

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

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

Разработала и провела:
Инструктор по физической культуре
Шевелева Н.А.

Кингисепп, февраль 2020г.

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

Цель: повысить профессиональную компетентность коллег в вопросах внедрения спортивных тренажеров, 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: плоская координационная (скоростная) лестница.

Технические средства: музыкальный центр, мультимедийный проектор.

Демонстрационный материал: карта-схема движения (показ слайдов на экране).

Ход мастер-класса.

I Вводная часть

Итак, друзья мои, что такое здоровье? Как Вы думаете?

Ответы педагогов.

Я думаю, **здоровье** – это самое большое богатство. **Здоровье** - это красота, это сила и ум, хорошее настроение.

Из моего опыта работы Вы уже знаете, что **координационная лестница** – это один из самых распространённых и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий и тренировок с детьми дошкольного возраста и даже спортсменов во многих видах спорта.

Работа на координационной (скоростной) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывая технику его выполнения.

Все занятия с координационной лестницей разбиваются на **ПОДХОДЫ** и **РАЗЫ** (повторы): 2 раза прохождения считаются за 1 подход.

Обращать внимание на то, чтобы ребенок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед.

Обращать внимание на правильную (маховую) работу рук.

Организация проведения упражнений с координационными лестницами.

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

1. Обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений
2. Занимающиеся должны соблюдать дистанцию.
3. Стараться не попадать на планки лестницы.
4. Спину всегда держать прямо.

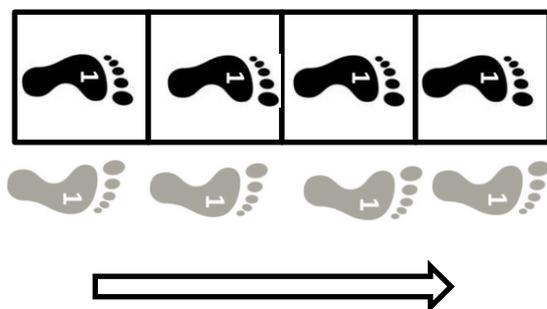
5. **Правильная техника важнее скорости**, не торопитесь. Сначала добейтесь хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивайте скорость.

Мы сегодня с Вами и займёмся нашим здоровьем и будем счастливыми.

II Основная часть

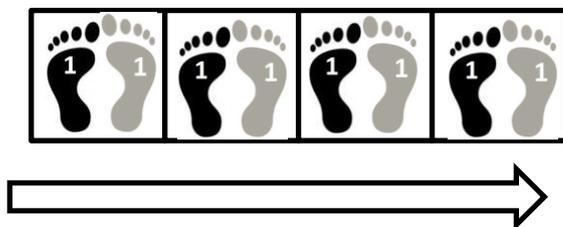
Подбор упражнений

1. Ходьба/ Бег с прямой наружной ногой



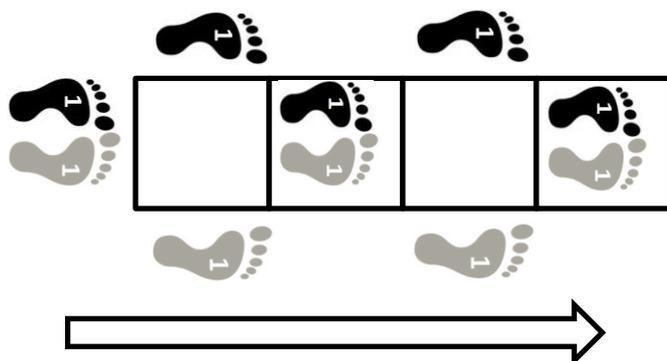
И. п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба вперед вдоль боковой стороны лестницы, держа наружную ногу в прямом положении. Внутренняя нога перемещается через планки лестницы посредством резкого, быстрого движения.

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



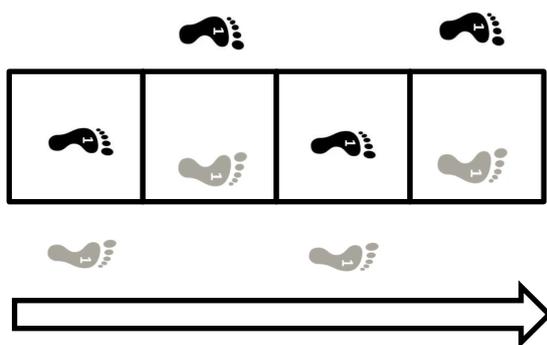
И. п. – стоя боком к лестнице. Перемещаясь в боковом направлении, ставя поочередно ноги в каждое пространство между ступеньками.

3. «Классики на двух ногах»



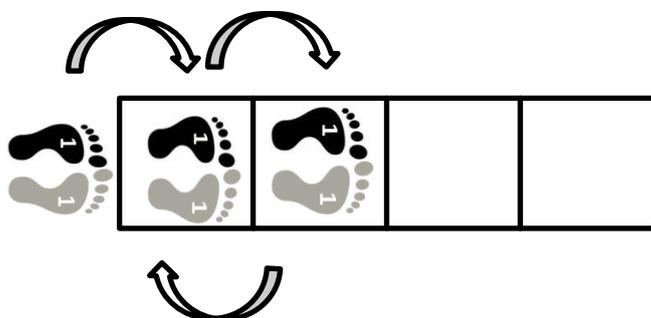
И. п. – стоя лицом к лестнице. Пропрыгиваем лестницу в длину, прыгая, чередуя ноги врозь (по обе стороны от лестницы), ноги вместе.

4. Прыжки с чередованием внутренней ноги



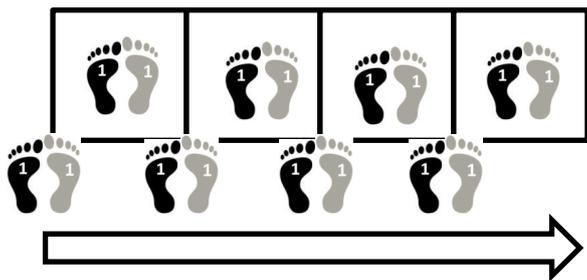
И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжком меняем положение ног.

5. Два прыжка вперед, один назад (похожий вариант с шагами, т.е. поочередной постановкой ног)



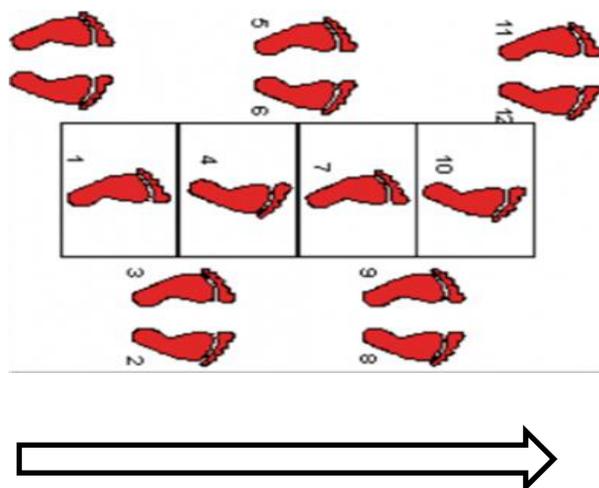
И. п. – стоя лицом к лестнице. Выполняем два прыжка вперед и один назад, повторяя образец до конца лестницы.

6. Впрыгивание и выпрыгивание в «прямоугольник»



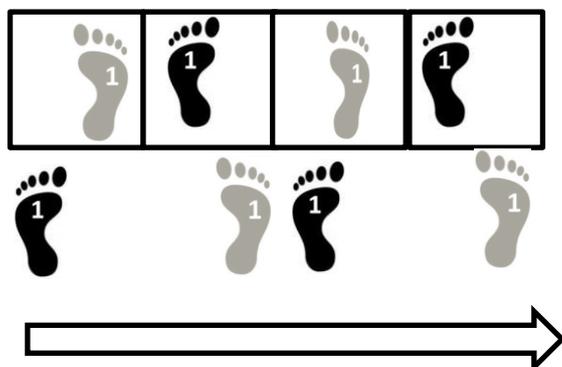
И. п. – стоя лицом к лестнице. Перемещаемся боком, поочередно, впрыгиваем в тренажёр и выпрыгиваем назад за его пределы.

7. Упражнение «Танго»



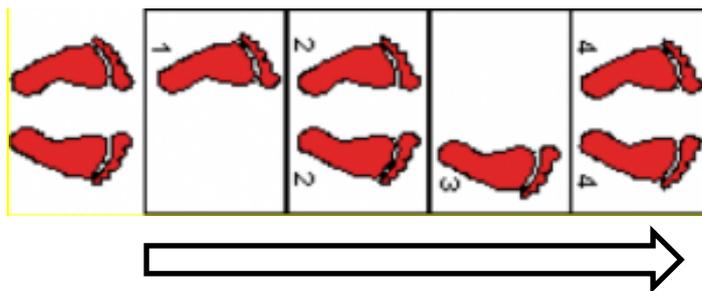
И. п. – стоя лицом к лестнице. Проходим лестницу в длину, перемещаясь поочередно правая/левая нога внутри тренажера.

8. Прыжки со сменой ног правым / левым боком.



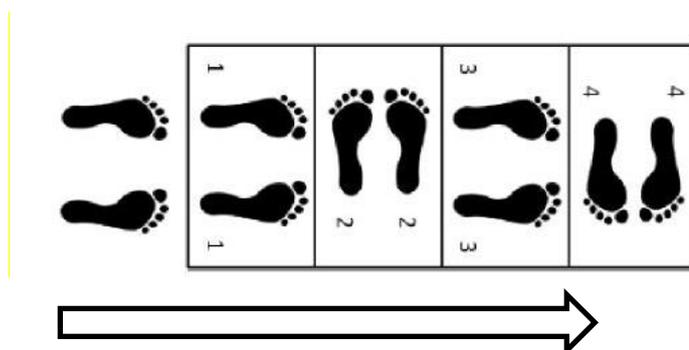
И. п. – стоя боком к лестнице. Проходим лестницу в длину, перемещаясь боком, поочередно, вбегая с правой/левой ноги.

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 вперед, 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.

III. Заключительная часть

Уважаемые коллеги, хочется пожелать, Вам, здоровья и чтобы у Вас всегда была энергия, а для этого я предлагаю Вам авторскую здоровьесберегающую технологию «ЭНЕРГОБОКС». (Практикующий психолог Мария Верал). Представляю вашему вниманию разработанный мной буклет «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ» из этого буклета вы узнаете более подробную информацию о тренажёре «координационная лесница».

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!

 <p>Провести 10 минут в тишине</p>	 <p>Медленно прогуляться, наслаждаясь солнцем и ветерком</p>	 <p>Съесть любимое блюдо, смакуя каждый кусочек</p>	 <p>Выпить за день 1,5 литра воды</p>	 <p>Сделать быструю уборку на рабочем столе</p>	 <p>Поспать днем 15-25 минут</p>
 <p>Пожинать с самым близким человеком</p>	 <p>Сделать доброе дело</p>	 <p>Сделать 10 глубоких вдохов и выдохов</p>	 <p>Как следует потрястись</p>	 <p>Почитать любимую книгу</p>	 <p>Громко спеть любимую песню</p>

Спасибо за внимание.