

**Мастер-класс
для воспитателей и родителей:
«Развитие координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста с помощью
координационной лестницы».**



Подготовила инструктор по физической культуре:

Юлдашева М.В.

с.Лесное

2024г

Цель: формирование и расширение представлений педагогов и родителей о методах развития координационных способностей, ловкости и быстроты посредством упражнений на координационной лестнице.



Задачи:

- Расширять представления педагогов , родителей о координационной лестнице, методических приемах развития ловкости и видах упражнений, используемых для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.
- Формировать правильную технику выполнения упражнений.
- Вызвать положительные эмоции и желание применить полученные знания и умения в своей работе.

Участники мастер-класса: педагоги и родители.

Материалы и оборудование:

- координационная лестница;
- памятка педагогам и родителям (*по количеству участников мероприятия*).

Координационные способности (ловкость) – это, в том числе, умение включать в работу различные группы мышц согласованно. Данные процессы связаны с деятельностью нервной системы.

Необходимо понимать, что координационные способности это не только умение выполнять различные уже известные двигательные действия, но и умение быстро осваивать новые движения.

Итак, в результате развития координационных способностей задействован не только опорно-двигательный аппарат, но и нервная система.

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 координацию движений, позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий.



Координационную лестницу – используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности, повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп.

Применение координационной лестницы:

- утренняя гимнастика;
- занятия по физической культуре;
- самостоятельная деятельность детей;
- физкультминутки;
- развлечения, спортивные праздники;
- подвижные игры

Задание
« Что сначала, что потом ».

Распределите по очередности.

Как Вам кажется, что должно быть в начале, что потом, что следом за ним и так далее.

Основные правила занятий на координационной лестнице

1. Перед выполнением упражнений обязательно размяться.
2. Соблюдать дистанцию 2-3 ячейки.
3. Стараться не попадать на планки лестницы.
4. Держать спину прямо.
5. Правильная техника важнее скорости, не торопитесь.

Сначала добейтесь хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивайте скорость.

2. Практическая часть.

Практикум для педагогов и родителей с использованием координационной лестницы.



Упражнения в ходьбе и беге

Обычная ходьба.

Возраст: с 3 лет.

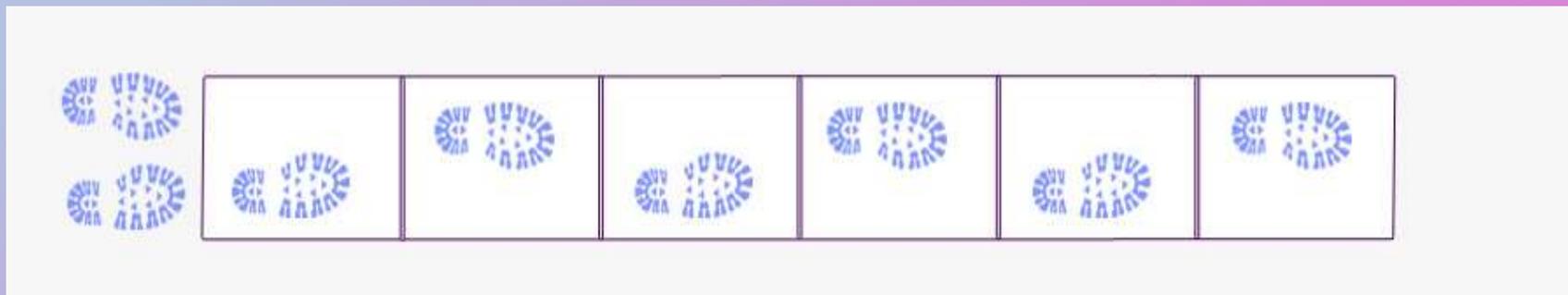
Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить упражнение с левой ноги.

Варианты: «Лошадка» — шаг с высоким подниманием колен.

«Лошадка быстрая»

бег с высоким подниманием колен (руки согнуты в локтях на уровне талии)



«Крабы»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки.

Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

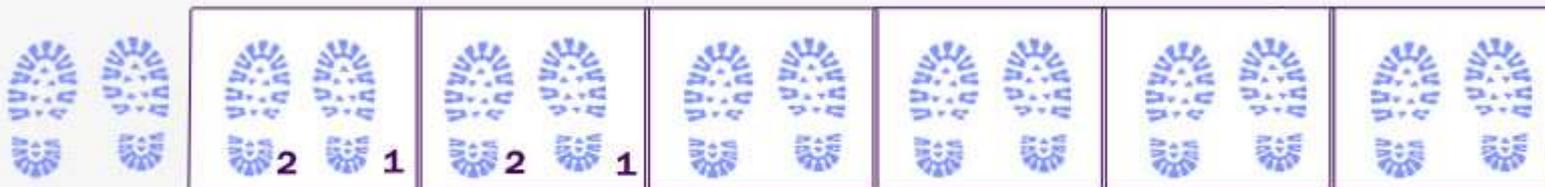
«Крабы быстрые»

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.

Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). *Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

Варианты: «Зебра» — шаг с высоким подниманием колен.

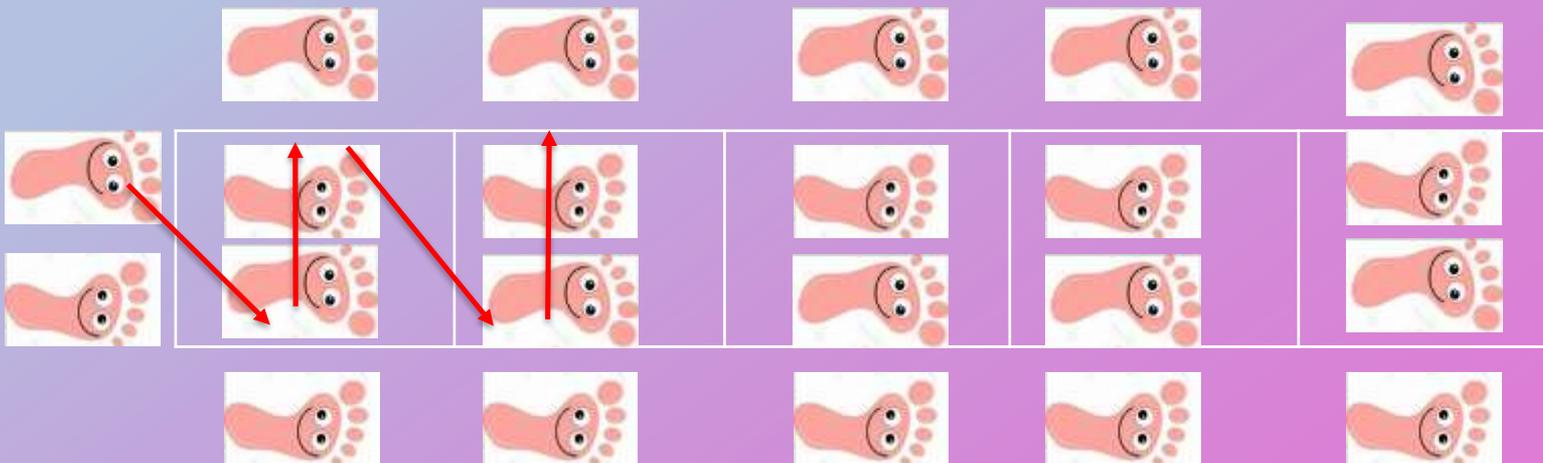


УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ

«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.



«Кенгуру»

Возраст: с 6 лет.

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

*Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки.

*Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

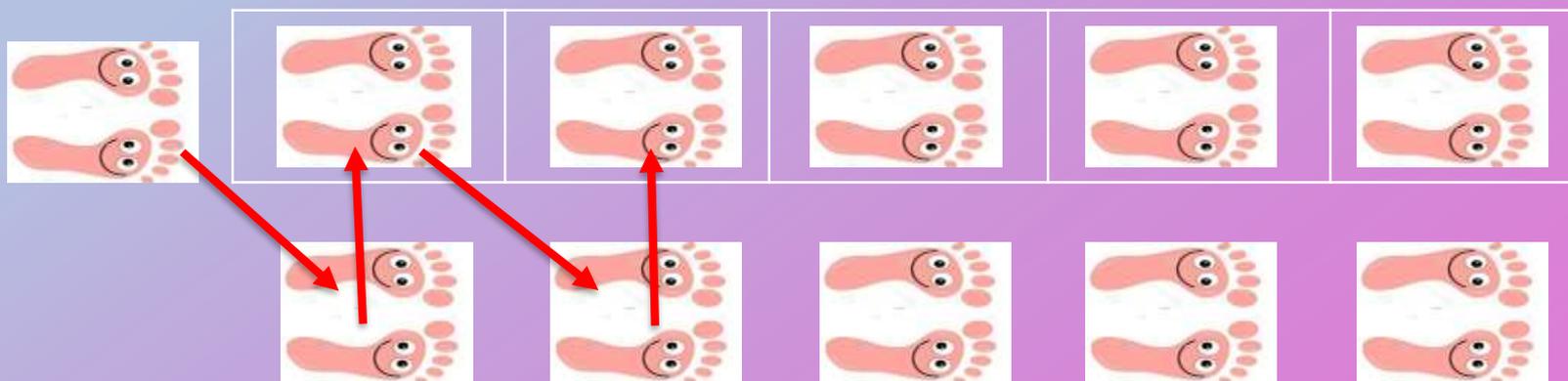
*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

*Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.

*Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.

*Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.



УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

*Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать.

*Сделать приставной шаг вправо на уровне второй ячейки лестницы.

*Бросить и поймать мяч во вторую ячейку.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

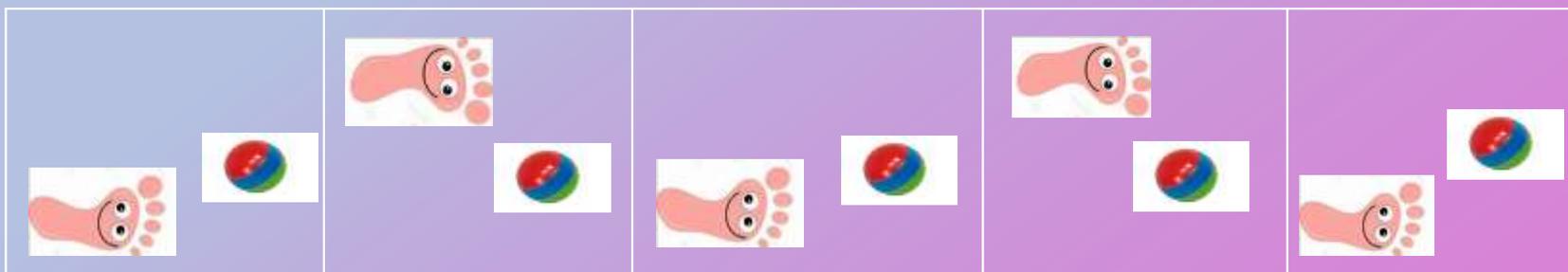
*Повторить упражнение, стоя лицом к лестнице с левого бока.



Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

*Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх.

*Шаг левой ногой в первую ячейку поймать мяч.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ КОМАНДЫ

Игра «Пингвины»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и первым пройти дистанцию.

Разделить игроков на две команды.

Построиться в колонну по одному возле «лесенки».

Первым игрокам зажать мяч коленями и по сигналу начать двигаться до конца лесенки и возвратиться обратно бегом, взяв мяч в руки.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЧЕЛЫ»

После фразы: «Пчелы, на работу!», игроки летают (махая руками как крыльями), жужжат и собирают нектар (глубокий «технически верный» присед- собрали нектар с цветка, вернулись в положение стоя, выталкивая себя вверх ногами и положили нектар «в ведро».

После фразы «Пчелы, домой!» участники занимают свободную ячейку в улье. С каждым разом ячеек становится меньше. Пчелы, которым не хватило места, выбывают из игры. Выигрывают те участники, что остались в игре.



Рефлексия

Применение координационной лестницы в детском саду имеет большие возможности: от изучения различных видов движений до использования в играх и эстафетах, как основного или вспомогательного инвентаря, в досуговой деятельности и свободной игровой деятельности

Коллеги, сложите, пожалуйста, руки перед грудью «полочкой».

§ Если мастер -класс показался вам необычным, интересным-поднимите одну руку.

§ Если вы узнали много нового и будете применять полученные знания в практической деятельности, поднимите вторую руку.

§ Если вы хотите пожелать творческих успехов, вдохновения, впечатляющих открытий, новых достижений всем нам – похлопайте в ладоши (аплодисменты).

Спасибо за участие!
Желаю здоровья вам
и
вашим детям!