



структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Светлячок»  
Телефон 8(84671) 2-25-99, e-mail: [mdou7svet@mail.ru](mailto:mdou7svet@mail.ru)

---

# Программа самообразования

инструктора по физической культуре

Савенковой Людмилы Викторовны

**на тему: «Координационно-скоростная лестница, как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста»**



с. Алексеевка 2020г.

**Тема:** «Координационно - скоростная лестница, как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста»

**Начало работы над темой:** сентябрь 2018 года

**Окончание работы:** сентябрь 2020

**Цель самообразовательной работы:** показать эффективность влияния упражнений, выполняемых с координационно - скоростными лестницами на развитие физических качеств: быстроты и координации детей дошкольного возраста

**Задачи самообразовательной работы:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме использования координационно - скоростной лестницы в процесс физического воспитания.
2. Выявить уровень развития физических качеств дошкольников и их физическую подготовленность.
3. Определить воздействие координационно скоростной лестницы на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.
4. Совершенствовать формы и методы проблемного обучения, развивающие физические качества в процессе использования координационно скоростной лестницы.
5. разработать комплекс упражнений и игр с использованием координационно - скоростных лестниц, способствующих развитию физических качеств детей дошкольного возраста;
6. Изготовить координационно скоростные лестницы и использовать их в учебно-педагогическом процессе.

**Этапы работы над темой по самообразованию:**

**Диагностический:**

- постановка проблемы;
- детальное изучение материала имеющегося опыта по данной теме и изучение литературы по проблеме;

### **Прогностический:**

- определение целей и задач работы над темой;
- разработка системы мер, направленных на решение проблем;
- прогнозирование результатов;

### **Практический:**

- участие в работе педагогических советов, родительских собраний, заседаний творческих групп;
- посещение семинаров, конференций, методических объединений для педагогов;
- выступление на заседаниях при заведующей ДОО, проведение открытых занятий, семинаров-практикумов для педагогов;
- профессиональное общение с коллегами через интернет.

### **Обобщающий:**

- анализ работы;
- корректировка гипотезы, оформление и описание хода, результатов работы по проблеме.

### **Внедренческий:**

- использование опыта работы педагогами в других ДОО в процессе работы с детьми.

## **Введение**

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического развития.

Целостность и гармоничность формирования личности дошкольника предполагает своевременное физическое развитие.

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие - важная задача физического воспитания.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического и психического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий.

В широком понимании термин включает физические качества (выносливость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Период дошкольного детства - наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств.

**Поэтому область исследования** - процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Проблема развития физических качеств у детей дошкольного возраста отражена в работах Вавиловой Е.Н. (развитие скоростно - силовых качеств), Яковлевой Т.С., Змановского Ю.Ф., Савельева Т.В., Громбаха С.М., Юрко Г.П. и др.( исследование выносливости).

В связи с вышеизложенным очевидна актуальность темы, заключается в разработке и поиске новых методических подходов в развитии физических качеств дошкольников как основы их физической подготовленности.

**Предметом** исследования послужила процесс физического воспитания, в котором координационно - скоростная лестница является ведущим видом деятельности направленным на развитие физических качеств дошкольников.

Исходя из этого **объект** исследования - процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Детям на занятиях по физической культуре в детском саду необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия.

Именно поэтому необходимо развивать координационные и скоростные способности детей, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям. Таким эффективным средством является координационно - скоростная лестница.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток.

Это помогает ребенку быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.

**Главная проблема** исследования заключалась в необходимости занятий по физической культуре направленных на развитие физических качеств детей дошкольного возраста средствами координационно - скоростной лестницы.

Как показала практика, систематическое использование лестницы вызывает у детей активный интерес к физической культуре и спорту, что усиливает

положительный эффект на развитие физических качеств: быстроты, координации.

**Цель самообразовательной работы:** показать эффективность влияния упражнений, выполняемых с координационными скоростными лестницами на развитие физических качеств: быстроты и координации детей дошкольного возраста.

**Задачи самообразовательной работы:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме.
2. Выявить уровень развития физических качеств дошкольников и их физическую подготовленность.
3. Определить воздействие координационно скоростной лестницы на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.
4. Совершенствовать формы и методы проблемного обучения, развивающие физические качества в процессе использования координационно скоростной лестницы.
5. Разработать комплекс упражнений и игр с использованием координационно - скоростных лестниц, способствующих развитию физических качеств детей дошкольного возраста;
6. Изготовить координационно скоростные лестницы и использовать их в учебно-педагогическом процессе.

## Заключение

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего развития физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм.

Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты.

Охарактеризовав физические качества и раскрыв особенности их развития у дошкольников, мы определили, что физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка.

Развитие основных физических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

При систематических занятиях, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение беговых и прыжковых упражнений способствует укреплению мышечно - связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Одним из путей решения данной проблемы является использование координационно - скоростной лестницы в физическом воспитании детей

дошкольного возраста, что усиливает положительный эффект двигательных качеств, у детей повышается интерес к занятиям.

Делая вывод, можно утверждать, что в результате, применения координационно - скоростной лестницы у детей повысился уровень физической подготовленности и физического развития.

Данная методика является важным средством и умственного воспитания дошкольников, так как в этой деятельности проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений. В ней отражаются и развиваются умения и знания, полученные на занятиях, закрепляются правила поведения, к которым приучают детей в жизни.