

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 9 «Журавлик»
станции Марьинской

Мастер-класс
*«Координационная лестница - эффективный
тренажёр в ДОУ».*



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Колпакова О.Г.

2024г.

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

Задачи:

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

Участники мастер-класса:

педагоги ДООУ.

Материалы и оборудование:

- презентация
- координационная лестница;

План проведения мастер-класса:

1. Теоретическая часть.
Просмотр презентации «Использование координационной лестницы в физическом развитии дошкольников»
2. Практическая часть.
Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.
3. Разучивание танца(игра)
4. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.

Ход Мастер-класса:

1. Теоретическая часть.

Коллеги, вашему вниманию предлагаю мастер-класс по «Использованию координационной лестницы в физическом развитии дошкольников».

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

В современной науке принято считать, что уровень развития координационных способностей играет большую роль в процессе двигательной деятельности ребенка. То есть использование современного спортивного оборудования, является перспективным средством повышения качества образовательной деятельности ДООУ. Одним из таких оборудований является – координационная лестница.

Уважаемые педагоги, что же такое координационная лестница и для чего она нужна?

Итак, **координационная лестница**– это перекладины, связанные между собой веревками (стропами). Лестница размещается исключительно на горизонтальной плоскости, если мы с вами посмотрим на фотографию, 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.

На данном слайде представлены цель и задачи, которые реализуются в ходе физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, используя координационную лестницу.

Цель: развитие у детей дошкольного возраста координационных способностей и ориентировки в пространстве.

Задачи :

Оздоровительные

Формировать правильную осанку через укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитывать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

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, организованность, интерес к занятиям физической культурой, дружеские взаимоотношения.

Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

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.

Уважаемые коллеги, при введении упражнений на **координационной лестнице** в занятие по физической культуре, 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.

Упражнений на **координационной лестнице** существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными.

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

Уважаемые педагоги, предлагаю вашему вниманию 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.
6. Избегать утомления которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.

2. Практическая часть.

Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.

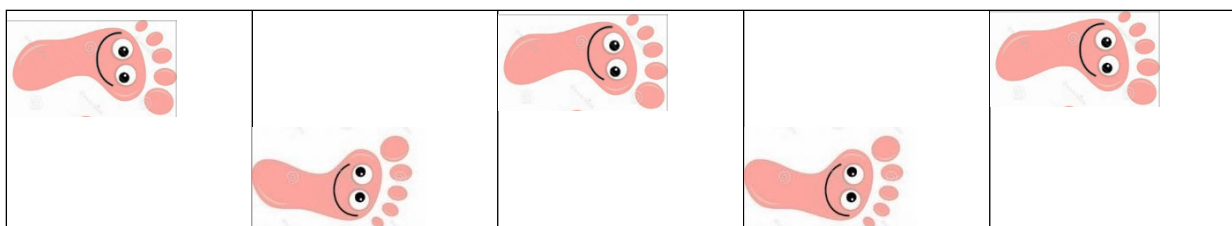
Ведущий: Уважаемые педагоги, во второй части мастер-класса предлагаю вам практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице. Попробуем выполнить упражнения, которые включают 2 вида бега и 2 вида прыжков. Подбор упражнений на координационной(скоростной) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывается техника его выполнения, с постепенным увеличением скорости.

Примерный перечень упражнений.

«Обычный бег»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

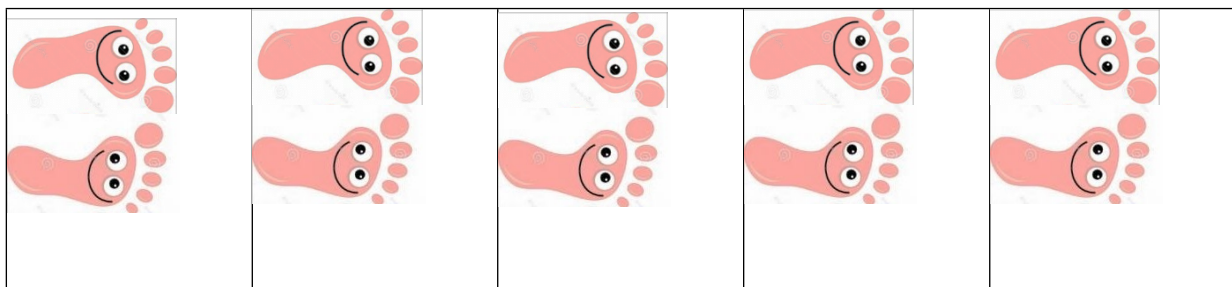
1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы.
3. Выполнить упражнение до конца лестницы.
4. Повторить упражнение с левой ноги.
5. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги



«Крабы быстрые»

Исходное положение — стоя, лицом к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
3. Выполнить упражнение до конца лестницы.
4. Повторить упражнение, стоя левым и правым боком к лестнице.



Прыжки на двух ногах «Зайчики»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

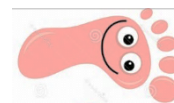
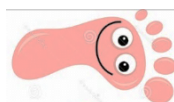
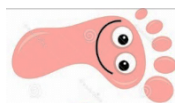
1. Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
2. Выполнить упражнение до конца лестницы.



«Сверчок»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжком левой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки
2. Прыжком правой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки
3. Выполнить упражнение до конца лесенки.



Ведущий: Закончили!

3. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.

Ведущий: Уважаемые педагоги, надеюсь, представленный вам опыт работы был полезен. Подводя итоги мастер-класса, 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?

**Методические рекомендации
по использованию координационно-скоростной лестницы
в условиях дошкольной образовательной организации**

Цель работы по обучению детей упражнениям с использованием координационной (скоростной) лестницы: развитие у детей старшего дошкольного возраста координационных способностей и ориентировки в пространстве; воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах.

Характеристика координационной (скоростной) лестницы

Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног. Существует несколько вариантов лестниц. В детском саду используется плоская координационная (скоростная) лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37х37см для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40х40 и более. Количество ячеек в лестнице не более 10.

Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на координационной (скоростной) лестнице следует провести небольшой инструктаж:

- правильная постановка ног, выполнение упражнений в спортивной обуви помогает предотвратить травмы и повреждения ступней и голеностопных суставов;
- не наступать на планки лестницы;
- начинать медленно, постепенно увеличивая скорость выполнения движений. Правильная техника важнее, чем скорость;
- начинать выполнять упражнение, когда первые три клетки будут свободны. При выполнении упражнения дистанция 1-3 клетки (зависит от упражнения). Начинать выполнять упражнение с прыжками через клетки после выполнения впереди стоящего ребенка двух прыжков;
- обязательно разминаться перед выполнением упражнений;
- лестницы для выполнения упражнений следует размещать так, чтобы обеспечить достаточно свободного пространства с обоих концов лестниц и по обе стороны от них;
- избегать утомления, которое приводит к ухудшению техники выполнения движений и замедлению работы ног.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно выполнять упражнение технически правильно, а потом можно увеличивать темп или усложнить при выполнении этого упражнения, добавляя упражнения для рук, со спортивным инвентарем.

Применять координационную лестницу в ДОУ можно:

- во время утренней гимнастики,
- на занятиях по физической культуре,
- в самостоятельной игровой деятельности детей в группе и на прогулке,
- на физкультминутках,
- во время досугов и развлечений.

При регулярном использовании координационной (скоростной) лестницы дети могут:

- Выполнять основные виды движений.
- Играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
- Выполнять серию упражнений с использованием карточек, использовать их в самостоятельной деятельности (старший возраст).

Примерные комплексы упражнений для развития ОВД с использованием координационной (скоростной) лестницы

Задача: по сигналу педагога дети, выстроившись перед координационной лестницей, выполняют игровые задания в определенной последовательности.

«Тихая мышка»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.
 2. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге) с вращениями руками вперед.
 3. Выполнить упражнение до конца лесенки.
- Повторить упражнение, двигаясь спиной вперед с левой ноги, с вращениями руками назад.

«Крабик»

Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
3. Выполнить упражнение до конца лесенки.
4. Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги.

«Обычный бег»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы.
3. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.
4. Повторить упражнение с левой ноги.
5. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги.
6. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.

«Лошадка»

- Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.
- Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.
1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы бег с высоким подниманием колен.
 2. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы с высоким подниманием колен
 3. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

«Аист»

- Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.
1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы с захлестом голени левой ноги.
 2. Бег левой ногой с поднятием бедра во вторую ячейку лестницы с захлестом голени правой ноги.
 3. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.

«Быстрые паучки»

- Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.
1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
 2. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
 3. Выполнить упражнение до конца лесенки.
 4. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

Игра «Классики» с использованием «скоростной лестницы»

- Правила игры в «Классики».
- Пройти все уровни от простого к сложному, выполнив разные виды прыжков с помощью лестницы, имитируя движения животных.

«Петушок»

- Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.
1. Прыжок на левой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.
 2. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться бегом обратно.
 3. Повторить прыжки на правой ноге.

«Кенгуру»

- Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.
1. Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
 2. Выполнить упражнение до конца лесенки.

«Белочка»

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
2. Выполнить упражнение до конца лесенки
3. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

«Кузнечик»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы.
2. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы.
3. Выполнить упражнение до конца лесенки.
4. Повторить прыжки спиной вперед.

«Прыгучий паучок»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжком правая нога в ячейки, поставив левую ногу снаружи первой ячейки лестницы.
2. Прыжком левая нога во второй ячейки, поставив правую ногу снаружи второй ячейки лестницы.
3. Выполнить упражнение до конца лесенки.
4. Повторить прыжки спиной вперед.

Подвижная игра «Мина»

Задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Правила игры. В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем педагог кладет мину (фишку) в квадрат. Где лежит мина в квадрате, туда ребенок не имеет права забегать. По второму сигналу педагога дети закрывают глаза. По третьему сигналу дети открывают глаза и должны найти пустой квадрат и добежать до него. **(В одном квадрате стоит один ребенок)**. Если ребенок не нашел пустой квадрат, то он выбывает из игры. Снова, по сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, педагог опять ставит мину или мины в другой пустой квадрат. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заложены минами.

Педагог отмечает детей, победивших в игре.

Координационная (скоростная) лестница является эффективным средством развития двигательного-координационных качеств, которые необходимы во многих видах деятельности.

Ежедневная тренировка на координационных (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движений, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.