|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |





|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |





 

|  |
| --- |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |
|  |



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg  C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg  C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg  C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg  C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |





   

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |







|  |
| --- |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg  C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg  C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |





|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
|  |



|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg  C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |



|  |
| --- |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg  C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg  C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg  C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg  C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg |







|  |
| --- |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg  C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg |
|  |
|  |
|  |







|  |
| --- |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg |
| C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg C:\Users\USER\Desktop\footprint_318-9948.jpg |
| C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\IMG_20180211_215940.jpg C:\Users\Света\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpeg |

МБДОУ «Скалинский детский сад «Солнышко»

Мастер – класс

«Развитие координационно - двигательных способностей у детей дошкольного возраста через применение упражнений на скоростной (координационной) лестнице»

Разработала: Кадникова В.С.

инструктор по физической культуре

2021

**Мастер – класс** «Развитие координационно - двигательных способностей у детей дошкольного возраста через применение упражнений на скоростной (координационной) лестнице»

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Разрешите представиться – **Кадникова Вероника Сергеевна**, инструктор по физической культуре, работаю в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Скалинский детский сад «Солнышко» по программе «От рождения до школы». Предлагаю вашему вниманию мастер – класс на тему **«Развитие координационно - двигательных способностей у детей дошкольного возраста через применение упражнений на скоростной (координационной) лестнице».**

**Вступительное слово.** Эффективным средством развития координационно - двигательных способностей детей дошкольного возраста является нетрадиционное оборудование «Скоростная (координационная) лестница».

Работа с координационными лестницами помогает разнообразить занятия, повысить мотивацию дошкольников, повысить моторную плотность занятий. Координационная лестница незаменима в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, среди множества нарушений в развитии двигательной сферы у детей с ОВЗ типичным является нарушение координационных способностей. Также у таких детей отмечается сниженный уровень развития физических качеств, быстроты реакции, выносливости, подвижности в суставах. Заниматься можно начинать с детьми младшей группы, а также использовать в спортивных мероприятиях, эстафетах и т.д.

Разработанная методика работы с детьми, наряду с формированием координационно - двигательных способностей, позволяет:

- развить у детей зрительно-моторную координацию, согласованность, ритмичность и точность движений;

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- развить у детей пространственную ориентировку и равновесие, физические качества быстроту, ловкость, силу, выносливость;

- развить у детей внимание, память, выдержку и настойчивость.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами необходимо:

1. Разминаться перед выполнением упражнений

2. Соблюдать дистанцию

3. Стараться не попадать на планки лестницы

4. Спину всегда держать прямо.

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка:

- бег

- бег вприпрыжку

- приставные шаги

- прыжки.

**Методика разработана по принципу «от простого к сложному».**

* 1. Тренажер располагается на горизонтальной поверхности и раскладывается на всю длину.
  2. Ребёнок получает схему движения, изучив которую, совершает движения: прыжки, ходьба, направление движения (вперёд-назад, вправо-влево), правая нога и левая нога.

Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывая технику его выполнения. В группах с высоким уровнем физической подготовленности акцент делается на быстроту и ритмичность выполнения упражнения.

Все занятия с координационной лестницей разбиваются на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы): 2 раза прохождения считаются за 1 подход. На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону - влево и вправо). Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком.

Правильная техника важнее скорости, не стоит торопиться. Сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость.

А сейчас я предлагаю вам перейти к практической части нашего **мастер**-**класса** и попробовать выполнить несколько упражнений.

**Вывод.** Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

Данная методика интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области.

А сейчас прошу дать оценку моему **мастер** классу: на стене расположено солнышко, но без лучиков. Внизу 2 кармана с лучики (голубые и желтые). 1 – й карман: если мастер – класс был полезным для вас, то возьмите лучик желтого цвета, если нет, то синего и прикрепите к солнышку. 2 – й карман; будете ли вы использовать в своей работе координационную лестницу, то возьмите лучик желтого цвета, если нет, то голубого.

В свою очередь я хочу вас поблагодарить и пожелать, чтобы ваши профессиональные умения и навыки сохранялись и приумножались.

**Оборудование:**

1. Плоская Лестница: Длина 5 метра, 10 ячеек. Ширина 30 см. Размер ячейки 40\*30.
2. Схема движения.