Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №169

**ПРОЕКТ**

**«Лесенка-чудесенка»**

**Подготовил:**

**инструктор по физической культуре**

**Андреева Кристина Анатольевна**

**г. Оренбург, 2024**

**Содержание**

1. **Паспорт проекта………………………………………………………....3**
2. **Актуальность проекта………………………………………………….3**
3. **Цель, задачи, планируемый результат проекта…………………...4**
4. **Этапы работы над проектом…………………………………………..5**
5. **Список литературы……………………………………………………..7**
6. **Приложения………………………………………………………………8**

**Проект «Лесенка-чудесенка»**

**Паспорт проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Вид проекта | Оздоровительный, познавательный, коммуникативный |
| 2. | Продолжительность | Долгосрочный (сентябрь 2024 г.-май 2025 г.) |
| 3. | Участники | Инструктор по физической культуре  Воспитанники старших и подготовительных групп  Воспитатели  Родители |

**Актуальность проекта**

Среди множества нарушений в развитии двигательной сферы у детей с ОВЗ типичным является нарушение координационных способностей. Н.Н. Ефименко, Е.С. Черник, Н.В. Астафьев рассматривают координационные способности как основу успешного развития других двигательных способностей дошкольников. Гармонично развитые двигательнокоординационные способности имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений, играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания. Эффективным средством развития двигательно-координационных способностей детей с ОВЗ является нетрадиционное оборудование координационная лестница. Используемая образовательная технология современна и актуальна. Координационная лестница (далее - КЛ) – это один из самых распространённых и эффективных тренажёров для оздоровительных занятий. КЛ тренирует как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорнодвигательного аппарата. Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему ребёнка посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ему быть быстрее, подвижнее и ловчее. Упражнения на КЛ подходят детям любого уровня подготовки.

**Цель:**

Развитие у детей дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве

**Задачи:**

Оздоровительные: формировать правильную осанку через укрепление опорно-двигательного аппарата. 2. 3.

Образовательные: 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; закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные: воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурной, дружеские взаимоотношения; воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Развивающие: Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть, физические способности (координационные, скоростные и выносливость).

**Ожидаемый результат:**

-Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;

-Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;

- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, развитие речи.

**Этапы работы над проектом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Форма работы** | **Срок реализации** | **Участники** |
| **Подготовительный этап** | -Изучение литературы по теме;  -Ознакомление с методическими рекомендациями по использованию координационной лестницы. | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| **Основной этап** | -Беседа с детьми «Лесенка-чудесенка» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитанники старших и подготовительных групп, воспитатели |
| -Составление комплекса упражнений на координационной лестнице | Сентябрь-октябрь | Инструктор по физической культуре |
| -Проведение занятий с использованием координационной лестницы | Сентябрь-май | Инструктор по физической культуре, воспитанники старших и подготовительных групп, воспитатели |
| -Консультация для педагогов «Использование лесенки-чудесенки в группе» | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| -Памятка для родителей « Игры на развитие скоростно-силовых качеств у дошкольников» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, родители |
| -Составление картотеки подвижных игр лестнице с бегом, прыжками на координационной | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| -Составление картотеки подвижных игр с мячом на координационной лестнице | Январь-февраль | Инструктор по физической культуре |
| -Проведение эстафет с использованием координационной лестницы | Март | Инструктор по физической культуре, дети, воспитатели |
| -Мастер-класс для педагогов «Игровые упражнения на координационной лестнице» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| **Заключительный этап** | -Открытое занятие с использованием координационной лестницы  -Подведение итогов реализации проекта | Май | Инструктор по физической культуре,  воспитанники старших и подготовительных групп |

**Список литературы**

1. В.И. Лях. Развитие координационных способностей у дошкольников.   
2. А.Ю. Патрикеев. Развитие координации движений в детском саду и начальной школе: Шдего, 2017.

3 А.В. Чернышева. Учебное электронное издание «Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательно-координационных качеств. Методические указания»

4.Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: изд-во «Академия, 2003

5. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.