

Паспорт проекта на тему:
«Координационная лестница как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста»

Выполнил:
*Инструктор по физической культуре,
МБДОУ №113, г. Братск
Гижко Елена Викторовна*

Вид проекта: долгосрочный, социально-значимый, практико-ориентированный.

По предметно-содержательной области: образовательная область: «Физическое развитие».

По продолжительности: сентябрь 2022 - май 2023г.г.

По количеству участников: групповой.

Участники проекта: воспитанники подготовительной группы, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители воспитанников.

Актуальность проекта:

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Основными задачами физического развития в дошкольном учреждении является укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, обучение детей жизненно необходимым двигательным навыкам.

Ребенку на физкультурных занятиях необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения рационально перестраивать свои действия, во внезапно меняющейся игровой обстановке. Поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать и внедрять новые средства, повышающие интерес к занятиям.

Использование на физкультурных занятиях нетрадиционного, современного спортивного оборудования воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности. Одним из таких оборудований является координационная лестница.

Координационная или скоростная лестница – это один из самых эффективных тренажеров для оздоровительных занятий. Тренажер, который позволяет развивать скоростно-силовые навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений, ориентировку в пространстве, развитие чувства ритма, отработку техники основных двигательных действий.

Тренировка на координационной лестнице является комплексной, сочетает в себе и разминку и непосредственно тренировку. При занятиях на

координационной лестнице – можно регулировать уровень нагрузки. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям.

Упражнения с координационной лестницей тренируют, как мышцы большие, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Каркасные мышцы труднее всего тренировать, так как они глубокие и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Упражнение на лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает быть быстрее, подвижнее, ловчее.

Так же работа с координационной лестницей помогает разнообразить физкультурные занятия, улучшить концентрацию внимания, повысить мотивацию дошкольников, в том числе дошкольников с ОВЗ, повысить моторную плотность занятия.

Проблема – поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

Цель проекта – формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи проекта:

- создание благоприятных условий для формирования у воспитанников ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
- формирование у детей активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
- сохранение и укрепление физического здоровья дошкольников;
- популяризация и пропаганда преимуществ ЗОЖ среди родителей и воспитанников ДОО;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать дружелюбие, взаимопомощь в совместных мероприятиях.

Ожидаемый результат:

- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение интереса дошкольников к занятиям физической культурой;
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей;
- фестиваль тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди дошкольных учреждений города Братска;

- конкурс **социальных** плакатов среди семей воспитанников «ГТО – путь к здоровью», плакаты размещены на ограждениях детского сада.

Этапы реализации программы:

1 этап Подготовительный Сентябрь - октябрь	Диагностика физического развития детей; Составление перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий; Подготовка цикла тематических физкультурных занятий, развлечений и режимных моментов; Подбор оборудования; Для родителей – подбор специализированной литературы о здоровье сберегающих технологий.
2 этапа Практический Ноябрь - апрель	Проведение цикла тематических физкультурных занятий, режимных моментов; Познавательная деятельность: беседы на тему «Здоровые привычки», «Тренировка у спортсмена», «О важном – о здоровье!» Работа с родителями: Консультации, буклеты «Профилактика осанки», «Все о здоровом образе жизни», «Польза утренней зарядки», «Полезные привычки». Физкультурный досуг «День здоровья» «Папа, мама, я – спортивная семья!»
3 этап Заключительный Май	Итоговое мероприятие: Фестиваль тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди дошкольных учреждений города Братска; - конкурс социальных плакатов среди семей воспитанников «ГТО – путь к здоровью», плакаты размещены на ограждениях детского сада.