**Мастер – класс: «Координационная лестница как эффективное средство развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста»**

*Составитель: инструктор по физической культуре*

*Филкова Валентина Анатольевна.*

**Слайд 1**

Здравствуйте уважаемые коллеги, вашему вниманию предлагаю мастер-класс по теме  «Координационная лестница как эффективное средство развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста».

**Слайд 2**

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. Подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств. В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений.

**Слайд 3**

К**оординационная лестница**  или можно сказать по-другому координационно-скоростная 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**- это один из самых эффективных тренажеров для оздоровительных занятий, компактный и многофункциональный тренажер для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости, маневренности и выносливости.

Виды координационных лестниц вы видите на экране.

**Слайд 4**

**Цель**: развитие у детей скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.

**Задачи:**

* Приобретать и совершенствовать навыки в ходьбе, беге в разном темпе, прыжках, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
* Совершать движение с изменением направления.

**Слайд 5**

**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.

**Слайд 6**

**«Мозговой штурм»**

- Как вы думаете, какие правила использования координационной лестницы необходимо соблюдать? (ответы педагогов)

(После ответов вывести на экран)

**Слайд 7**

 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.

**Слайд 8**

В нашем детском саду недавно появился новый физ. инвентарь «Координационная лесенка» и мы с детьми сразу начали ее осваивать.

Процесс освоения состоит из **трех этапов**:

**1 этап: Разучивание упражнения**

**2 этап: Совершенствование техники**

**3 этап: Самостоятельная деятельность**

При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка: упражнения в ходьбе, беговые упражнения, прыжки.

**Слайд 9**

**Прыжки** с использованием координационной лесенки одно из самых сложных видов упражнений. Дети прыгают прямо, боком, зигзагом, с поворотом, главное мягко приземляться, следить за движением рук, не наступать на перекладинки. Каждое упражнение разучивается сначала в медленном темпе, чтобы освоить правильную технику, а затем скорость увеличивается.

**Слайд 10**

Координационную лесенку можно использовать не только для ходьбы и бега, но и для отжимания, **ползания**, на четвереньках, на ладонях и ступнях.

**Слайд 11**

Лестницу также можно использовать отбиванием **мяча**. Это хорошо развивает зрительно моторную координацию, что чрезвычайно важно для детей подготовительного возраста.

**Слайд 12**

Лестница нужна не только для освоения в основных упражнениях, но и в **играх**. В упражнениях в упоре лежа, развиваем силу рук, укрепляем мышечный корсет. дети с удовольствием осваивают новый физ. инвентарь, такую лесенку можно использовать и дома и по возможности сделать своими руками

Таким образом, координационную лестницу можно использовать в любой структурной части физкультурного занятия, как для разминок, утренней гимнастики, выполнения основных видов движений, так и в подвижных играх.

**Слайд 13**

 В заключении хотелось бы сказать, что в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество.

Для поддержания инициативы и самостоятельности в различных видах деятельности, в том числе и двигательной детям необходима поддержка педагогов. Поэтому координационная лестница должна находиться в физкультурном зале или в спортивном уголке, чтобы каждый ребенок имел возможность взять лестницу и  выбрать упражнение (по схеме) или придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

**Слайд 14**

**Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.**

Во второй части мастер-класса предлагаю вам

практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице.

1. **Карточки – схемы**

Попробуем выполнить упражнения, по карточкам –схемам.

1. **Игра «Кто быстрее»**

Как и любое физкультурное занятие, мы заканчиваем игрой.

**Слайд 15**

**В подведении итогов нашего мастер-класса я надеюсь,** Уважаемые педагоги, что представленный вам опыт работы был интересен и полезен.