

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Солнышко»,
пос.Верхнестепной, Степновского муниципального округа Ставропольского края

Мастер-класс для педагогов
«Использование координационной лестницы
в работе с детьми»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Золотоверхова Татьяна Николаевна

Цель:

повысить профессиональную компетентность коллег в вопросах внедрения спортивных тренажёров, как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

углубить и систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности; внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения, новые комплексы.

Оборудование:

плоские координационные лестницы 2 шт, музыкальный центр, демонстрационный материал: карточки-схемы.

Ход мастер-класса

Вводная часть. Хочу представить вам, коллеги, эффективный тренажер. Координационная лестница – это один из самых распространённых и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий и тренировок с детьми дошкольного возраста и для спортсменов во многих видах спорта. Работа на координационной (скоростной) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывается техника его выполнения.

Все упражнения с координационной лестницей разбиваются на подходы и разы (повторы): 2 раза прохождения считаются за 1 подход.

Организация проведения упражнений с координационными лестницами. Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами следует провести небольшой инструктаж.

1. Обязательно выполнить разминку перед выполнением упражнений.
2. Занимающиеся должны соблюдать дистанцию.
3. Стараться не попадать на планки лестницы.
4. Спину всегда держать прямо.
5. Правильная техника важнее скорости, не торопиться.

Основная часть

Показ и выполнение упражнений

1. Ходьба, бег. И. п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба вперед, вдоль боковой стороны лестницы, держа наружную ногу в прямом положении. Внутренняя

нога перемещается через планки лестницы посредством резкого, быстрого движения.

2. Ходьба, бег боком с постановкой ног в пространство между ступеньками (приставной шаг правыми левым боком). И. п. – стоя боком к лестнице. Перемещаясь в боковом направлении, ставя поочерёдно ноги в каждое пространство между ступеньками.

3. «Классики на двух ногах» И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыгаем до конца лестница в длину, чередуя ноги врозь (по обе стороны от лестницы), ноги вместе.

4. Прыжки с чередованием внутренней ноги. И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжком меняем положение ног.

5. Два прыжка вперед, один назад (похожий вариант с шагами, т.е. поочередной постановкой ног). И. п. – стоя лицом к лестнице. Выполняем два прыжка вперед и один назад, повторяя образец до конца лестницы.

6. Впрыгивание и выпрыгивание в «прямоугольник». И. п. – стоя лицом к лестнице. Перемещаемся боком, поочередно, впрыгиваем в тренажёр и выпрыгиваем назад за его пределы.

7. Упражнение «Танго». И. п. – стоя лицом к лестнице. Проходим лестницу в длину, перемещаясь поочередно правая/левая нога внутри тренажера.

8. Прыжки со сменой ноги правым/левым боком. И. п. – стоя боком к лестнице. Проходим лестницу в длину, перемещаясь боком, поочередно, вбегая с правой/левой ноги.

9. «Классики». И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыгаем до конца лестница в длину чередуя левая/правая нога внутри тренажера.

10. Один прыжок вперед, один боком. И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыгаем до конца лестница в длину двумя ногами вперёд, затем прыжок вперед с поворотом влево/вправо.

11. Прыжки в сторону («зиг-заг»). И. п. – стойка слева параллельно лестнице. Впрыгивание двумя ногами в первую ячейку, выпрыгивая за лестницу вправо на двух ногах. Прыжки вовнутрь наружу, вовнутрь наружу.

Заключительная часть

Рефлексия, выводы, пожелание успеха в применении скоростной лестницы в работе с детьми.