



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №1 "Детский сад" г.Кингисепп

# Мастер- класс: «Использование тренажера координационная (скоростная) лестница в работе с детьми дошкольного возраста»



Автор: инструктор по физической культуре – Шевелева Наталья Александровна

г. Кингисепп  
2020 год





# Цель мастер-класса:

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





# Что такое здоровье?

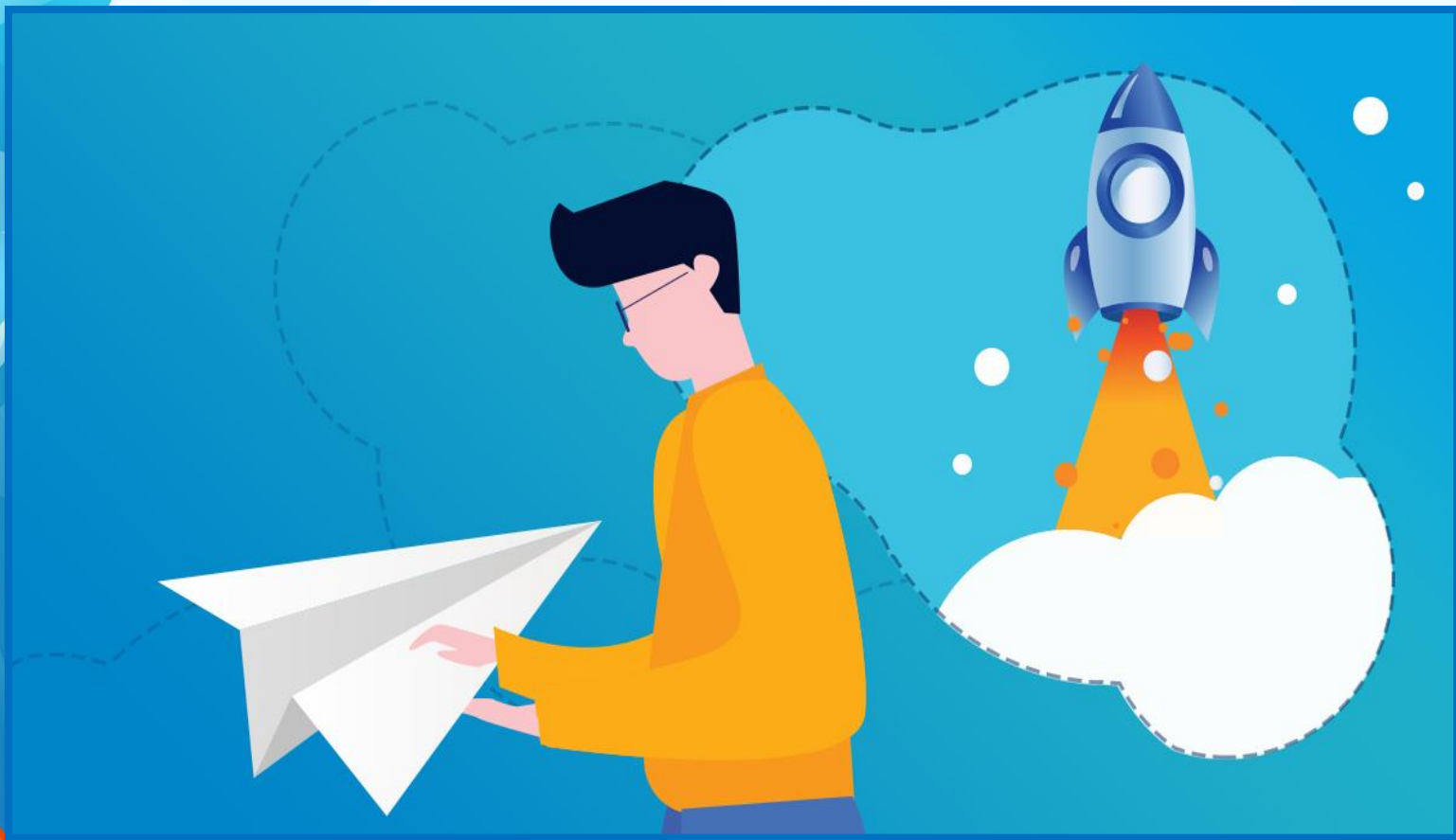
**Здоровье – это самое большое богатство.**

**Здоровье – это счастье.**





# «ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ»





# Организация проведения упражнений с координационными лестницами

- Занимающиеся должны соблюдать дистанцию.
- Стараться не попадать на планки лестницы.
- Спину всегда держать прямо.
- **Правильная техника важнее скорости**, не торопитесь. Сначала добейтесь хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивайте скорость.

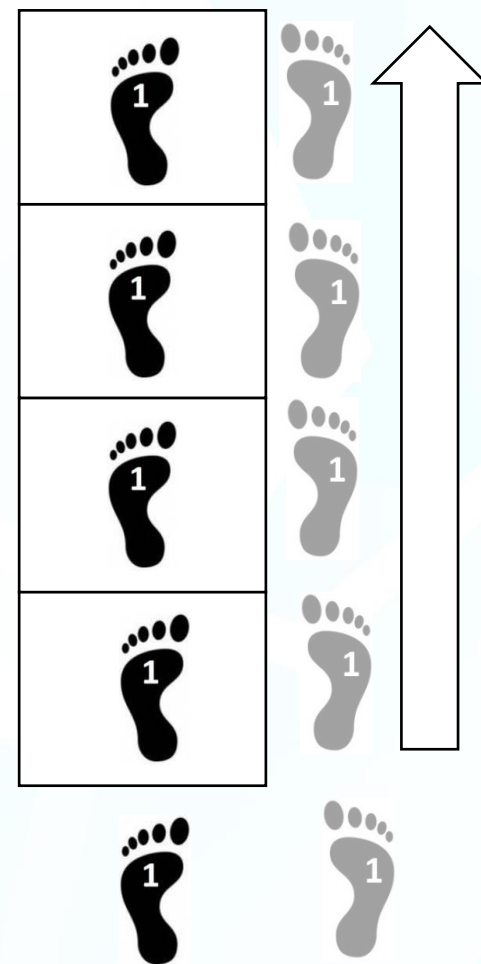






# 1. Ходьба с прямой наружной ногой

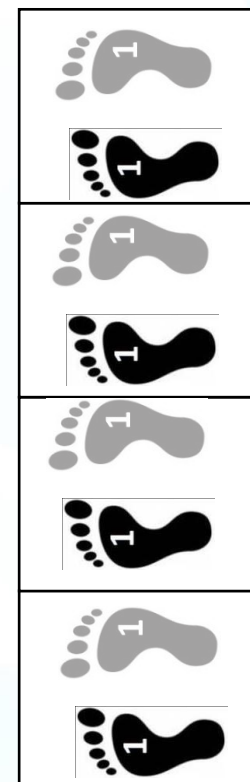
И. п. – стоя лицом к лестнице.  
Ходьба вперед вдоль боковой стороны лестницы, держа наружную ногу в прямом положении. Внутренняя нога перемещается через планки лестницы посредством быстрого движения.





## 2. Ходьба боком с постановкой ног в пространство между ступеньками (приставной шаг правым и левым боком)

И. п. – стоя боком к лестнице. Перемещаясь в боковом направлении, ставя поочерёдно ноги в каждое пространство между ступеньками.



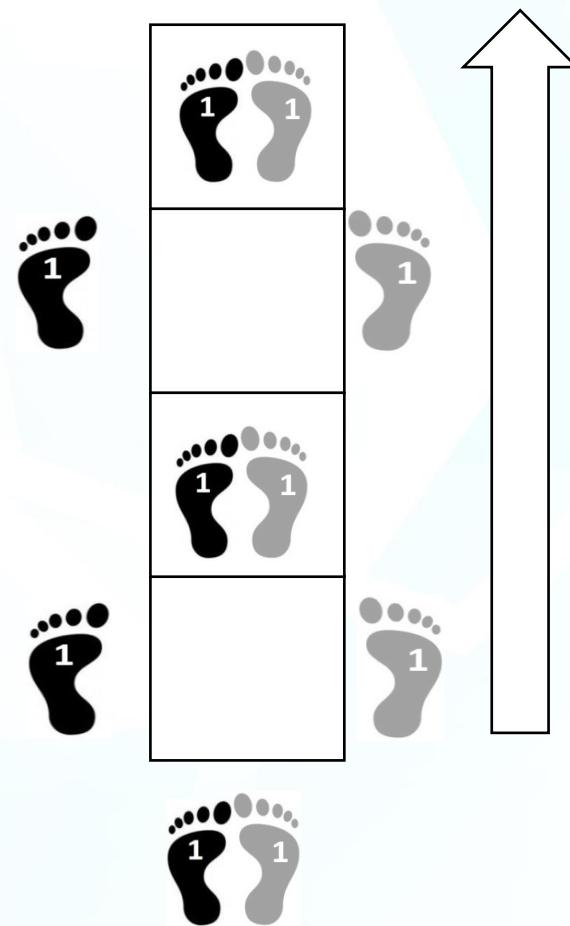




### 3. «Классики на двух ногах»

И. п. – стоя лицом  
к лестнице.

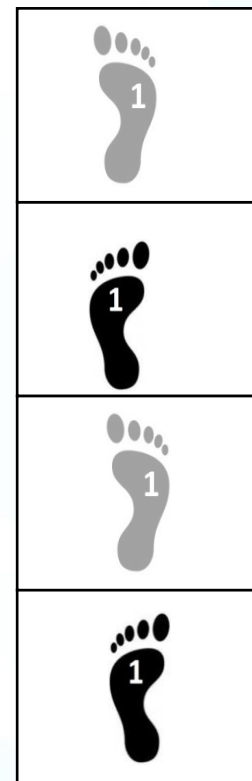
Пропрыгиваем лестницу  
в длину, прыгая, чередуя  
ноги врозь (по обе  
стороны от лестницы),  
ноги вместе.





## 4. Прыжки с чередованием внутренней ноги

И. п. – стоя лицом  
к лестнице. Прыжком  
меняем положение ног.

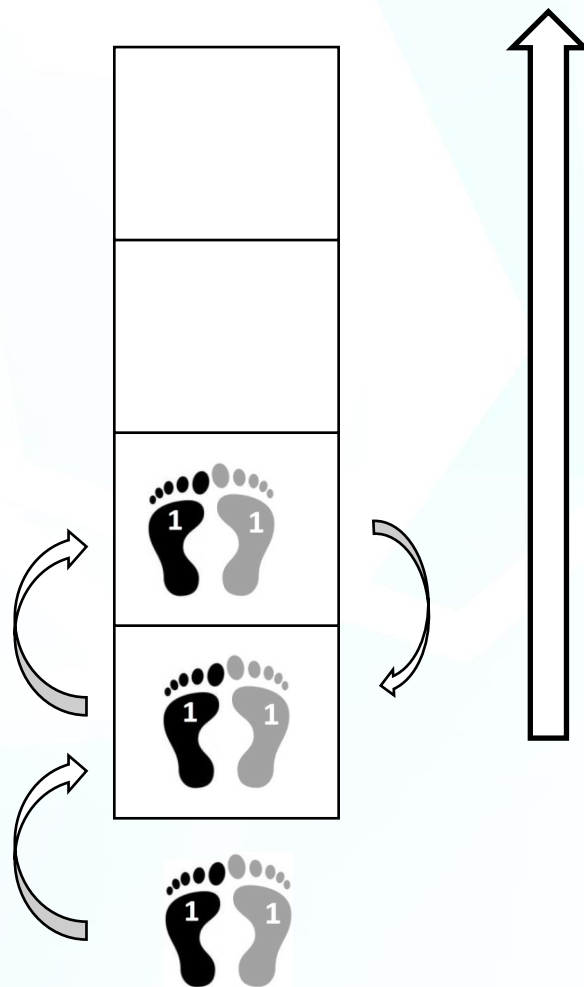




## 5. Два прыжка вперед, один назад

И. п. – стоя лицом  
к лестнице.

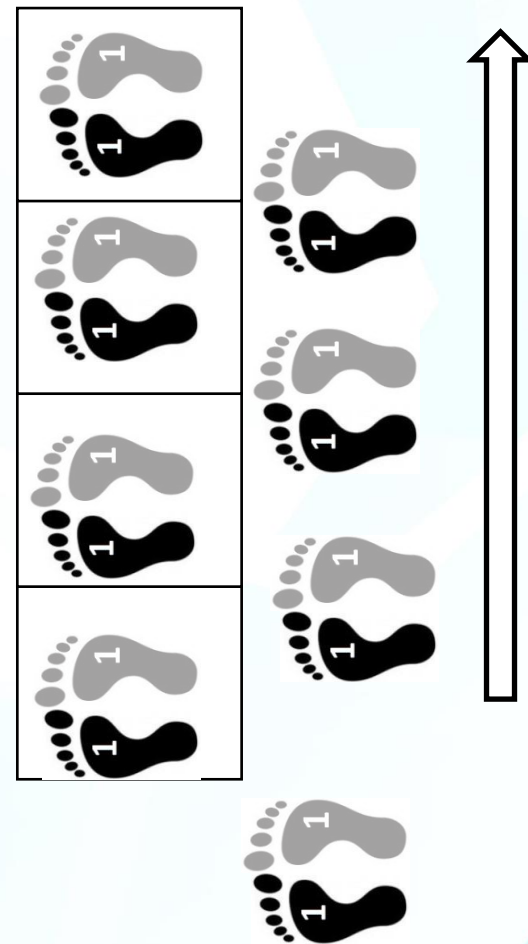
Выполняем два прыжка  
вперед и один назад,  
повторяя образец до  
конца лестницы.





## 6. Впрыгивание и выпрыгивание в «прямоугольник»

И. п. – стоя боком к лестнице.  
Перемещаемся боком, поочередно, впрыгиваем в тренажёр и выпрыгиваем назад за его пределы.

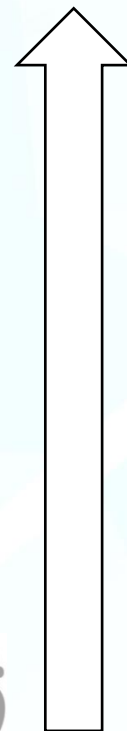




## 7. Упражнение «Танго»

И. п. – стоя лицом  
к лестнице.

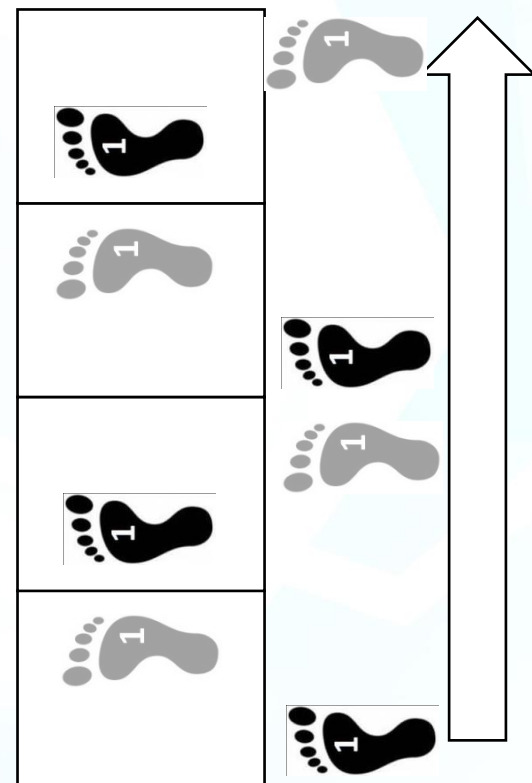
Проходим лестницу в  
длину, перемещаясь  
поочередно  
правая/левая нога  
внутри тренажера.





## 8. Прыжки со сменой ног правым / левым боком

И. п. – стоя боком к лестнице. Проходим лестницу в длину, перемещаясь боком, поочередно, вбегая с правой/левой ноги.



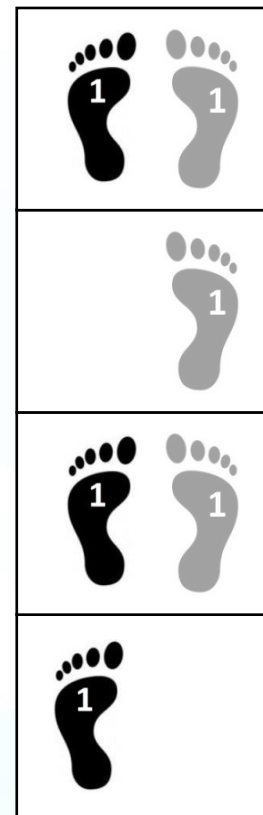


## 9. «Классики»

И. п. – стоя лицом

к лестнице

Пропрыгиваем лестницу в длину, прыгая, чередуя левая/правая нога внутри тренажера.





## 10. Один прыжок вперед, один боком

И. п. – стоя лицом  
к лестнице.

Пропрыгиваем лестницу в  
длину, прыгая двумя  
ногами вперёд, затем  
прыжок вперед с  
поворотом влево/вправо.





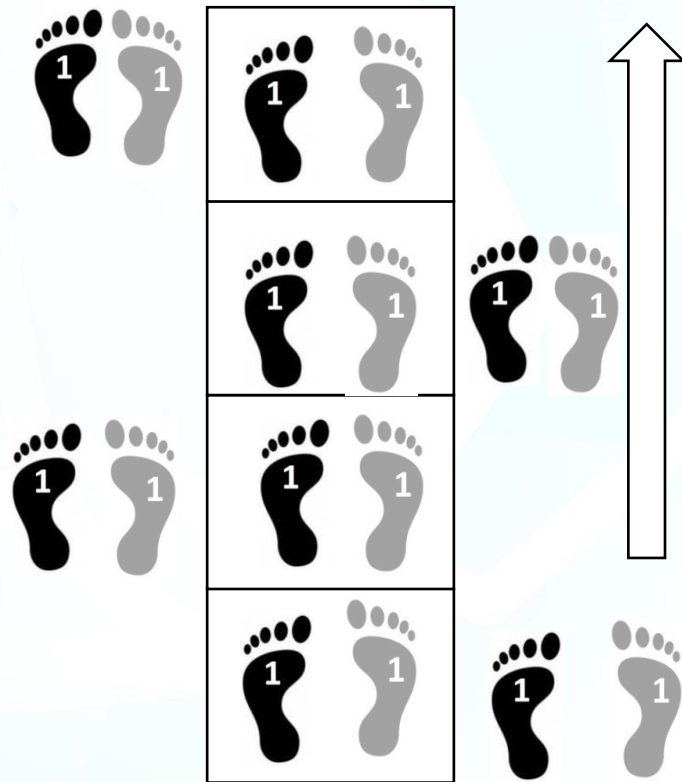


## 11. Прыжки в сторону («зиг-заг»).



И. п. – стойка слева  
параллельно лестнице.

Впрыгивание двумя  
ногами в первую ячейку,  
выпрыгивая  
за лестницу в право на  
двух ногах. Прыжки  
вовнутрь-с наружи,  
вовнутрь-с наружу.



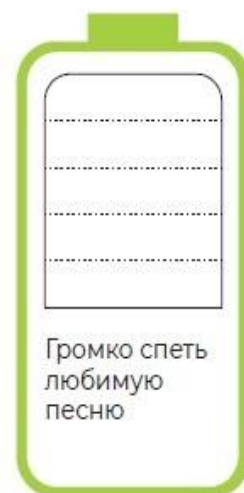
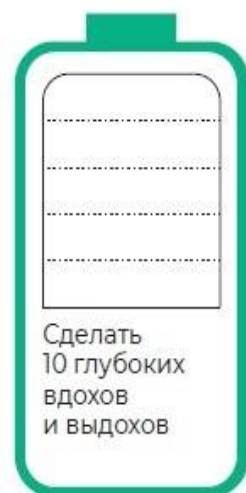
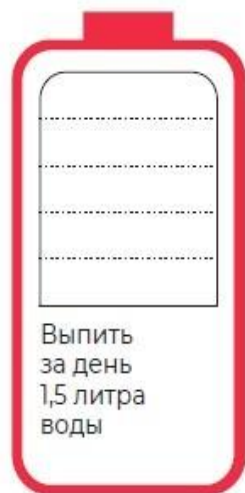


# «ЭНЕРГООБОКС»



# ЭНЕРГОБОКС

Чтобы аккумулятор всегда был полон, каждый день делайте одно заряжающее дело. Наблюдайте, как оно подействовало, и отмечайте уровень заряда. К концу чек-листа вы будете точно знать, какие дела заряжают вас лучше всего. Делайте их как можно чаще!





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**