

## **Мастер - класс:**

**«Развитие двигательных качеств у  
дошкольников через использование на  
физкультурном занятии  
скоростной (координационной) лестницы»**

Меркурьева О.Б.,  
Черепанова И.Б.

Инструкторы по физической культуре,  
МБДОУ «Добрянский детский сад №21»

**Категория участников:** Инструкторы по физической культуре, воспитатели.

**Цель мастер-класса:** Систематизация знаний у педагогов о методике использования скоростной (координационной) лестницы с детьми дошкольного возраста.

**Задачи мастер-класса:**

1. Заинтересовать педагогов использовать в работе с дошкольниками тренажер скоростную - координационную лестницу.
2. Дать необходимые знания педагогам по изготовлению и использованию в работе координационной лестницы.

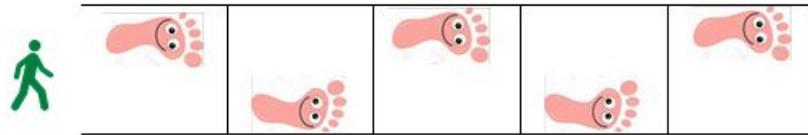
### Условные обозначения.

	БЕГ
	ХОДЬБА
	ПРЫЖКИ
	С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕН
	ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ
	НОГИ ВМЕСТЕ
	ПРАВАЯ НОГА
	ЛЕВАЯ НОГА
	ПРАВЫМ, ЛЕВЫМ БОКОМ

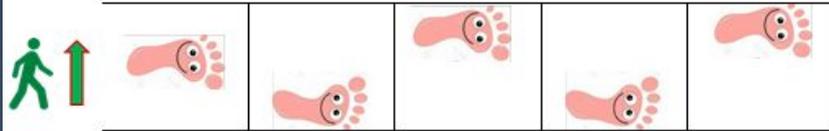
# Упражнения в ходьбе



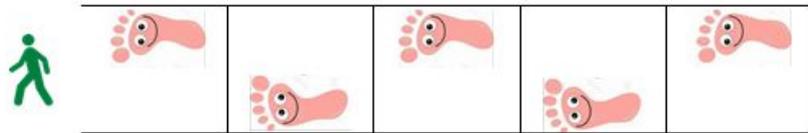
1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



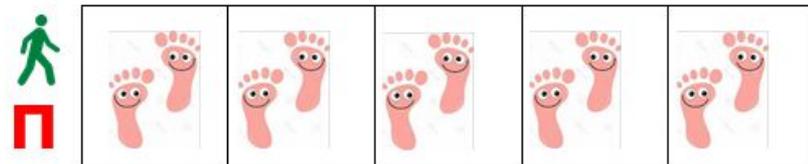
2. То же с высоким подниманием колен.



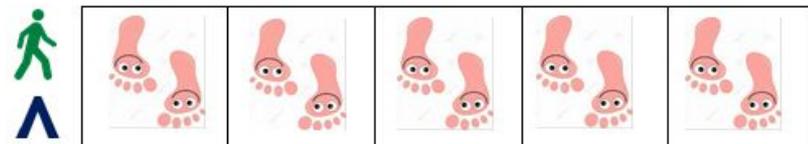
3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



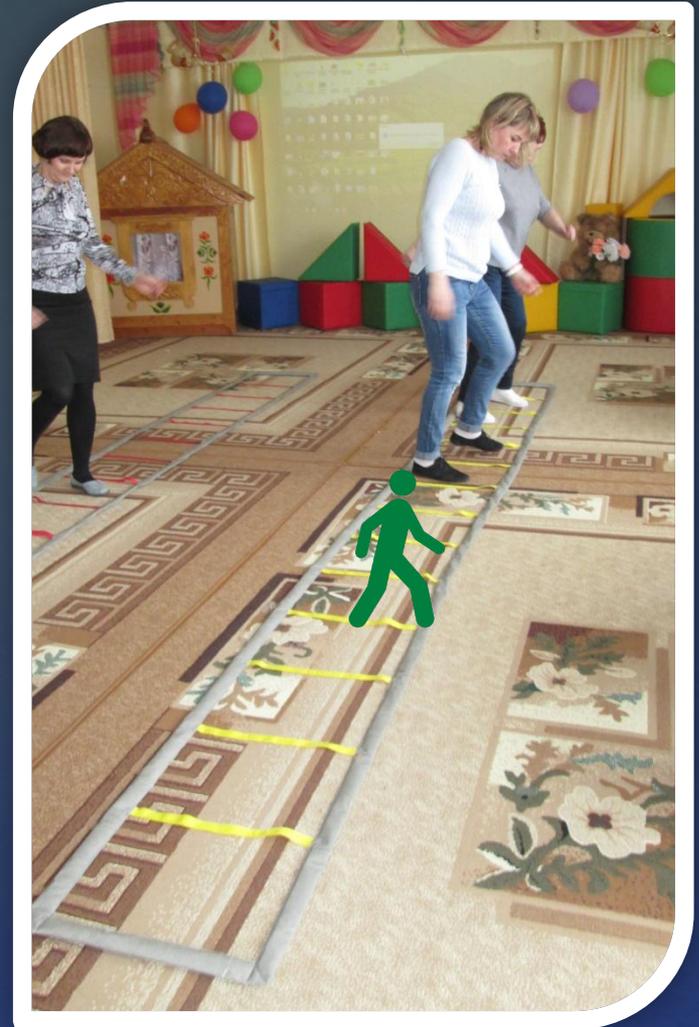
4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.



5. То же левым боком.



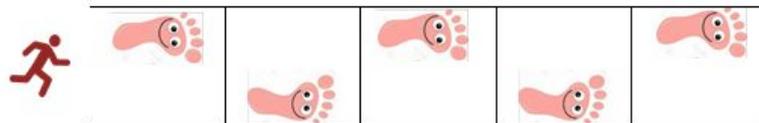
# Упражнения в ходьбе



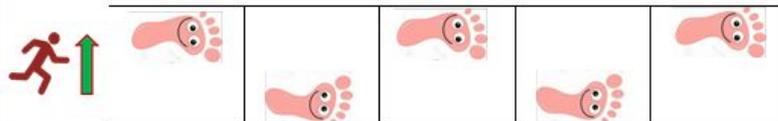
# Беговые упражнения



1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

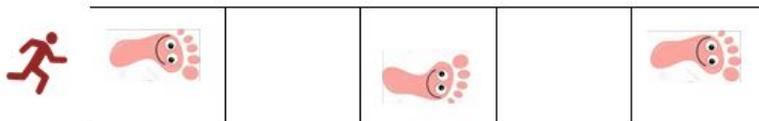


2. То же с высоким подниманием колен.

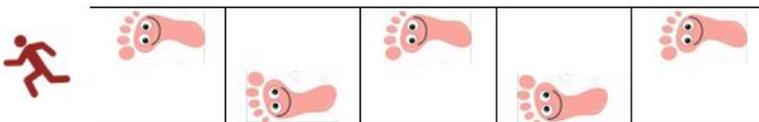


3. То же с захлестыванием голени назад.

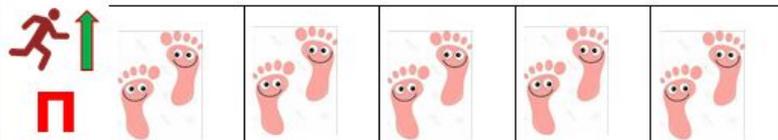
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.



5. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



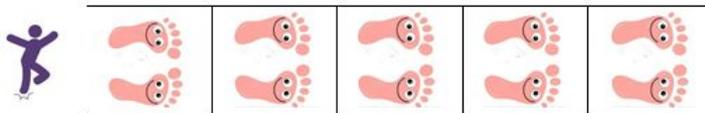
6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег с высоким подниманием колен, наступая дважды в каждую ячейку.



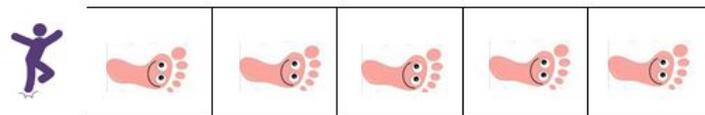
# Прыжки



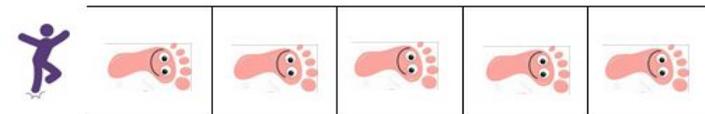
1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



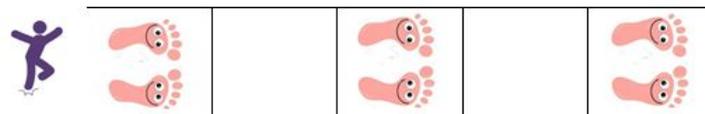
2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге.



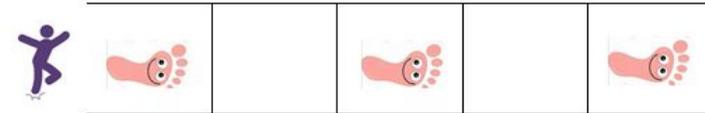
3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге.



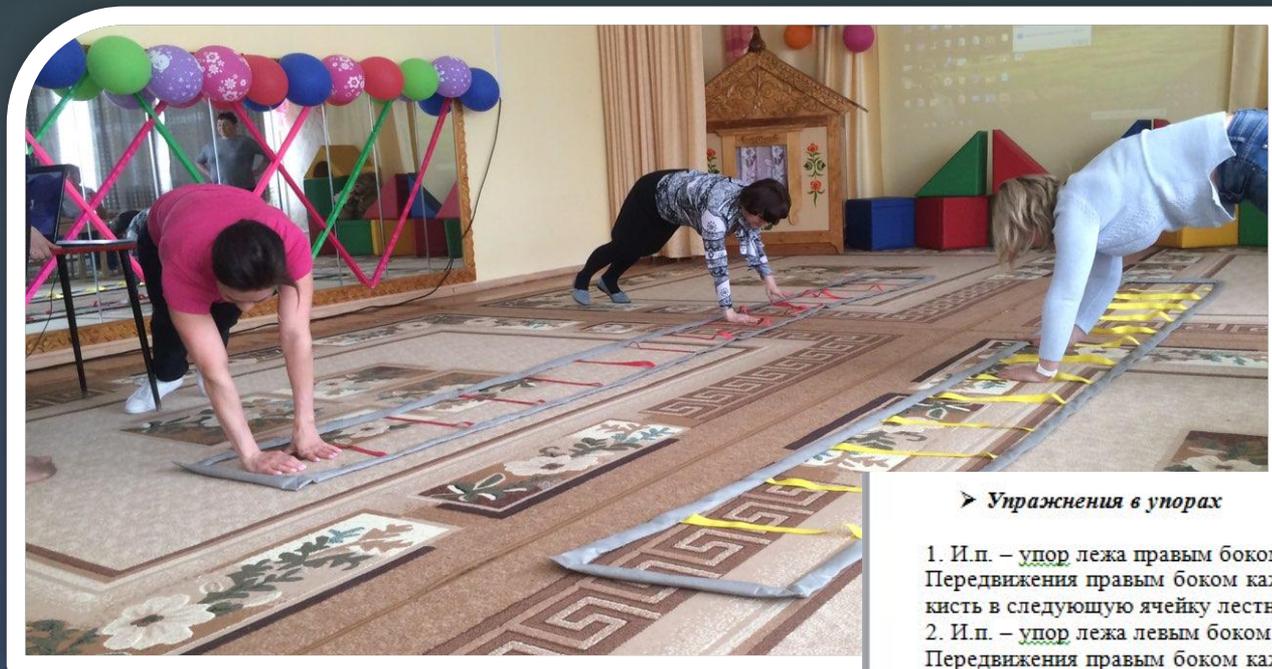
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.



5. То же на правой ноге.







### ➤ Упражнения в упорах

1. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.
2. И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.
3. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть скрестно в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть скрестно в следующую ячейку лестницы.
5. И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы.
6. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения левым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу в следующую ячейку лестницы.
7. И.п. – упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу скрестно в следующую ячейку лестницы.
8. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу скрестно в следующую ячейку лестницы.
9. Упражнение в парах. Первый номер принимает положение упора лежа лицом к лестнице, второй удерживает его за голени стопы. Партнеры передвигаются вперед с таким расчетом, чтобы первый номер поочередно ставил кисти в следующие ячейки лестницы. Затем партнеры меняются ролями.