

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 Сенсibiliзирoванная пoза Рoмберга.

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"> • развивать крупную и мелкую моторику, координацию движений; • формировать умение ориентироваться в пространстве; • способствовать развитию вестибулярно-моторных и речедвигательных координаций; • развивать способность детей самостоятельно организовывать двигательную деятельность в разных режимных моментах; • воспитывать активность и самостоятельность детей; 			
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

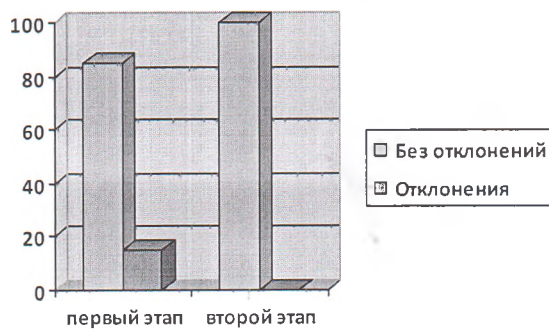
При проведении пробы вытянутых рук и пальценосовой пробы количество детей с хорошо развитой вестибулярной устойчивостью увеличилось до 100%.

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.

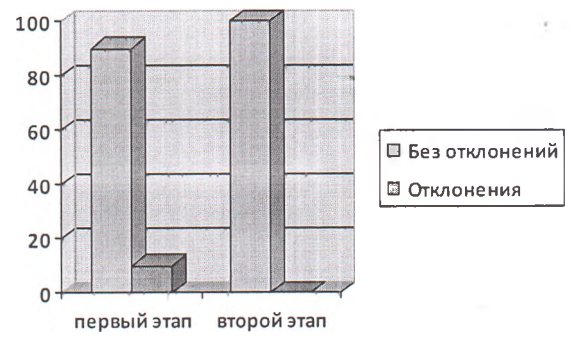
При проведении пробы походки по прямой только у 5 % детей выявлены нарушения равновесия вестибулярного характера. У 95 % детей отклонений не выявлено.

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

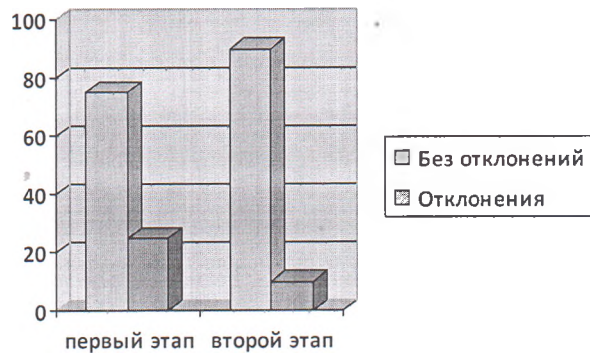
Проба вытянутых рук.



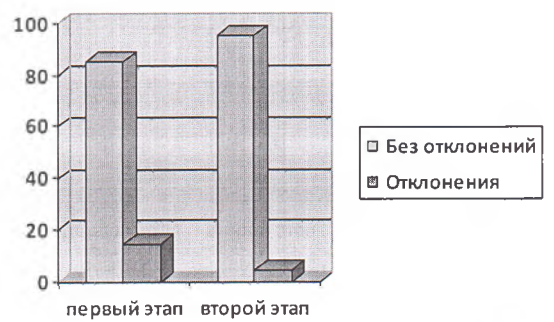
Пальценосовая проба.



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
Сентябрь	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>
Октябрь	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>
Ноябрь	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 90⁰</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