

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дудинский центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

Мастер – класс «Координационная лестница»

Подготовительная группа (6-7 лет)

Инструктор по физической культуре:

Гераскина Диана Дмитриевна

г. Дудинка

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:

Инструктора по физической культуре 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 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 оборудования является – координационная лестница.

Итак, **координационная лестница** – это перекладины, связанные между собой веревками (стропами). Лестница размещается исключительно на горизонтальной плоскости.

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 физкультурой, 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.

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.

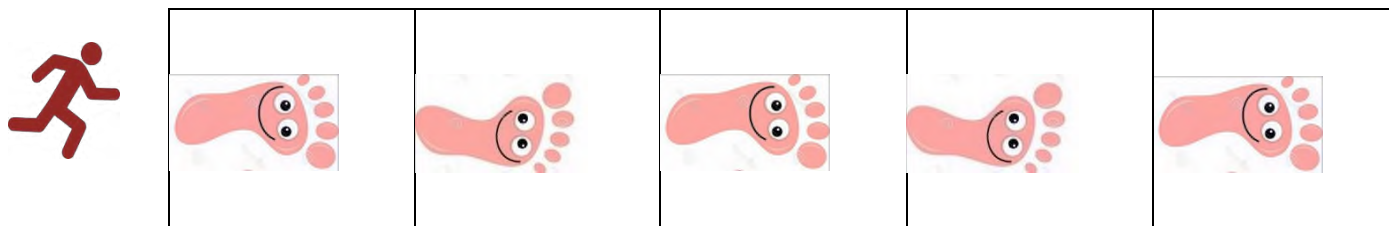
«Обычный бег»

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»

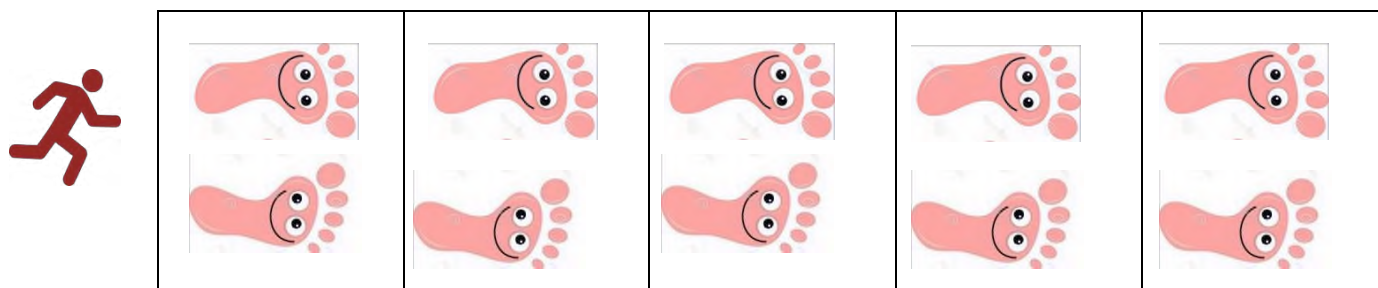
Исходное положение — стоя, лицом к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

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.



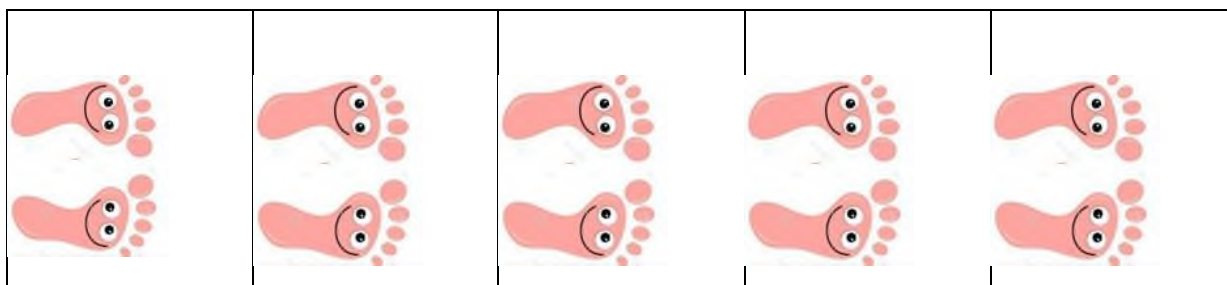
Прыжки на двух ногах

«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.



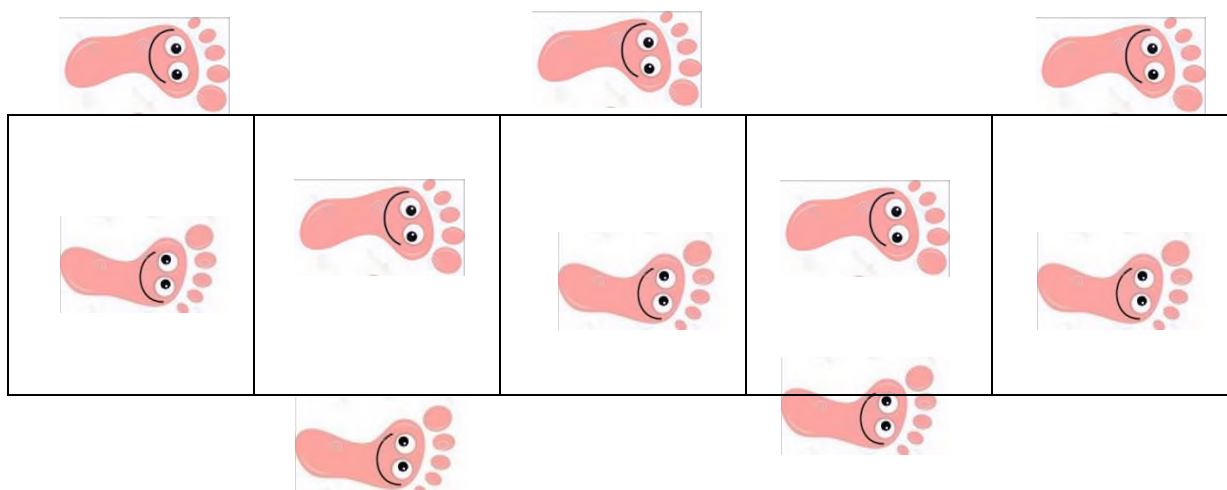
«Сверчок»

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.



Закончили!

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.

3. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.

Уважаемые педагоги, надеюсь, представленный вам опыт работы был полезен.

Педагог предлагает обменяться мнениями по проведенному мероприятию.

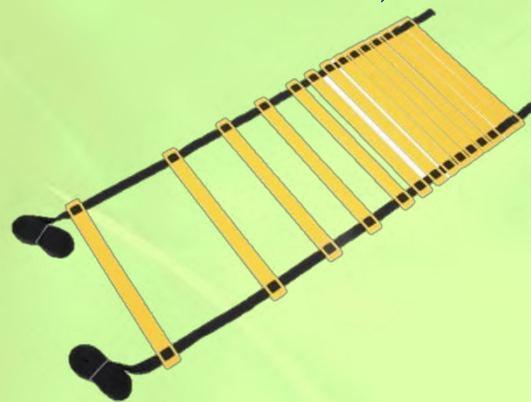
-Каково ваше отношение к использованию координационно-скоростной лестницы с детьми на занятиях по физической культуре?

МЫ



СПОРТ

Методическая тема: «Координационная лестница»



Подготовил: инструктор по физической культуре
ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад
«Белоснежка»

Гераскина Диана Дмитриевна.

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.



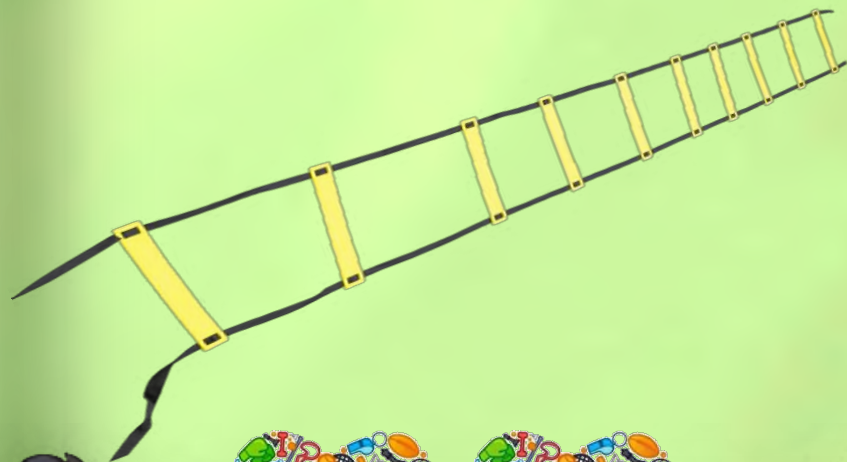
Актуальность

Дошкольный возраст является периодом, когда происходит «пуск» механизмов развития всех физических качеств ребёнка. Чем выше уровень развития физических качеств, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Именно поэтому необходимо развивать выносливость, скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес детей к занятиям по физической культуре.

Одним из путей решения данной проблемы считаю использование координационно - скоростной лестницы в физическом развитии детей в ДОУ



Координационная лестница – это перекладины, связанные между собой веревками (стропами)



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:

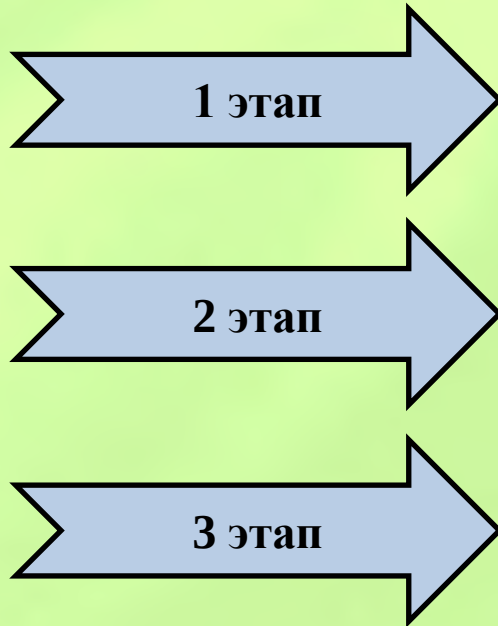
- Воспитывать самостоятельность, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.
- Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Характеристика координационной (скоростной) лестницы

- Вариативность в применении (в разных видах двигательной активности, различных упражнениях) и в изготовлении (ее можно изготовить из разных материалов: прочных нейлоновых лент, гибких пластиковых реек, цветного скотча).
- Мобильность (компактная, легкая).
- Доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста).
- Безопасность и простота в использовании.



Процесс освоения



Разучивание движений

Совершенствование
движений

Самостоятельная
деятельность

Включение координационной лестницы в основные формы организации физического развития в ДОУ



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.



Регулярные занятия на координационной лестнице приведут к укреплению осанки, улучшению таких физических качеств, как координация, сила, ловкость, гибкость, быстрота, развитию умения сочетать скорость и силу, держать равновесие. Ребенок освоит технику выполнения различных видов основных движений, соответствующих возрастным нормам. Подобная физическая активность положительно скажется и на умственных способностях ребенка. Она развивает внимание, быстроту реакции, память, воображение.

Практическая часть





Благодарю
за
внимание)