

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №36 г. Азова

Методическая разработка «Программа родительского просвещения»

Тема: «Традиции просвещения в организации и методике проведения
мастер-классов для родителей в ДОУ»

Опыт работы инструктора по физической культуре МБДОУ №36 г. Азова

Разработчик:

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Добринова Галина Николаевна

2026 г.

Тема: Веселая координация: Формирование двигательно-координационных качеств у дошкольников с помощью координационной лестницы в домашних условиях»

Целевая аудитория: родители (законные представители) воспитанников детского сада (3-7 лет).

Форма проведения: дискуссионное-практическое занятие; работа в группе.

1. Введение.

1.1. Одной из основных задач государственной политики сегодня является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения детей, подростков и молодёжи к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития. Современному обществу нужен человек самостоятельно и критически мыслящий, умеющий видеть и творчески решать возникающие проблемы.

В современном мире в эпоху развития гаджетов остро встаёт вопрос недостатка двигательной активности детей. Сегодняшние дети в подавляющем большинстве не могут похвастаться высоким уровнем развития координационных способностей. Они зачастую плохо согласовывают работу рук и ног, слабо ориентируются в пространстве и времени, с трудом сохраняют устойчивость позы в различных ситуациях, затрудняются в выполнении движений по словесной инструкции. Особенно это касается детей с нарушениями развития речи.

Целенаправленное развитие координационных возможностей стимулирует формирование таких высших психических функций как произвольное внимание, мышление, память, воображение. Все эти навыки необходимы ребёнку при дальнейшем обучении в школе. Координация движений напрямую связана с чувством равновесия, которое является необходимым качеством для каждого человека на протяжении всей жизни. Обозначенную выше проблему мы решаем в своём детском саду через использование тренажёра «лестница скорости и координации». Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она заставляет нервную систему ребёнка посылать дополнительные импульсы в мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток.

Актуальность обусловлена тем, что координационная лестница является эффективным, доступным и игровым инструментом для комплексного развития ключевых двигательных качеств, критически важных на этапе дошкольного детства:

- *Развитие общей координации*: тренирует способность согласовывать движения разных частей тела (рук, ног, туловища), что необходимо для освоения более сложных двигательных навыков (бег, прыжки, езда на велосипеде).
- *Сенсомоторная интеграция*: улучшает связь между зрением и движением, что важно для ориентации в пространстве и снижения риска травматизма.
- *Профилактика нарушений*: регулярные занятия способствуют формированию правильной динамической позы и служат профилактикой плоскостопия и нарушений осанки.
- *Готовность к школе*: улучшенные двигательные навыки напрямую коррелируют с лучшей готовностью к письму и учебной деятельности в целом.

Применяя координационную лестницу в работе с детьми дошкольного возраста, мы постоянно искала новые формы и средства её использования. Новизна опыта заключается в разработке системы использования координационной (скоростной) лестницы с детьми дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей с целью повышения двигательной активности. Использование лестницы переводит рутинные упражнения в увлекательную игру, что максимально соответствует ведущей деятельности дошкольника. Итогом этих поисков стало создание картотеки упражнений, которая подходит и для детей, и для педагогов, и для родителей.

1.2. Цель мастер-класса: Показать родителям доступность и эффективность использования координационной лестницы (или её имитации) для развития координации ребенка в домашних условиях.

Задачи:

1. Объяснить важность развития координации в дошкольном возрасте.
2. Продемонстрировать базовые и усложненные упражнения.
3. Научить родителей безопасно организовывать занятие дома.

Продолжительность: 45 минут.

Методы и приемы: словесные (объяснения, указания, вопрос), наглядные (показ наглядных пособий, изображений с использованием ИКТ,), практические (моделирование ситуации, упражнения)

Необходимые материалы и оборудование: координационная лестница -3 шт., спортивный инвентар-2 мяча, мешочки с песком-2 шт., набор схем-карточек упражнений для координационной лестницы, карточки для рефлексии, 1 стол, стулья по количеству участников мастер-класса, магнитофон, музыкальное сопровождение.

1.3. Методика организации и проведения мероприятия.

Этап	Содержание деятельности	Форма работы
1. Вводная часть: Актуальность	Приветствие. Мини-лекция о том, что такое координация и почему она важна для дошкольника (готовность к школе, снижение травматизма).	Беседа, презентация (слайд).
2. Теоретический блок: Лестница дома	Демонстрация: Как заменить лестницу? (Малярный скотч на полу, разложенные полотенца/линейки). Правила безопасности при работе.	Демонстрация, ответы на вопросы.
3. Практический блок: Демонстрация упражнений	Родители наблюдают за демонстрацией и пробуют выполнять упражнения.	Практика, наблюдение.
4. Заключительная часть: Рекомендации	Советы по внедрению занятий в быт (частота, длительность). Рефлексия.	Обратная связь, вручение памяток.

1.4. Результат: Мы убедились, что координационная лестница — это не сложный спортивный снаряд, а доступный и эффективный инструмент для ежедневного домашнего развития. Включив 10–15 минут занятий с лестницей в домашних условиях, можно значительно улучшить ловкость, баланс и быструю реакцию ребенка, укрепить его внимание и самоконтроль, что положительно скажется на будущих спортивных успехах и уверенности в себе. Координационные упражнения, особенно с использованием лестницы, — это лучшее сочетание физического и умственного развития. Они стимулируют межполушарное взаимодействие, улучшают пространственное мышление и быстроту принятия решений. Главный результат: ребенок станет более ловким, собранным и дисциплинированным в движении и в обучении.

1.6. Рекомендуемая литература:

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Средняя группа. Старшая группа. Подготовительная группа. Пензулаева Л. И. -М,: Мозаика-Синтез, 2015.
2. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. -М. Мозаика-Синтез,2011 Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. Э. Я. Степаненкова. -М,; Мозаика-Синтез, 2016.
3. Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях. В. И. -ООО Издательство «Спорт»,2016.
4. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., иллюстрации.
5. Электронный ресурс: Развитие ловкости и координации движений. Методические рекомендации и упражнения. Социальная сеть работников образования <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/05/15/metodicheskoe-posobie-koordinatsionnaya-lestnitsa>

Конспект мастер-класса для родителей «Веселая координация: Формирование двигательных-координационных качеств у дошкольников с помощью координационной лестницы в домашних условиях»

Ход мастер-класса:

1. Теоретическая часть.

Добрый день, уважаемые родители! Я, Добринова Галина Николаевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории. Девизом моей работы с детьми являются слова Василия Александровича Сухомлинского: «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого». Мне, как инструктору по физической культуре, очень хочется, чтобы мои занятия физкультурой были у детей нашего детского сада любимыми. Сегодня хочу поделиться с вами опытом работы по методике «Лестница скорости и координации», которую применяю в своей работе в течении второго года. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она заставляет нервную систему ребёнка посылать дополнительные импульсы в мышцы с огромной скоростью, учим разные части тела работать согласованно, чтобы выполнить движение правильно. Тренажер «Координационная лестница» прост в изготовлении, мобилен, многофункционален. Специально подобранные игры и упражнения побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям, к сознательной активной деятельности воспитанника.

Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. Но, я обратила внимание на то, что у многих детей, даже старших дошкольников, не достаточно развиты умения ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивость позы в различных ситуациях, согласованно выполнять движения различными частями тела, точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия. Все эти умения составляют основу координационных способностей, которые в свою очередь лежат в основе такого важного физического качества как ловкость. Координация движений тесно связана с пространственной и временной ориентировками и равновесием.

В нашем детском саду 3 группы общеразвивающей направленности и одна группа компенсирующей направленности, где воспитываются дети с тяжелыми нарушениями речи. Проблемы плохой координации у старших дошкольников с нарушением речи очевидны. Дети этой категории отстают от сверстников в воспроизведении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность

элементов действия, опускают его составные части. Обнаруживается замедленность при выполнении задания, «застывание» в одной позе. Наибольшие трудности у таких детей возникают при выполнении движений по словесной инструкции.

При работе с лестницей у детей используются 3 основных вида движений: ходьба, бег, прыжки. Основа любого упражнения одно из этих движений. Дополнительно у дошкольников может использоваться лазанье в виде ползания и перелезания, упражнения в парах и с предметами. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Для детей с особыми образовательными потребностями я использую более лёгкую форму подхода к выполнению упражнений, учитываю психо-физическую эмоциональную и физическую способность детей.

Таким образом, координационная лестница является эффективным средством развития координационно-скоростных способностей детей. А, результативность заключается в:

- укреплении осанки, улучшении физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- улучшении техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Улучшении умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, что очень хорошо для детей с особенными потребностями образования

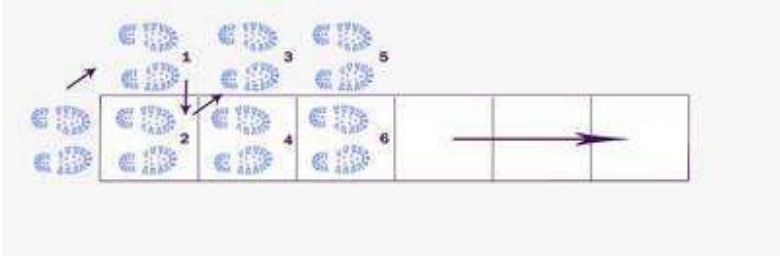
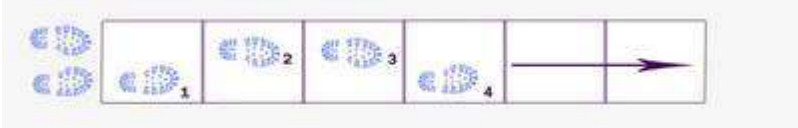
2. Практическая часть.

Во второй части мастер-класса предлагаю вам практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице. Во время упражнений на рейки не наступать, дистанцию соблюдать 2 – 3 ячейки. Начнем, как обычно на любом занятии, с построения. Первое что мы сделаем – это разминка. Встаньте в одну колонну за мной и выполняем движения по показу. (Разминка под музыку)

Детализация Практического Блока (Родители должны попробовать упражнения в медленном темпе, ориентируясь на четкие инструкции педагога.) Педагог демонстрирует и объясняет технику выполнения, а родители повторяют.

Упражнение	Описание техники выполнения	Карточка-схема упражнения
1. «Мышка»	<p><i>Возраст: с 4 лет.</i> Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). 3. Выполнить упражнение до конца лесенки. 4. Повторить упражнение с левой ноги.</p>	<p>Схема упражнений «Мышка»</p> 
2. «Слоник»	<p><i>Возраст: с 4 лет.</i> Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы. 3. Выполнить упражнение до конца лесенки. 4. Повторить упражнение с левой ноги. 5. Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги. 6. Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.</p>	<p>Схема упражнения «Слоник»</p> 
3. «Крабы» «Зебра»	<p><i>Возраст: с 6 лет.</i> Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p>	<p>Схема упражнений «Крабы», «Зебра»</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). 3. Выполнить упражнение до конца лесенки. 4. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке. <p>Варианты: «Зебра» — шаг с высоким подниманием колен. Схема упражнений «Крабы», «Зебра»</p>	
<p>4. «Большой паучок»</p>	<p><i>Возраст: с 4 лет.</i> Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы. 2. Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить в первую ячейку лестницы. 3. Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить во вторую ячейку лестницы. 4. Выполнять упражнение до конца лесенки. 5. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки 	<p>Схема упражнения «Большой паучок»</p> 
<p>5. «Белочка»</p>	<p><i>Возраст: с 5 лет.</i> Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 	<p>Схема упражнения «Белочка»</p> 

	<p>2. Выполнить упражнение до конца лесенки 3. Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке. Схема упражнения «Белочка»</p>	
<p>6. Схема упражнения «Кенгуру»</p>	<p><i>Возраст: с 6 лет.</i> Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях. 1. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. 2. Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Выполнить упражнение до конца лесенки. <u>Варианты:</u> Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону</p>	<p>Схема упражнения «Кенгуру»</p> 
<p>7. Схема упражнения «Лань»</p>	<p><i>Возраст: с 4 лет.</i> Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно. 1. Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы. 2. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы. 3. Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы. 4. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы. 5. Выполнить упражнение до конца лесенки. <u>Варианты:</u> Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге. Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге. Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге</p>	<p>Схема упражнения «Лань»</p> 

Уважаемые родители! Сегодня мы освоили, как превратить обычную ленту или нарисованные мелом квадраты в тренажер для мозга. Применяйте освоенные схемы ежедневно — и вы увидите, как улучшится осанка, исчезнет неуклюжесть, а самое главное — ваш ребенок будет получать искреннее удовольствие от движения! Регулярность важнее сложности

3. Рефлексивно-оценочный этап.

Уважаемые родители! На ваших столах лежат цветные лучики. Если мастер-класс был вам полезен и интересен, прикрепите на доске желтый лучик. Если вас заинтересовали лишь некоторые его элементы – зеленый, если тема была вам не интересна – красный лучик.

Мне было приятно с вами общаться. Спасибо за совместную работу! На память я хочу подарить вам буклеты «Развитие физических качеств на координационной лестнице у дошкольников». Буду рада, если оно пригодится вам и вашим родным.

Приглашаю вас также заглянуть на мой мою страничку в Telegram-канале (<https://webk.telegram.org/#@fizraDOY36>), где на странице «Растем здоровыми» вы найдёте ещё больше материалов по данной теме и познакомитесь с физкультурными занятиями, которые я провожу.

На этом у меня всё. Готова ответить на вопросы по теме мастер-класса, если таковые имеются.

