Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 42 «Аленький цветочек» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

***Мастер-класс***

***«Координационная лестница - эффективный тренажёр в ДОО».***



**Подготовила:**

**воспитатель 1 кв. категории Никитина О.Н.**

**2023**

**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 ДОУ.

**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. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.

**Ход Мастер-класса:**

**1.Теоретическая часть.**

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

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОУ, 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 ДОУ. Одним из таких оборудований является – координационная лестница.

Уважаемые педагоги, что же такое координационная лестница и для чего она нужна? Итак, к**оординационная 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 физкультурной, 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.

Координационную 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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |



**«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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpghttps://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg  https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg  https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg  https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg  https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |



**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?

Приложение.

**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 37x37см для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40x40 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-З 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 двигательно-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.