

**Катание на коньках,  
как эффективный способ  
развития координационных  
способностей дошкольников**



**Разработчик:**  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ- детский сад № 43  
Кони́на Арина Андреевна

## Что такое координация и зачем нужны занятия на коньках?

Координация движений формирует основу для успешного выполнения различных физических задач и влияет на общее физическое развитие ребёнка, поэтому развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста играет важную роль в физическом воспитании.

Занятия на коньках:

1. Способствуют развитию основных видов движений.

2. Оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры.

3. Благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Во время движения на коньках, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы.

Наиболее активно развиваются координационные навыки в возрасте 5–6 лет, поэтому начинать проводить работу по их развитию следует именно в этот период.

## Упражнения, направленные на развитие техники катания на коньках

### Подводящие упражнения:

#### «Неваляшка»

Стоя, наклонять коньки вправо и влево, перенося вес тела

#### «Крабик»

Ходьба на коньках приставными шагами правым и левым боком

#### «Присед»

Приседания. + Фиксация положения тела для катания на коньках (обозначение правильного положения тела во время выполнения заданий)

#### «Цапля»

Поочередное удержание равновесия на одной ноге, приподнимая другую (обозначение центра тяжести, сохранение правильного положения)

#### «Маятник»

Перенос веса тела с ноги на ногу, находясь в правильном положении (стойка)

## Упражнения, направленные на развитие техники катания на коньках

### Движение по прямой:

#### «Ёлочка»

Пятки соединены вместе, носки врозь. Выполняются переступания ног по очереди, с продвижением вперед.

#### «Крабик» с продвижением

Боковые перемещения (приставные шаги) по прямой, переставляя сначала одну ногу, затем приставляя вторую.

#### «Самокат»

Обозначение положения ног при отталкивании (как в упражнении «Ёлочка», только носок одной ноги смотрит прямо, второй – в сторону). Одна нога словно стоит на самокате, а вторая отталкивается, чтобы колеса самоката поехали. Ход: толчок – приставляем толчковую ногу обратно на самокат параллельно второй ноге – прокатились, то же другой ногой.

#### «Машина»

Скольжение «самокатом» (4–6 шагов) – разгон, затем принимаем положение низкого приседа, руки выставлены вперед, словно держат «руль», катимся, пока коньки сами не остановятся. Другой вариант упражнения: разгон-приседание-разгон-приседание.

## Упражнения, направленные на развитие техники катания на коньках

### Игровые упражнения:

#### «Фонарики»

Фишки расположены на льду в хаотичном порядке. Предлагаем детям представить, что лезвия коньков—это кисточки и попробовать нарисовать «фонарики» вокруг фишек. Пятки соединены вместе, носки врозь. Ноги согнуты. Путем надавливания на пятки и выпрямляя ноги, «рисуем» коньками круг, соединяя носочки вместе. Когда носки соединяются, важно снова принять положение полуприседа, чтобы сохранять равновесие. В этом упражнении обращаем внимание на то, в какой момент давим в лед пятками, а в какой носочками.

#### Подвижная игра «Цветные колючки»

Игроки двигаются по площадке, объезжая «колючки» (цветные фишки). По свистку ведущий называет цвет, задача игроков «занять» фишку данного цвета, остановившись возле нее.



*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 43*

**Развитие  
координационных  
способностей у детей  
старших и  
подготовительных к  
школе групп  
посредством  
упражнений на  
координационной  
лестнице**



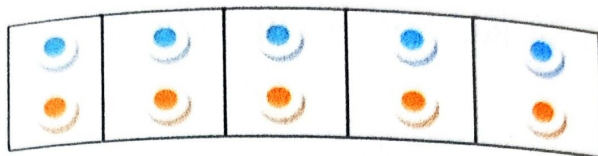
## Координационная лестница



предназначена для развития ловкости, скоростных качеств, баланса тела в движении, развивает чувства ритма и координации движений, позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий.

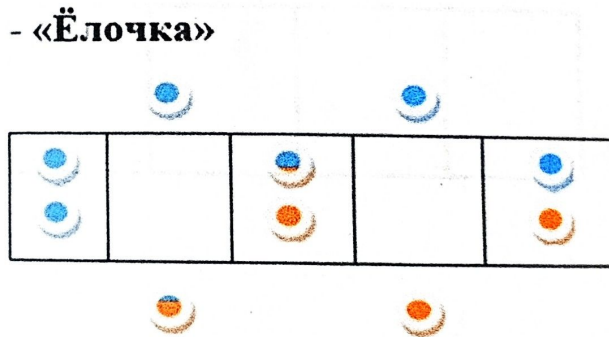


### - «Крабы»



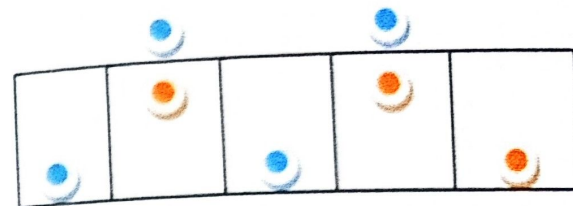
Сначала в клетку встает правая (левая) нога, затем приставляется левая нога (правая), как бы догоняя первую. Выполняется 2 раза, во второй подход производится смена ног.

### - «Ёлочка»



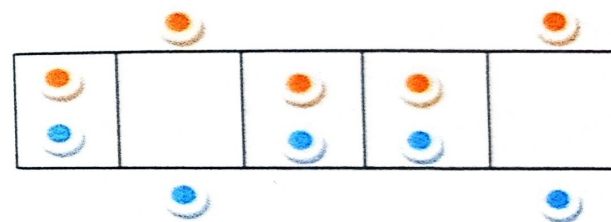
Сначала обе ноги стоят в клетке, затем прыжком выносятся за клетку, затем прыжком встают в следующую клетку. Таким образом упражнение выполняется до конца лестницы.

### - «Сверчок»




Одна нога стоит в клетке, вторая за клеткой. Затем прыжком ноги меняются местами. Выполняется 1 раз.

### - «Кенгуру»



Упражнение подобное упражнению «Ёлочка», только после возвращения в клетку, выполняется прыжок вперед. Выполняется 1 раз.

 - левая нога

 - правая нога

 - координационная лестница

## Рекомендации по использованию технических средств автоматизации в управлении

1. Размещение и установка технических средств автоматизации при выполнении управлений для координации деятельности должно осуществляться:
2. Обязательным является наличие показаний по фактическому состоянию управляемого объекта;
3. Соблюдение установленных межкомандных задержек;
4. Наличие на рабочем месте персонала, осуществляющего управление, необходимого для выполнения операций по управлению;
5. Проведение тестовых операций по выполнению управлений на скорости;
6. Увеличение скорости выполнения операций управления при возникновении аварийных ситуаций при выполнении командных воздействий.





