

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

**Мастер-класс по использованию координационных лесенок на занятиях
по физической культуре**

«Как муравьишка домой спешил»

Составитель: Золотарева И.А.

Инструктор ФК

Екатеринбург 2020

Актуальность: Детям на занятиях по физической культуре в ДОУ необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям, в этом отлично помогает лестница скорости и координации.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ребенку быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.

Цель: Развитие скоростных качеств и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с помощью лестницы скорости и координации.

Задачи:

Оздоровительные

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Развитие физических качеств (быстроты, координации)

Образовательные

1. Упражнять детей в ходьбе и беге в разном темпе
2. Учить совершать прыжковые движение в разных направлениях
3. Закреплять умение преодолевать препятствие

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность и творчество.

Инвентарь:

1. Плоская Лестница: Длина 4 метра, 9 ячеек. Ширина 45 см. Размер ячейки 35*35.
2. Схема движения.

Методика разработана по принципу «от простого к сложному»

1. Тренажер располагается на полу и раскладывается на всю длину.
2. Детям демонстрируют схему движения, по которой они выполняют задания.

Работа на координационной(скоростной) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнение выполняется медленно, отработывая технику его выполнения. 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. Для развития силы ног, ребенок должен немного сгибать ноги в коленном суставе, выпрыгивая вверх.

Обращать внимание на то, чтобы ребенок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед. Обращать внимание на правильную (маховую) работу рук.

Теоретические основы использования координационных (скоростных) лестниц на занятиях по физкультуре.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Быстрота – это способность совершать движения в минимальный отрезок времени, с возможно большей скоростью.

Координация – способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Развивая быстроту и координацию, инструктор ФИЗО должен хорошо знать основные средства развития этих физических качеств. Для повышения интереса и мотивации к занятиям мы используем не только известные средства, но и ищем новые нетрадиционные, которые будут повышать физическую активность, интерес и потребность к физкультурной деятельности.

Изучив литературу по развитию быстроты и координации детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что использование упражнений с координационными лестницами позволит сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой в целом. Упражнения на координационной лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает детям быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль.

Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

Широко применяется при тренировках в игровых видах спорта, таких как футбол, баскетбол, теннис, лыжный спорт, регби. Работая на координационной лестнице, контролируется баланс тела. Прекрасно подходит для отработки скоростных навыков, что непременно является неотъемлемой частью тренировок в игровых видах спорта и функциональном

тренинге. Тренировка на координационной лестнице является комплексной: сочетает в себе и разминку и непосредственно тренировку.

При занятиях на координационной лестнице – можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим.

Ну и, пожалуй, последний и немаловажный фактор – удобство. Этот тренажёр, очень компактный не занимает большую площадь. Простота и оперативность сборки, а также его мобильность позволяет заниматься практически везде!

Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям – именно так достигается стабильный прогресс!

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными, предназначенными для конкретного вида спорта, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

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.

Конспект сюжетного занятия «Как муравьишка дом искал»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1) повысить работоспособность детского организма;
- 2) формировать правильную осанку;
- 3) формировать своды стоп.

2. Образовательные:

- 1) упражнять детей в умении перебрасывать мяч от груди через обруч друг другу, ловить кистями рук, не прижимая к груди;
- 2) упражнять в умении сочетать взмах рук с толчком ног, выносить ноги в полете вперед, приземляясь, сохраняя равновесие;
- 3) закреплять умение ползать способом «Гусеница», развивать силу мышц туловища;
- 4) совершенствовать навыки сохранения правильной осанки при ходьбе по канату приставным шагом с кольцом на голове.
- б) развивать ловкость, равновесие и быстроту реакции.
- 7) В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение быстро начинать движение в определенном направлении, развивать внимание, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- 1) воспитывать интерес к физическим упражнениям, потребность в ежедневном их выполнении;
- 2) воспитывать морально-волевые качества (организованность, самостоятельность, целеустремленность).
- 3) воспитывать честность в оценке своего поведения и поведения сверстников.

Вводная часть:

Построение. Равнение.

ИФК. - Ребята, мы сегодня с вами отправимся на прогулку в замечательную зеленую страну – страну насекомых. Мы вспомним, как насекомые называются, что они делают, как передвигаются. И поиграем вместе с ними, готовы? Тогда – вперед!

Напра-во! Шагом марш!

Ходьба в колонне по одному.

Я шагаю по лужайке –

Великан в трусах и в майке.

Ходьба на носках, руки вверх.

Сверху ясно мне видна

Вся зеленая страна.

Упражнение «Улитка» - ползание на коленях и ладонях с одновременным подтягиванием коленей к себе.

Вот улитка – добрый гномик

На себе таскает домик.

Дети: Улитка, улитка, покажи рога.

Дам кусок пирога.

Ходьба.

Упражнение «Жуки» - ползание на четвереньках животом вверх над платформой.

Вот квартирка для жука –

Дырка старого пенька.

Дети: Я жук, я жук,

Я здесь живу

Ж-ж-ж

Построение в круг.

Вот цветок ромашки,

В нем живут букашки.

Упражнение «Пчелки» Боковой галоп вправо и влево

Пчелы гудят, в поле летят

Дети: Жу-жу-жу

Ходьба приставным шагом вправо и влево.

С поля идут, медок несут

Дети: Зу-зу – медок несут.

Бег в колонне по одному на носках с приседанием по сигналу – «Бабочки».

На большой цветной ковер села эскадрилья.

То раскроет, то закроет расписные крылья.

Ходьба в колонне по одному.

Эта милая страна

Вся кругом заселена

Подскоки с ноги на ногу врассыпную.

Если я, великан, захочу,

Как лихой ураган налечу!

Все дома я могу разломать,

Всех жильцов на лугу растоптать!

Кружение вправо и влево с остановкой и стойкой на одной ноге.

Если я захочу...

Дети: Только я не хочу.

Я – добрый великан

«Муравейник» построен из платформ. Дети берут платформы, встают в три звена.

Вот стоит высотный дом,

Муравьи хлопочут в нем.

Давайте посмотрим, как живут муравьи.

Основная часть:

ОРУ

1.«Привет, друзья»

И. п. : о. с., руки за спиной.

Вып. : 1- правая рука в сторону, ладонь вверх;

2- Левая рука в сторону;

3- хлопок над головой;

4- и. п.

Жил весёлый муравей.

Много он имел друзей,

Под высокой кручей,

В муравьиной куче

2.«Заботы муравья»

И. п. : ,ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-Рука правая в сторону,

2- поворот туловища с рукой назад

3- рука в сторону

4-и.п.

Повороты влево .

День-деньской трудился он,

Чтоб уютней стал их дом.

Трудная работа,

Без конца забота:

3.«Собираем крошки»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып. : 1- наклон вниз, поставить ладонь на пол;

2- ладони на пол;

3- ладони на полу;

4- и. п.

Крошки сладкие собрать

И с цветка пыльцу достать,

4.«Несем добычу в муравейник»

И. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе

1- присед, руки вперед

2- и.п

В муравейник принести,

До морозов запастись.

5.«В темноте»

И. п.: ноги вместе, руки к плечам, глаза закрыты.

1- поднять согнутую в колене правую ногу, опора левая нога, руки в сторону

2- и.п

Повтор с левой ногой

Повтор 2 раза

В доме сухо и тепло,

Только вот всегда темно.

Нет дневного света,

Даже если лето.

6.«Закрываем двери»

И. п. : сед на полу, упор рук сзади о пол.

Вып. : перекрестные движения поднятыми вверх прямыми ногами.

Если вечер на дворе,

Муравьи в своей норе.

Все закрыли щели,

Будто это двери.

7.«Дружба»

И. п. : стоя ноги вместе, руки на поясе .

Вып. : прыжки на месте

Живут дружно муравьи,

Под березкою в тени,

Под высокой кручей,

В муравьиной куче.

Гимнастика для кистей

и пальцев рук.

Пальцами рук бежать от кистей к плечу.

ИФК - Однажды с одним муравьишкой приключилась такая история.

Залез муравьишка на березу. Сел на листок и думает: «Отдохну немножко и вниз. Пока солнышко не село и муравейник не закрылся».

Резко поднять руки вверх и вращая кистями, имитировать полет сухого листика.

Вдруг дунул ветер и сорвал листочек с ветки.

Поочередно соединять большой палец со всеми остальными.

Несется листок через лес, над рекой, над картофельным полем, над деревней...

Встряхивание кистями рук.

Летит муравьишка на листике, качается, чуть жив от страха.

Плавно опустить руки на пол.

ИФК - Занес ветер листок на луг за деревней, да там и бросил.

Муравьишка ножку себе повредил. Как домой идти? Солнышко скроется, муравейник закроется. И стал муравей просить о помощи всех насекомых, каких встречал на пути.

Давайте вспомним, кто помогал ему в этом.

Тренировка на координационной лестнице (приложение 1)

ИФК - Муравьишка с листоверткой все ниже спускаются, а внизу, в муравейнике, муравьи хлопчут. Ходы-выходы закрывают. Все закрыли, только последний вход остался. Да не все муравьишки еще домой забежали. Кто же первым попадет домой? А это мы узнаем, сыграв в игру «Кто быстрее?»

Подвижная игра «Кто быстрее?»

Дети стоят в кругу. У каждого свой номер. Ведущий называет два номера. Названные бегут за кругом, стараясь первыми занять свой домик.

Заключительная часть:

Упражнение на профилактику плоскостопия «Солнышко»

Поднимаются на носки, тянут руки вверх.

Солнышко-ведрышко,

Выйди из-за морюшка!

Перекаты с пятки на носок на месте.

Твои детки на лугу

Гнут березоньку в дугу,

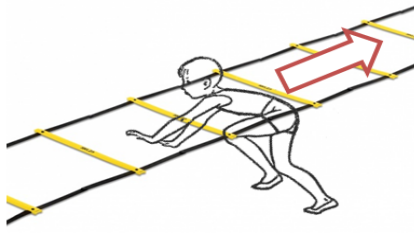
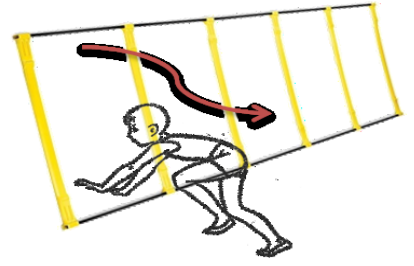
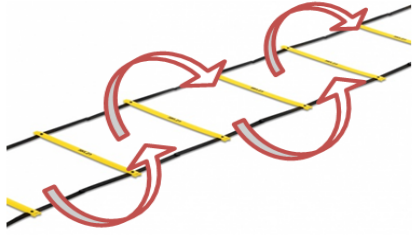
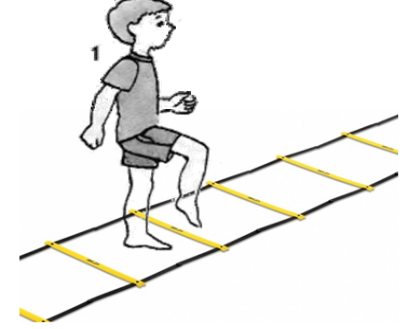
Разводят носки в стороны и сводят из обратно.

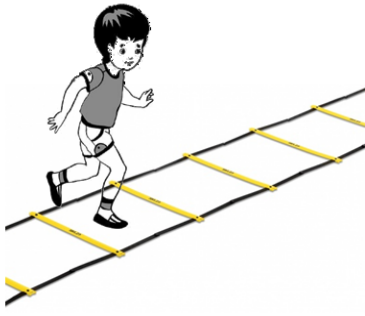
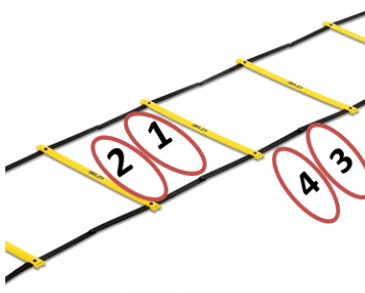
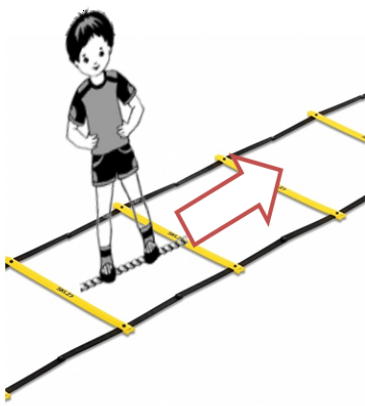
Зарю величают,

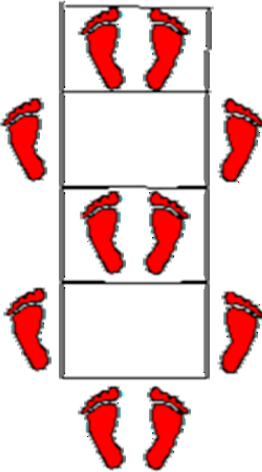
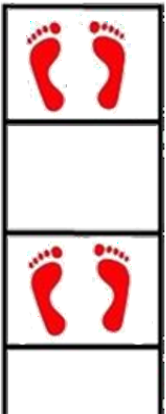
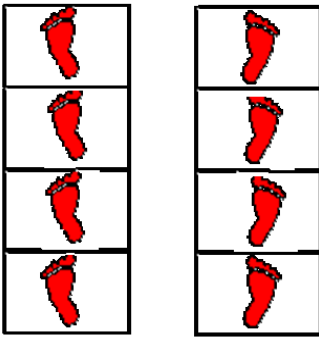
Тебя ожидают.

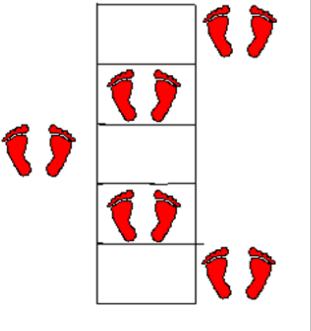
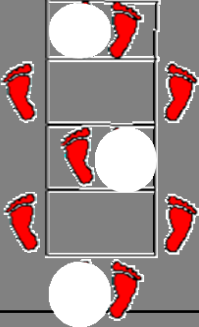
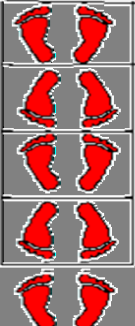
А тут и солнышко зашло.

Вот и закончилась наша прогулка. Я прощаюсь с вами до следующего занятия. До свидания

<p>1. «Муравейник»</p>	<p>Передвижение боком на высоких четвереньках. Руки последовательно переставлять в ячейки лестницы. Сначала вправо, затем-влево.</p>	
<p>2. «Быстрые муравьи»</p>	<p>Пролезание на средних четвереньках между ячейками лесенки, расположенной вертикально.</p>	
<p>3. «Домой беги»</p>	<p>Поочередное пролезание между ячейками лесенки, расположенной горизонтально и перешагивание через ступеньки.</p>	
<p>4. «Крепкие ноги»</p>	<p>И.п. - стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы</p>	

<p>5. «Быстро залез»</p>	<p>И.п. - стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.</p>	
<p>6. «Летит листок»</p>	<p>Забегание двумя ногами сбоку в каждую ячейку лесенки и выбегание из нее спиной.</p>	
<p>7. «Хромая нога»</p>	<p>И.п. - стоя правым боком к лестнице. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой. И.п. - стоя левым боком к лестнице. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.</p>	

<p>8. «Паук»</p>	<p>Шагнуть в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой. Поставить левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем - правую ногу - справа от лестницы. Снова, шагнуть левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагнуть правой. Повторить в беге.</p>	
<p>9. «Кузнечик»</p>	<p>Прыжки на 2-ух вперед через ячейку лесенки.</p>	
<p>10. «Жучок – Блошачок»</p>	<p>Прыжки на одной ноге в каждую ячейку лесенки (сначала- на правой, потом - на левой)</p>	

<p>11. «Водомерка»</p>	<p>Выполнять прыжки – на двух ногах, смещаясь в бок.</p>	
<p>12. «Майский жук»</p>	<p>«Классики».</p>	
<p>13. «Гусеница на качели»</p>	<p>Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.</p>	

Муравьишка качался на гусенице, спускался все ниже и ниже. А потом – прыг! – и в муравейник. Тут и солнышко зашло.