



Семинар практикум для педагогов

«Координационная лестница как эффективное средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста»

Подготовила: инструктор по физической культуре Колпакова О.Г.

Цель: повышение уровня компетенции педагогов при использовании нового спортивного оборудования – координационно-скоростной лестницы для развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- достижение максимального взаимодействия и взаимопонимания педагогов в вопросах развития координационных способностей у детей дошкольного возраста;
- совершенствование практических умений и навыков педагогов, необходимых в работе с детьми при использовании координационной лестницы;
- рефлексия собственного профессионального мастерства всеми участниками семинара - практикума.

Участники: педагоги ДООУ.

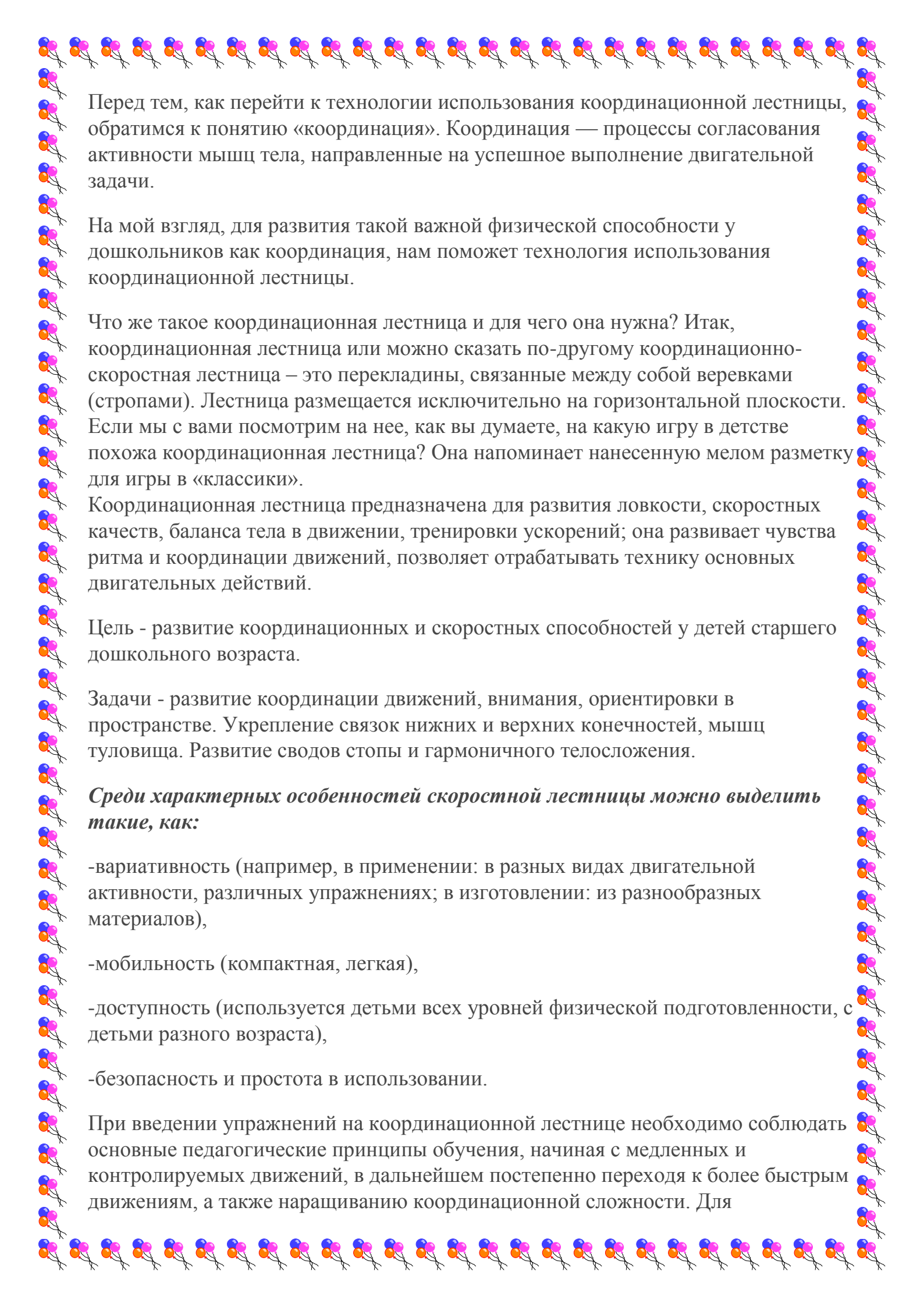
Ход:

1. Теоретическая часть.

Здравствуйте уважаемые коллеги, вашему вниманию предлагаю семинар - практикум по теме «Координационная лестница как эффективное средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста».

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДООУ, нацелены на формирование двигательной культуры у дошкольников. В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений.

Следовательно, в сложившихся условиях совершенно очевидна необходимость научного поиска более эффективных способов развития координационных способностей у детей. То есть использование современного спортивного оборудования, является перспективным средством повышения качества образовательной деятельности ДООУ. Одним из таких оборудований является – координационная лестница.



Перед тем, как перейти к технологии использования координационной лестницы, обратимся к понятию «координация». Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

На мой взгляд, для развития такой важной физической способности у дошкольников как координация, нам поможет технология использования координационной лестницы.

Что же такое координационная лестница и для чего она нужна? Итак, координационная лестница или можно сказать по-другому координационно-скоростная лестница – это перекладины, связанные между собой веревками (стропами). Лестница размещается исключительно на горизонтальной плоскости. Если мы с вами посмотрим на нее, как вы думаете, на какую игру в детстве похожа координационная лестница? Она напоминает нанесенную мелом разметку для игры в «классики».

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

Цель - развитие координационных и скоростных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи - развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве. Укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища. Развитие сводов стопы и гармоничного телосложения.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как:

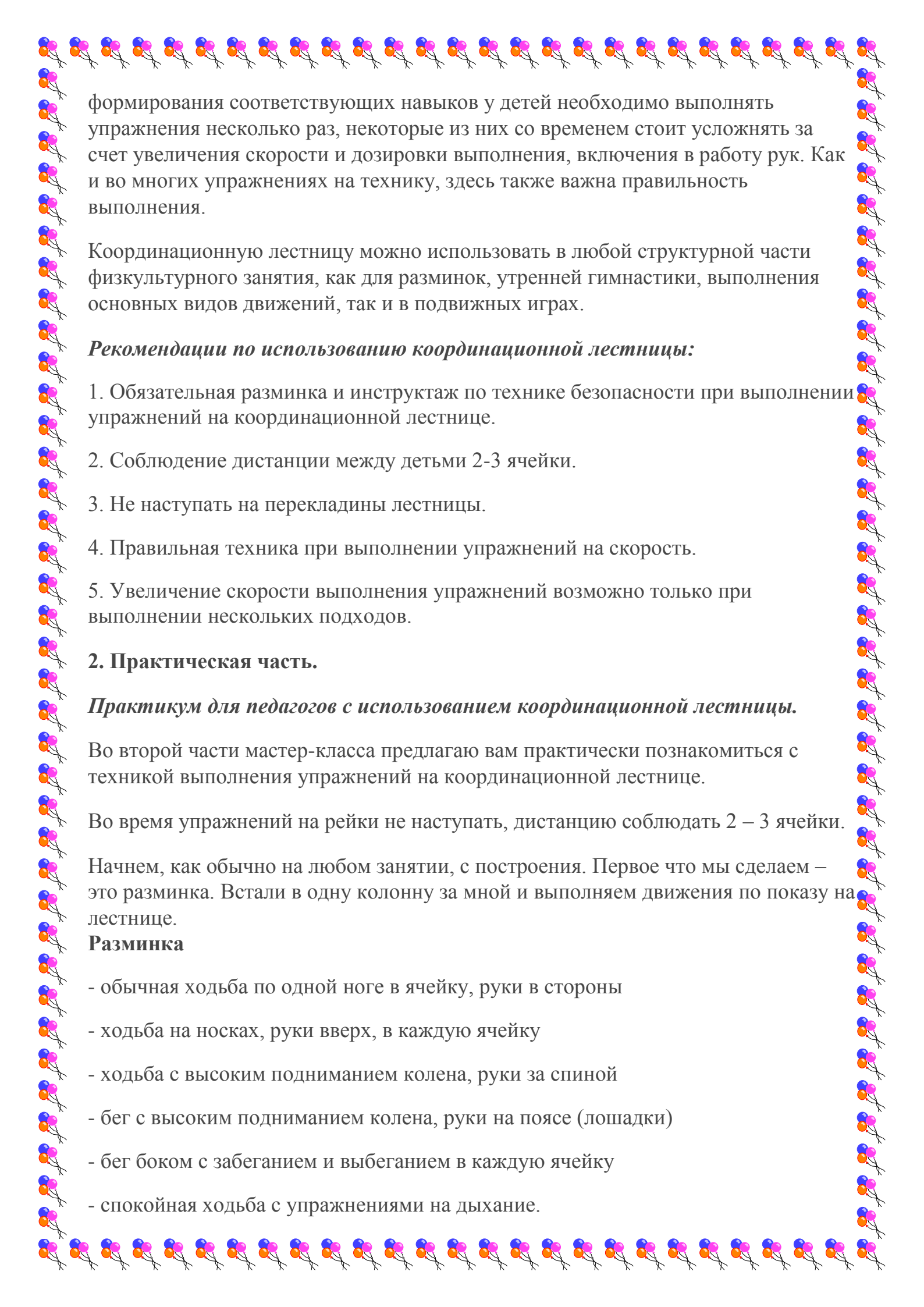
-вариативность (например, в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов),

-мобильность (компактная, легкая),

-доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),

-безопасность и простота в использовании.

При введении упражнений на координационной лестнице необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений, в дальнейшем постепенно переходя к более быстрым движениям, а также наращиванию координационной сложности. Для



формирования соответствующих навыков у детей необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук. Как и во многих упражнениях на технику, здесь также важна правильность выполнения.

Координационную лестницу можно использовать в любой структурной части физкультурного занятия, как для разминок, утренней гимнастики, выполнения основных видов движений, так и в подвижных играх.

Рекомендации по использованию координационной лестницы:

1. Обязательная разминка и инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на координационной лестнице.
2. Соблюдение дистанции между детьми 2-3 ячейки.
3. Не наступать на перекладины лестницы.
4. Правильная техника при выполнении упражнений на скорость.
5. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

2. Практическая часть.

Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.

Во второй части мастер-класса предлагаю вам практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице.

Во время упражнений на рейки не наступать, дистанцию соблюдать 2 – 3 ячейки.

Начнем, как обычно на любом занятии, с построения. Первое что мы сделаем – это разминка. Встали в одну колонну за мной и выполняем движения по показу на лестнице.

Разминка

- обычная ходьба по одной ноге в ячейку, руки в стороны
- ходьба на носках, руки вверх, в каждую ячейку
- ходьба с высоким подниманием колена, руки за спиной
- бег с высоким подниманием колена, руки на поясе (лошадки)
- бег боком с забеганием и выбеганием в каждую ячейку
- спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.

ОВД

1 И. п. стойка лицом к лестнице с мячом; ходьба в первую ячейку с правой ноги, левую рядом приставить, мячом ударить во вторую ячейку, ходьба так же во вторую ячейку, мячом ударить в третью и т. д.

2 И. п. боком к лестнице; перебрасывание мяча в парах на противоположных ячейках по свистку, заходя в ячейки приставным шагом (можно, стоя по разные стороны лестницы, перебрасывать мяч с отскоком от пола, попадая мячом в ячейку)

3 И. п. лицом к лестнице, руки на поясе, ноги вместе; прыжки в первую ячейку на двух ногах, прыжком ноги врозь за пределы второй ячейки;

4 И. п. стоя, лицом к лестнице, ноги с. с. руки на поясе. Прыжком левой ногой в ячейку, п другую ногу снаружи первой ячейки Прыжком правой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки

5 И. п. стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс.

Шаг правой ногой, вправо, за пределы ячейки лестницы на уровне первой ячейки.

Шаг левой ногой вперед, поставить в первую ячейку лестницы.

Шаг правой ногой, влево, поставить в первую ячейку лестницы (*приставить к левой*).

Шаг левой ногой, влево, за пределы ячейки лестницы на уровне второй ячейки.

Шаг правой ногой вперед, поставить во вторую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу во вторую ячейку лестницы (*приставить к правой*).

Подвижная игра

«**Мины**». Каждый встает в ячейку. По сигналу разбегаются по залу. Вторым сигналом – останавливаются и закрывают глаза. В это время в некоторые ячейки кладутся фишки – туда больше вставать нельзя. Третий сигнал – открывают глаза и занимают пустые ячейки (любые). Кому не хватило, выбывает из игры.

Малоподвижная игра

«**Дом для цифры**». 1 вариант: участники (10 шт.) берут карточки с цифрами (цифры не видны – перевернуты) и находят ее домик на лестнице. 2 вариант: играют 3 человека. 1 берет карточку с числом, 2 других находят его соседей и встают в лестницу.



3. Рефлексия и подведение итогов.

Ведущий: Уважаемые педагоги, надеюсь, представленный вам опыт работы был полезен. Подводя итоги, предлагаю вам принять участие в блиц-опросе, высказав своё мнение по заявленной проблеме.

Блиц-опрос педагогов по итогам мероприятия.

Ведущий предлагает педагогам обменяться мнениями по проведенному мероприятию.

-Каково ваше отношение к использованию координационно-скоростной лестницы с детьми на занятиях по физической культуре?