Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение (Детский сад комбинированного вида №53) "Светофорик"

Мастер-класс на тему:

"Координационная лестница - как один и тренажёров для развития различных способностей детей"

Составила:

Инструктор по физической культуре

1 кв.категории

Горшенина А.А.

Альметьевск, 2023г

Координационная дорожка (лестница)

В здоровом теле, как известно, здоровый дух. Физическая активность оказывает всестороннее влияние на развитие ребенка, в том числе на его психическое состояние и умственные способности.

Это самая популярная и самая экономичная дорожка. Это идеальный инструмент для улучшения координации движений - процессов согласования активности мышц, а также повышения ловкости, боковой скорости, чувства ритма, общего контроля над телом.

Координационная лестница (agility ladder) - пожалуй, лучший тренажер для развития координации движений в зале и на улице. Его использование помогает значительно улучшить быстроту, баланс, координацию, разнонаправленную скорость и ускорение. Детям очень нравится такой тренажер: занятия похожи на игры. А веселая игра между тем тренирует координационные способности и скоростные навыки, а также развивает маневренность, силу, выносливость, контроль баланса тела и умение синхронизировать движения.

Чудо-тренажер, координационная лестница — это тренажер, имитирующий плоскую горизонтальную лестницу. Ее размещают на полу для выполнения самых разных упражнений: от ходьбы до бега и прыжков.

Координационная, или скоростная, лестница — простой в использовании инвентарь. Вес и габариты лестницы небольшие. Ее легко транспортировать и удобно хранить из-за компактных размеров. Занятия с таким тренажером можно проводить в любом месте: дома, на улице, в зале. Ее нетрудно изготовить самостоятельно. Размеры лестниц, которые используют в детском саду: длина 4 метра, ширина 50 см (10 гибких пластиковых реек — ступеней), расстояние между рейками 37–40 см.

Характеристика координационной (скоростной) лестницы:

* Вариативность в применении (в разных видах двигательной активности, различных упражнениях) и в изготовлении (ее можно изготовить из разных материалов: прочных нейлоновых лент, гибких пластиковых реек, цветного скотча).
* Мобильность (компактная, легкая).
* Доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста).
* Безопасность и простота в использовании.

Рекомендации по работе на координационной лестнице

* Обязательная разминка перед выполнением упражнений.
* Соблюдение дистанции.
* Коррекция осанки.
* Не заступать на планки лестницы.
* Четкое и правильное выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость.
* Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

В возрасте 4–5 лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия. В 5–6 лет умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота.

Упражнения для детей на координационной лестнице

В ходьбе

Обычная ходьба. Возраст: с 3 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед

«Мышка». Возраст: с 4 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

«Слоник». Возраст: с 4 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

«Крабы». Возраст: с 6 лет

Исходное положение — стоя, правым боком к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

«Рачки». Возраст: с 6 лет

Исходное положение — стоя, спиной к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

В ползании, перелезании.

"Волшебное окошко". Возраст 5-6 лет.

Лестница стоит боком( приподнята)

Исходное положение — лицом к квадратам. Ребёнок пролезает через квадраты.

«Паучок». Возраст: с 3-4 лет

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед.

«Медвежонок». Возраст: с 4-5 лет

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лестницы сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

В прыжках

«Белочка». Возраст: с 5 лет

Исходное положение — стоя, правым боком к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

«Поворот». Возраст: с 6 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

«Лань». Возраст: с 4 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно.

«Лемур». Возраст: с 5 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лестницы на уровне первой ячейки, руки на поясе.

«Фламинго». Возраст: с 6 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

«Кенгуру». Возраст: с 6 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

«Сверчок». Возраст: с 6 лет

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Регулярные занятия на координационной лестнице приведут к укреплению осанки, улучшению таких физических качеств, как координация, сила, ловкость, гибкость, быстрота, развитию умения сочетать скорость и силу, держать равновесие. Ребенок освоит технику выполнения различных видов основных движений, соответствующих возрастным нормам. Она развивает внимание, быстроту реакции, память, воображение.