные дисфункции.

Известный французский профессор А.А.Томатис пишет, что вестибулярная система ребенка начинает работать в утробе матери уже на 21-й день после зачатия, а созревает к 11-му году жизни.

Проблема развития функций вестибулярного аппарата у детей старшего дошкольного возраста в процессе подготовки к обучению в школе является актуальной и требует дальнейшего изучения. В этих целях нами было проведено педагогическое исследование.

**Цель исследования:** определить влияние комплекса специально подобранных упражнений и подвижных игр на развитие вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Изучение научно-методической литературы по теме исследования.
2. Отобрать методики педагогического обследования для определения показателей развития вестибулярной устойчивости.
3. Провести отбор упражнений и подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.
4. Разработать модель использования упражнений и подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.
5. Организовать констатирующее обследование.
6. Организовать исследовательскую работу в ДОУ по использованию специально подобранных упражнений и подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.
7. Организовать контрольное обследование.
8. Обработать полученные результаты исследования, сформулировать выводы.

**Объект** исследования: вестибулярная устойчивость как показатель физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет** динамика развития вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста в процессе использования специально подобранных упражнений и подвижных игр.

**Гипотеза:** развитие вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста будет более эффективным при условии использования специально подобранных упражнений и подвижных игр.

# **1. Теоретические аспекты формирования вестибулярной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста**

## **1.1 Физиология вестибулярного аппарата**

Вестибулярный аппарат – это орган равновесия и его необходимо тренировать у детей с раннего возраста, потому что именно он позволяет координировать движения.

Механизм возникновения вестибулярной реакции заключается в том, что вестибулярный аппарат реагирует только на движение, происходящее с ускорением или замедлением, не реагируя при этом на равномерное движение. Главная роль в этой сложной системе принадлежит мозжечку, который обеспечивает вестибулярно-моторные координации человека, отвечает за равновесие тела, положение тела в пространстве, мышечный тонус, участвует в познавательных процессах и учебной деятельности. Обеспечивается и работа артикуляционного аппарата в процессе речи, глаз во время чтения, пальцев руки при письме.

Научно доказано, что одной из причин детского аутизма является снижение скорости переключения внимания между слуховым и зрительным восприятием, искажение когнитивного и социального развития ребенка.

## **1.2 Признаки нарушения вестибулярного аппарата**

Любое нарушение в развитии крупной и мелкой моторики должностораживать родителей, так как мозжечок участвует не только в обеспечении движений, но и в реализации психической деятельности человека.

Нарушения можно разделить на гипофункцию и гиперфункцию.

Гипофункция.

Вестибулярные импульсы сильно заторможены (немногие импульсы попадают в головной мозг). Ребёнок подсознательно стимулирует систему равновесия (раскачивается, прыгает, скачет, кружится, ведут себя, не учитывая опасности).

Можно определить по следующим особенностям:

- \* с трудом удерживают равновесие при балансировании,
- \* на одной ноге стоят мало и делают компенсирующие движения,
- \* с трудом стоят на коленях,
- \* часто спотыкаются и падают,
- \* трудно фиксировать предмет, следить за ним,
- \* позднее учатся ездить на велосипеде,
- \* трудна поза лётчика,
- \* с удовольствием шумят, любят, когда их кружат,
- \* с трудом дифференцируют звуки, не чувствуют различий между словами с похожим звучанием,
- \* отличаются плохим развитием координации в системе глаз-рука,

- \* трудности при восприятии пространства.

Гиперфункция.

Вестибулярная система недостаточно сдерживается, а значит, имеется страх и неуверенность во время движения (боятся упасть, не любят подвижные игры).

Такие дети:

- \* избегают занятия спортом,
- \* не любят прыгать с любой высоты,
- \* боятся балансировать,
- \* неохотно кувыркаются,
- \* при вращении подташнивает,
- \* неудачно падают,
- \* склоны избегать контактов, заниженная самооценка.

### **1.3 Методы развития вестибулярной устойчивости.**

У детей тренировка вестибулярного аппарата происходит при занятиях гимнастикой, плаванием, спортивными играми, боксом, качании на качелях и прыжках в воду.

Вестибулярно-моторное развитие детей необходимо начинать как можно раньше, еще до их прихода в детский сад. В систему развития вестибулярно-моторных координаций входит:

- \* развитие крупной и мелкой моторики, координации движений, схемы тела, выразительности движений, чувства ритма;
- \* овладение способами невербальных коммуникаций (мимика, пантомимика);
- \* приемами мышечного расслабления и эмоционального раскрепощения;
- \* формирование умения дифференциации качества движений (быстрые–медленные, сильные–слабые, мягкие–жесткие и т.д.);
- \* мысленное представление деятельности с воображаемыми предметами.

Для развития вестибулярно-моторных координаций целесообразно использовать свободное и быстрое перемещение тела в пространстве:

- \* по вертикали: прыжки на батуте, мягких матах и в воду, перемещения на пружинящих снарядах, на соскальзывание вниз по наклонным плоскостям (горка);
- \* по горизонтали: прыжки на фитнес-мячах, катание на роликах, велосипедах и самокатах;
- \* вращение вокруг своей продольной оси: вращающееся кресло, кольца, трапеция, диски;
- \* вращение вокруг своей поперечной оси: кувырок вперед в воде или на перекладине с помощью инструктора;
- \* маятниковые возвратно-поступательные движения: качели, карусели, гамак;

\* уменьшение чувства гравитации, или частичная невесомость: плавание, прыжки на батуте, фитнес-мячах и в воду, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям.

## 2. Практическая часть

### 2.1 Организация и методы исследования

Исследовательская работа организована в течение 11 месяцев с июля 2021 года по май 2022 года на базе Филиала «Сказка» МБДОУ № 56 г. Пензы. В исследование принимали участие дети подготовительной к школе группы №1 в количестве 20 человек.

Этапы исследования:

**I этап** – теоретический - изучение научно – методической литературы. (1 месяц)

**II этап** – моделирование исследования - подбор упражнений, подвижных игр, отбор методик педагогического обследования для определения показателей развития вестибулярной устойчивости старших дошкольников. (1 месяц)

**III этап** – реализация модели использования упражнений и подвижных игр для развития вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.. (9 месяцев)

**IV этап** – проведение контрольного обследования развития вестибулярной устойчивости старших дошкольников. Сравнение результатов. (1 месяц).

В процессе исследования были использованы следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогические тестирования.

Педагогическое наблюдение.

Данный метод помог нам провести анализ упражнений и подвижных игр, направленных на развитие вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.

Педагогическое тестирование.

На начальном и конечном этапе исследования проведено тестирование функций вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.

Пробы для тестирования вестибулярной функции у детей:

#### 1. Проба вытянутых рук.

Ребенок сидит с закрытыми глазами и вытянутыми перед собой руками. Указательные пальцы нацелены вперед, остальные – сжаты в кулак. Педагог находится напротив ребенка, держит свои указательные пальцы в непосредственной близости от его пальцев, наблюдая за перемещениями последних. Ребёнок с хорошо развитой вестибулярной устойчивостью в течение 30 секунд может точно удерживать руки в заданном положении без каких-либо существенных смещений. У ребенка с недостаточно развитой вестибулярной устойчивостью, наблюдается четко выраженное отклонение обеих рук.

#### 2. Пальценосовая проба.

Эта проба является разновидностью указательной пробы. Ребенок сидит, руки сложены на коленях. Педагог предлагает ему сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами коснуться указательным пальцем правой и левой руки кончика своего носа. В норме непопадания не происходит.

#### 3 Сенсibilизированная поза Ромберга.

Ребенок стоит вертикально, руки подняты вперед, пальцы разведены, а ноги расположены так, чтобы ступни были на одной линии в позиции пятка к носку.

Ребёнок с хорошо развитой вестибулярной устойчивостью удерживает позу в течение 15 секунд, не наблюдается пошатывания, тремора рук и век.

#### 4 Проба походки по прямой.

Ребенка просят пройти расстояние 3 метра сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Отклонение в ту или другую сторону указывает на нарушение равновесия вестибулярного характера.

## 2.2 Результаты исследования.

Проведённые пробы для тестирования вестибулярной функции у детей старшего дошкольного возраста на первом этапе исследования показали следующие результаты. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Пробы		Количество	%
Проба вытянутых рук	Отклонения	3	15
	Без отклонений	17	85
Пальценосовая проба	Отклонения	2	10
	Без отклонений	18	90
Проба Ромберга	Отклонения	5	25
	Без отклонений	15	75
Проба походки по прямой	Отклонения	3	15
	Без отклонений	17	85

После проведения констатирующего исследования нами была разработана модель работы по развитию вестибулярной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста.

### Модель работы по развитию вестибулярной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста

Цель: развитие вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста.			
Задачи:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать крупную и мелкую моторику, координацию движений;</li> <li>• формировать умение ориентироваться в пространстве;</li> <li>• способствовать развитию вестибулярно-моторных и речедвигательных координаций;</li> <li>• развивать способность детей самостоятельно организовывать двигательную деятельность в разных режимных моментах;</li> <li>• воспитывать активность и самостоятельность детей;</li> </ul>			
Средства физического развития			
Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные и спортивные игры, спортивные	Нестандартное физкультурное оборудование (координационная лестница)
Формы работы			
Совместная деятельность взрослого с детьми		Самостоятельная деятельность	
Физкультурные занятия: 3 раза в неделю, продолжительность 30 минут. Спортивные праздники, досуги, развлечения: в соответствии с годовым планом.		Ежедневно.	

Индивидуальная работа: в соответствии с планом инструктора по физической культуре.	
Перспективный план работы по развитию вестибулярной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста. (Приложение 1)	
Взаимодействие с родителями: консультации, анкетирование, мастер – классы, дни открытых дверей, родительские собрания, семинары – практикумы.	

Проведённые пробы для тестирования вестибулярной функции у детей старшего дошкольного возраста на заключительном этапе исследования показали следующие результаты. Они представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Пробы		Количество	%
Проба вытянутых рук	Отклонения	0	0
	Без отклонений	20	100
Пальценосовая проба	Отклонения	0	0
	Без отклонений	20	100
Проба Ромберга	Отклонения	2	10
	Без отклонений	18	90
Проба походки по прямой	Отклонения	1	5
	Без отклонений	19	95

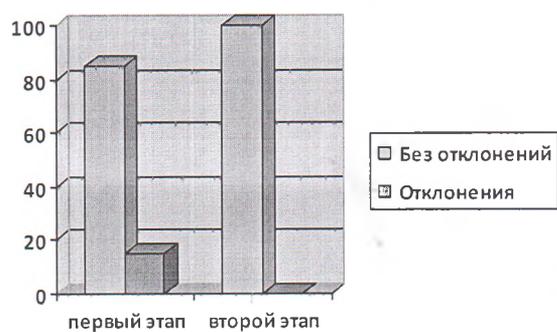
При проведении пробы вытянутых рук и пальценосовой пробы количество детей с хорошо развитой вестибулярной устойчивостью увеличилось до 100%.

Сенсibilизированная поза Ромберга показала, что у 90 % детей хорошо развита вестибулярная устойчивость. Дети удерживали позу в течение 15 секунд, не наблюдалось пошатывания, тремора рук и век.

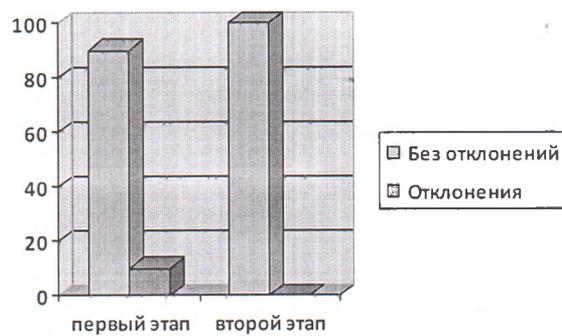
При проведении пробы походки по прямой только у 5 % детей выявлены нарушения равновесия вестибулярного характера. У 95 % детей отклонений не выявлено.

Таким образом, специально подобранные упражнения и подвижные игры приводят к улучшению функций вестибулярного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

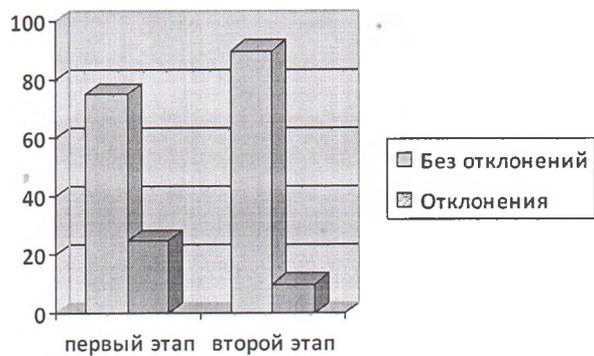
### Проба вытянутых рук.



### Пальценосовая проба.



### Сенсибилизированная поза Ромберга.



### Пробы походки по прямой



## Заключение

Наша гипотеза подтвердилась. Развитие вестибулярной устойчивости детей старшего дошкольного возраста будет более эффективным при условии использования специально подобранных упражнений и подвижных игр.

На начальном этапе исследования при выполнении «Пробы вытянутых рук» у 15% детей выявлены отклонения. На заключительном этапе в результате проведенной работы дети с отклонениями в показателях не выявлены.

При проведении «Пальценосовой пробы» на начальном этапе у 10% детей наблюдались отклонения, а на заключительном этапе отклонения отсутствуют.

«Проба Ромбера» показала снижение детей с отклонениями с 25% до 10%.

«Проба походки по прямой» - количество отклонений снизилось с 15% до 5%.

Таким образом, использование в работе с детьми комплекса специально подобранных упражнений и подвижных игр на развитие вестибулярной устойчивости способствует достижению поставленных задач. Дети с хорошо развитой вестибулярной системой имеют более высокий уровень развития крупной и мелкой моторики, координации движений, что является залогом более успешного обучения в школе.

В дальнейшем планируем распространить опыт нашей работы. Данная тема может быть интересна воспитателям, инструкторам по физической культуре, музыкальным руководителям, родителям воспитанников, учителям начальных классов.

## Список литературы

1. Айрис Э.Д. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М.: Теревинф, 2017.
2. Ананьева И.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН. -1993.-№5.-С. 19-24.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК. — М.: Физкультура и спорт, 1978. —223 с.
4. Банди А., Лейн Ш., Мюррей Э. Сенсорная интеграция в диалоге. Понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие. М.: Теревинф, 2010.
5. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. – М, 1992. – 44с.
6. Кипхард Э.Й. Гиперактивность как проблема психомоторного развития / Гиперактивные дети. Под ред. М. Пассольта. М., 2004.
7. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. - Академия педагогических наук СССР.– М.: Педагогика, 1991. - 152с.
8. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников /— «Спорт», 2016
9. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого – педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: Гуманит. издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 256с.
10. Рунова М.А. Характеристика модели оптимально двигательного режима. // Дошкольное воспитание. — 1999. — №12. — С.38-42.
11. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Роль мозжечковой стимуляции в психическом развитии детей дошкольного возраста // Вестник экспериментального образования. 2015. № 3.
12. Трухина С.И., Циркин В.И. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека. М.: Медицинская книга, 2001.
13. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И.Адашкявичене, Л.В.Карманова, Л.М.Коровина и др.; Под ред. А.В.Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980. -144с.
14. Филиппова С.О. Подготовка дошкольников к письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков: Методическое пособие. – СПб.: Детство – Пресс, 1999. -94с.
15. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

**Перспективный план работы  
по развитию вестибулярной устойчивости  
у детей старшего дошкольного возраста**

Месяц	Средства физического развития		
	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения
<i>Сентябрь</i>	ОРУ без предметов ОРУ с большим мячом	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, на середине присесть, хлопнуть в ладоши.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>Кружение с открытыми глазами с остановкой.</p> <p>Бег между предметами.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Прыжки на одной ноге через шнуры.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку (неподвижную).</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля двумя руками.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Лягушки и цапля»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>Катание на велосипеде, на самокате.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, футбола.</p>
<i>Октябрь</i>	ОРУ без предметов ОРУ с гимнастической палкой	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, на середине присесть, руки в стороны.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках.</p> <p>Кружение парами, держась за руки.</p> <p>Бег по доске (ш. 20см)</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>«Перелёт птиц»</p> <p>«Медведь и пчёлы»</p> <p>«Салки»</p> <p>«Ловишки с лентами»</p> <p>«Встречные перебежки»</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>Катание на велосипеде, на самокате.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, футбола.</p>
<i>Ноябрь</i>	ОРУ без предметов ОРУ на стульчиках	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом разными способами.</p>	<p>Игра – эстафета</p> <p>«Мяч водящему»</p>

		<p>Ходьба на носках между набивными мячами; по доске( ш.15см).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз боком приставным шагом.</p> <p>Кружение с закрытыми глазами.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с набивным мешочком на спине.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на соседний пролёт.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении между предметами.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Бросание мяча о стену одной рукой, ловля после отскока от пола двумя руками.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>«Догони свою пару»</p> <p>«Жмурки»</p> <p>«Совушка»</p> <p>Катание на велосипеде, на самокате.</p> <p>Игры с элементами баскетбола, футбола.</p>
Декабрь	ОРУ без предметов ОРУ с лентами	<p>Ходьба боком приставным шагом с набивным мешочком на голове, перешагивая через бруски.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки приставным шагом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с набивным мешочком на голове.</p> <p>Кружение с закрытыми глазами с выполнением заданий.</p> <p>Бег с изменением направления движения.</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе; на ладонях и ступнях.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт по диагонали.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Спрыгивание со скамейки мягкое покрытие с поворотом на 90<sup>0</sup></p> <p>Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.</p>	<p>Игра – эстафета</p> <p>«Передай мяч в колонне»</p> <p>«Салки с лентами»</p> <p>«Горелки»</p> <p>«Быстро возьми – быстро положи»</p> <p>«Лягушки и цапля»</p> <p>«Ловля обезьян»</p> <p>Скольжение по ледяным дорожкам.</p> <p>Игры с элементами хоккея.</p>

		<p>Перебрасывание мяча в парах. Упражнения на координационной лестнице.</p>	
Январь	ОРУ без предметов ОРУ с малым мячом	<p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с набивным мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ходьба на носках между предметами. Кружение с закрытыми глазами. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Бег с преодолением препятствий. Бег по наклонной доске вверх и вниз. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Подлезание под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола. Прыжки через набивные мячи; из обруча в обруч. Прыжки через длинную скакалку (качающуюся). Ведение мяча одной рукой, прокатывание мяча между предметами.* Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>«День и ночь» «Сделай фигуру» «Удочка» «Два Мороза» «Салки» Скольжение по ледяным дорожкам. Игры с элементами хоккея.</p>
Февраль	ОРУ без предметов ОРУ с косичками	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; приставным шагом. Ходьба парами по скамейке, держась за руки. Кружение парами с закрытыми глазами. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Бег с преодолением препятствий. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках. Пролезание в обруч боком. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Прыжки на двух ногах между предметами. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.</p>	<p>Игра – эстафета с мячом «Передал – садись» Игры – эстафеты «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий» «Ключи» «Кто быстрее до флажка» «Салки» «Не оставайся на полу» «Перемени предмет» «Ловишки» Скольжение по ледяным дорожкам. Игры с</p>

		<p>Перебрасывание мячей в шеренгах с отскоком от пола в середине.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>элементами хоккея.</p>
Март	<p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ с обручем</p>	<p>Ходьба между предметами, на носках.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставным шагом.</p> <p>Кружение с набивным мешочком на голове.</p> <p>Бег между предметами.</p> <p>Бег по наклонной доске вверх и вниз боком, приставным шагом.</p> <p>Пролезание под шнур прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием одноимённой координации.</p> <p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе, продвигаясь до черты.</p> <p>Прыжки между предметами на двух ногах.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>Игра – эстафета «Передача мяча в шеренге»</p> <p>«Лягушки и цапля»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Не попадись»</p> <p>«Охотники и звери»</p> <p>«Ловля обезьян»</p> <p>Игры с элементами баскетбола, футбола.</p>
Апрель	<p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба с изменением темпа движения.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; боком приставным шагом.</p> <p>Ходьба с мешочком на голове боком, перешагивая через предметы.</p> <p>Кружение парами.</p> <p>Бег между предметами; враспынную.</p> <p>Лазание под шнур прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с набивным мешочком на спине.</p>	<p>Игры – эстафеты «Передай мяч над головой», «Передай мяч под ногами», «Переправа»</p> <p>«Ловишки парами»</p> <p>«Жмурки»</p> <p>«Ляпки»</p> <p>«Медведь и пчёлы»</p> <p>Катание на</p>

		<p>Прыжки через короткую скакалку.  Прыжки в длину с разбега.  Прыжки через шнуры на одной ноге попеременно.  Перебрасывание мяча в парах, продвигаясь боковым галопом.  Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>велосипеде, на самокате.  Игры с элементами баскетбола, футбола.  Бадминтон.</p>
<p>Май</p>	<p>ОРУ без предметов  ОРУ с длинным шнуром</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, передавать мяч перед собой и за спиной; на встречу друг другу, на середине разойтись; с мешочком на голове.  Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки приставным шагом.  Ходьба между предметами с набивным мешочком на голове.  Кружение с закрытыми глазами с остановкой на сигнал.  Бег парами с остановкой на сигнал; с изменением направления движения.  Бег по доске; по бревну; между предметами.  Челночный бег.  Пролезание в обруч прямо и боком.  Подтягивание по гимнастической скамейке из разных исходных положений.  Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстной координации.  Прыжки через длинную скакалку (качающуюся).  Бросок малого мяча о стену, ловля после отскока.  Бросок мяча вверх, ловля его двумя руками.  Ведение мяча одной рукой.  Упражнения на координационной лестнице.</p>	<p>Игры – эстафеты  «Перемени предмет».  «Полоса препятствий»,  «Эстафета парами»  «Ловишка на одной ноге»  «Море волнуется»  «Грелки»  «Жмурки»  «Стоп!»  Катание на велосипеде, на самокате.  Игры с элементами баскетбола, футбола.  Бадминтон.</p>

## **Методические рекомендации по использованию координационной лестницы.**

С целью повышения эффективности развития вестибулярной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста широкое применение в нашей работе получила координационная лестница.

Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для развития координации, равновесия, вестибулярного аппарата. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс

### **Применение координационной (скоростной) лестницы в ДОУ:**

- утренняя гимнастика
- занятия по физической культуре
- самостоятельная деятельность детей в группе на прогулке
- физкультминутки, развлечения

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной (скоростной) лестнице следует провести небольшой инструктаж:

- правильная постановка ног, выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
- не наступать на планки лестницы.
- начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений. Правильная техника важнее, чем скорость.
- начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны. При выполнении упражнения дистанция 1-3 клетки (зависит от упражнения). Начинать выполнять упражнение с прыжками через клетки после выполнения впереди стоящего ребенка двух прыжков.
- обязательно разминаться перед выполнением упражнений.
- лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них.
- избегать утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно выполнять упражнение технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнить при

выполнении этого упражнения, добавляя упражнения для рук, со спортивным инвентарем.

### **Основные правила проведения занятий с дошкольниками на координационной лестнице:**

- ✓ Обеспечить сводное пространство с обоих концов и по обе стороны лестницы.
- ✓ Дистанция между детьми во время выполнения упражнения — 1-3 ячейки.
- ✓ Особенно важно соблюдать дистанцию во время прыжков (3 ячейки).
- ✓ Провести разминку перед выполнением основных упражнений.
- ✓ Наблюдать за состоянием детей. Не допускать переутомление.
- ✓ Правильная постановка ног, выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов.
- ✓ Не наступать на планки лестницы.
- ✓ Начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений. Правильная техника важнее, чем скорость.
- ✓ Чтобы дошкольники не сталкивались во время выполнения упражнений, детей, которые хорошо справляются с заданием, рекомендуется ставить первыми, у кого плохо получается — последними.
- ✓ Для занятий детей можно поделить по уровню физической подготовки, по состоянию здоровья, так воспитателю будет легче дозировать физическую нагрузку.
- ✓ Упражнения усложнять постепенно. К упражнениям ходьба добавить спортивный инвентарь и движения руками: хлопки, круговые движения, руки на поясе, взмахи. Из спортивного инвентаря можно использовать мяч, гимнастическую палку, мешочек с песком, теннисную ракетку с мячиком, детские булавы, флажки.
- ✓ На каждом занятии напоминать воспитанникам, что на пластины наступать нельзя, спину держать прямо, необходимо соблюдать дистанцию.

Занятия проводить два раза в неделю.

### **Примерный график**

#### **постепенного введения новых упражнений на координационной лестнице**

Номер занятия	Исходное положение	Описание
1	Стоя лицом к лестнице	Упражнения выполняются с правой ноги
2	Стоя лицом к лестнице	Упражнения выполняются с левой ноги
3	Стоя спиной к лестнице	Упражнения выполняются с правой ноги

4	Стоя спиной к лестнице	Упражнения выполняются с левой ноги
5	Стоя лицом к лестнице	Упражнения выполняются с правой ноги, левой ноги с добавлением движения рук
6	Стоя спиной к лестнице с добавлением движения рук	Упражнения выполняются с правой ноги, левой ноги с добавлением движения рук
7	Стоя лицом к лестнице с добавлением спортивного инвентаря	Упражнения выполняются с правой ноги, левой ноги с добавлением спортивного инвентаря
8	Стоя спиной к лестнице с добавлением спортивного инвентаря	Упражнения выполняются с правой ноги, левой ноги с добавлением движения рук