

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.



Содержание

- ❖ Актуальность мастер-класса.
- ❖ Цели и задачи поставленные перед мастер-классом.
- ❖ Знакомство с координационной лестницей.
- ❖ Возможности использования.
- ❖ Особенности организации занятий в домашних условиях.
- ❖ Варианты упражнений с использованием координационной лестницы.
- ❖ Обсуждение темы с родителями.
- ❖ Заключение.
- ❖ Литературные источники.



Актуальность. Почему важна координация?

Координация — ключ к успеху!

- 1. Критически важно для дошкольного возраста:** Координация — это способность управлять движениями, сохранять равновесие и быстро реагировать.
- 2. Комплексное развитие:** Координационная лестница одновременно развивает:
 - Общую моторику.
 - Скорость и ритм движений.
 - Пространственное мышление.
- 3. Сенсорная интеграция:** Улучшает взаимодействие между мозгом и телом (основа для обучения).
- 4. Профилактика:** Снижает риск травматизма и закладывает основу для освоения сложных спортивных навыков.
- 5. Подготовка к школе:** Развитая координация напрямую связана с готовностью к письму, концентрацией внимания и усидчивостью.

Вывод: Координация — основа успешного обучения и здорового развития!



Цели и задачи мастер-класса

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ: Показать родителям, как просто и эффективно использовать координационную лестницу для комплексного развития ребёнка в домашних условиях.

ЗАДАЧИ:

- 1. Рассказать:** о важности развития координации у дошкольников.
- 2. Показать:** базовые и усложнённые упражнения на лестнице.
- 3. Научить:** безопасной и регулярной организации занятий в домашних условиях.



Координационная лестница – что это такое?

- ❖ Представляет собой специальный спортивный инвентарь, состоящий из перекладин, образующих «клетки» для тренировки шага.
- ❖ Является удобным и компактным тренажером для выполнения упражнений на координацию, развивающий ловкость, маневренность и выносливость.
- ❖ Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток.
- ❖ Игровая форма занятия позволяет заинтересовать и вовлечь в процесс даже малышей.



Координационная лестница

Предназначена для развития:

- ❖ ловкости,
- ❖ скоростных качеств,
- ❖ баланса тела в движении,
- ❖ тренировки ускорений,
- ❖ чувства ритма,
- ❖ координации движений



Координационная лестница

Применение в детском саду имеет **большие возможности:**

- ❖ от изучения различных видов движений в играх и эстафетах,
- ❖ до использования в ОВД.

Может применяться как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

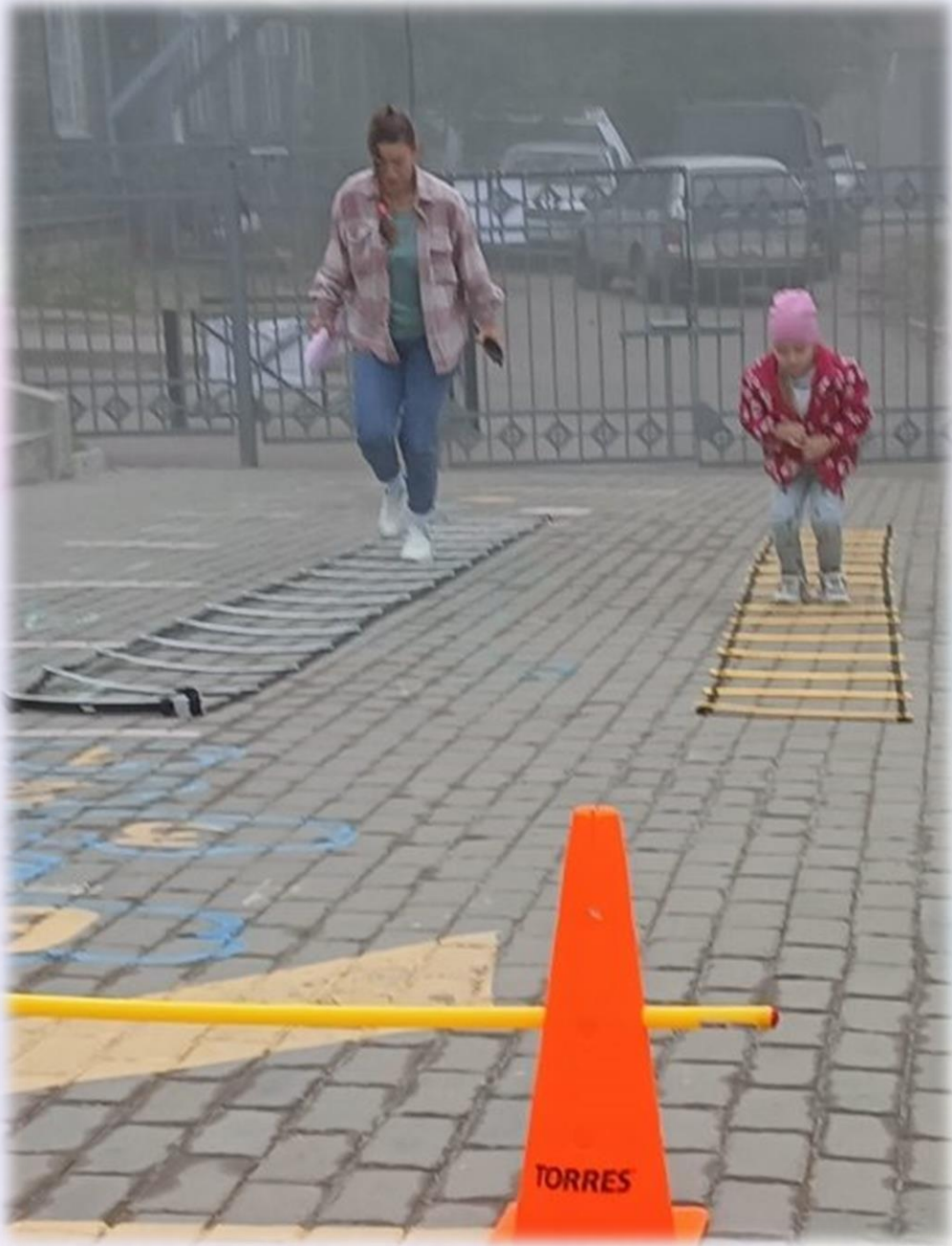
Может использоваться как для разминки, так и для основной деятельности.



Особенности организации занятий в домашних условиях

- ❖ **Безопасность** при занятии – превыше всего!
- ❖ **Выбор места:** ровная нескользящая поверхность (ковролин, гимнастический коврик).
- ❖ **Фиксация:** убедитесь, что лестница надежно закреплена и не скользит.
- ❖ **Продолжительность:** занятия должны быть короткими, но регулярными:
 - Для детей 3–5 лет: 5–7 минут.
 - Для детей 6–7 лет: до 10–12 минут.
- ❖ **Режим:** не более 2–3 подходов в день, чтобы избежать переутомления.
- ❖ **Обувь:** занятия проводятся босиком или в нескользящей спортивной обуви.

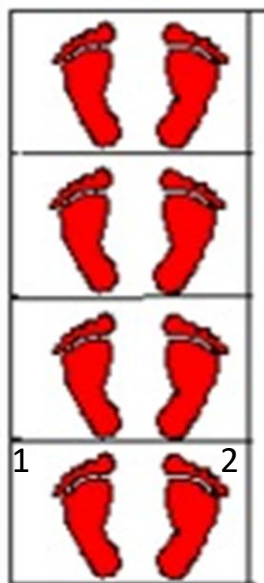




Варианты упражнений на координационной лестнице

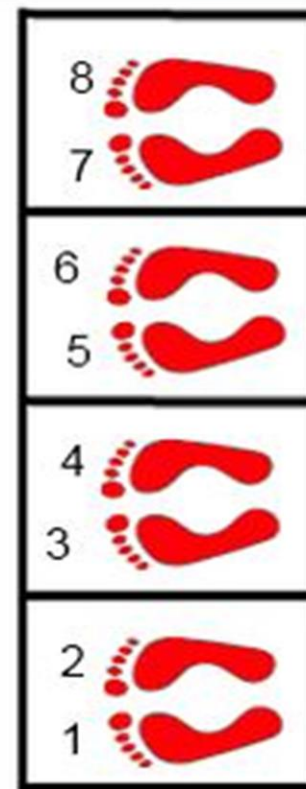
Упражнение «один в клетке»

Ставим поочередно обе ноги в одну ячейку, из нее переходим в следующую ячейку.



Упражнение «боковой шаг»

Входим и выходим боком, спиной к лестнице.



Варианты упражнений на координационной лестнице

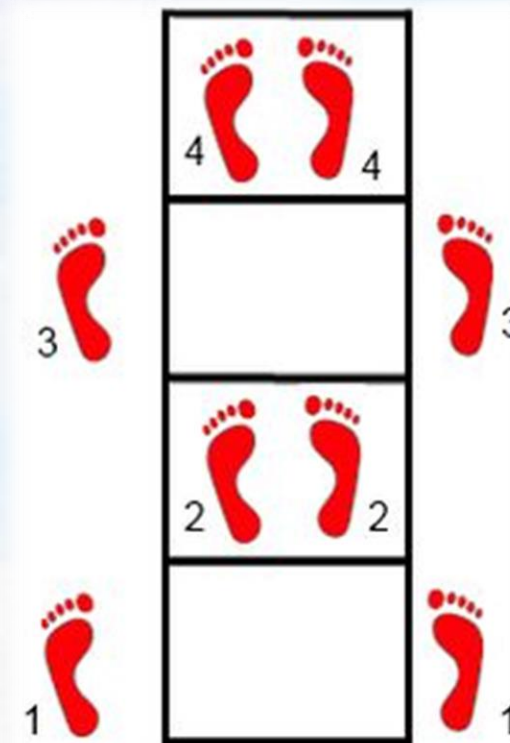
Упражнение «бегущие ноги»

Быстрые касания пола в каждой ячейке



Упражнение «крестный шаг»

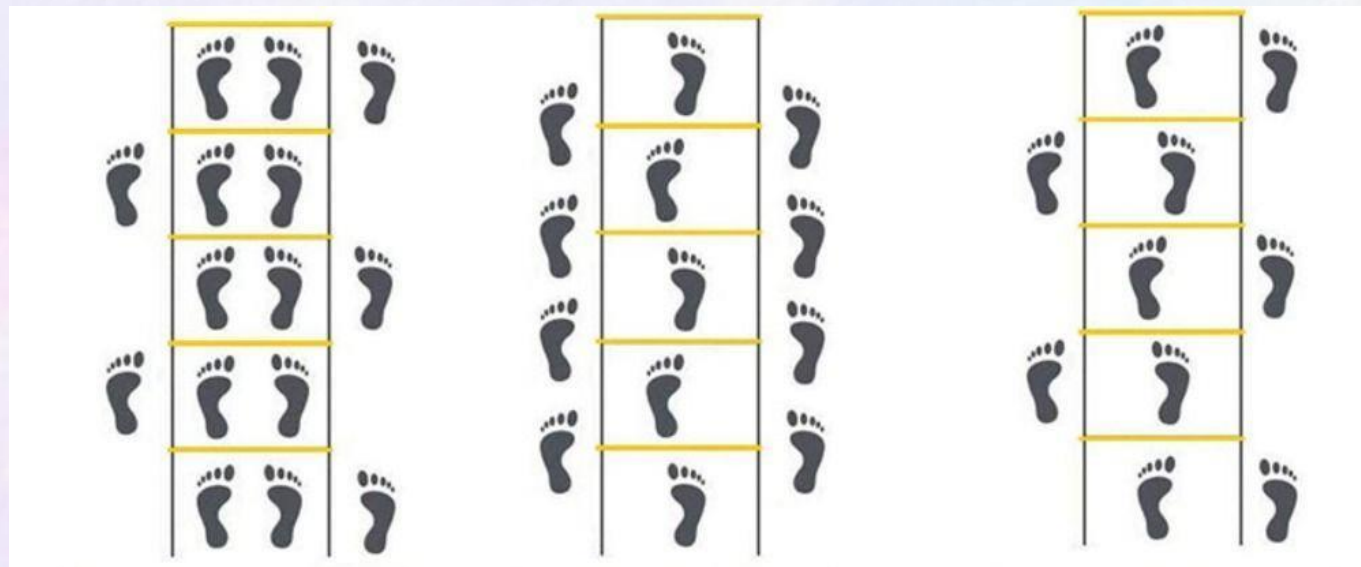
Шаг правой ногой наружу, левой ногой наружу, правой ногой внутрь, левой ногой внутрь.



Варианты упражнений на координационной лестнице



Варианты упражнений на координационной лестнице



Варианты упражнений на координационной лестнице



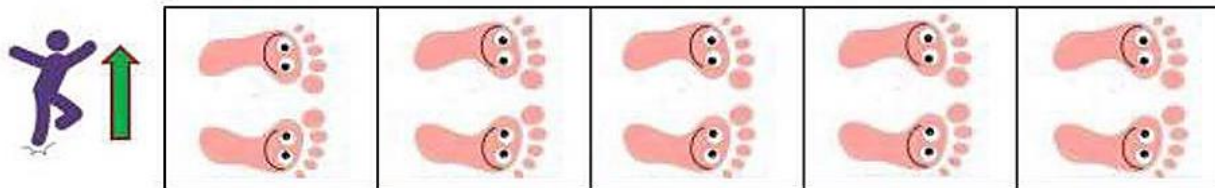
Варианты упражнений на координационной лестнице



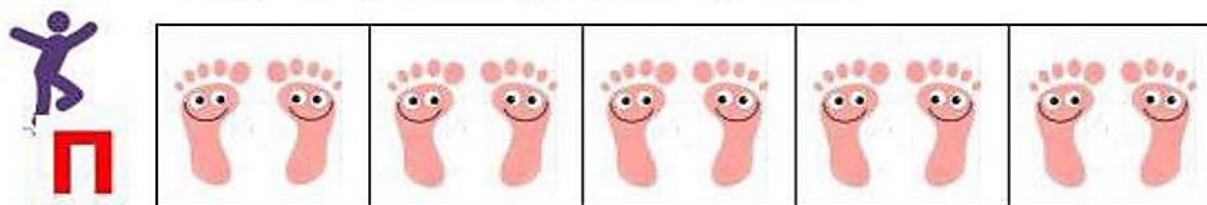
Варианты упражнений на координационной лестнице



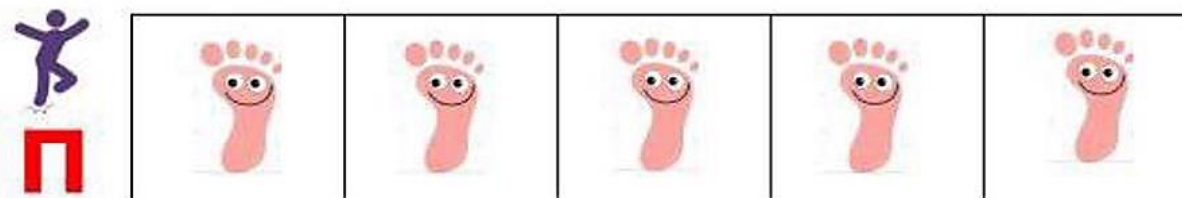
7. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх).



8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



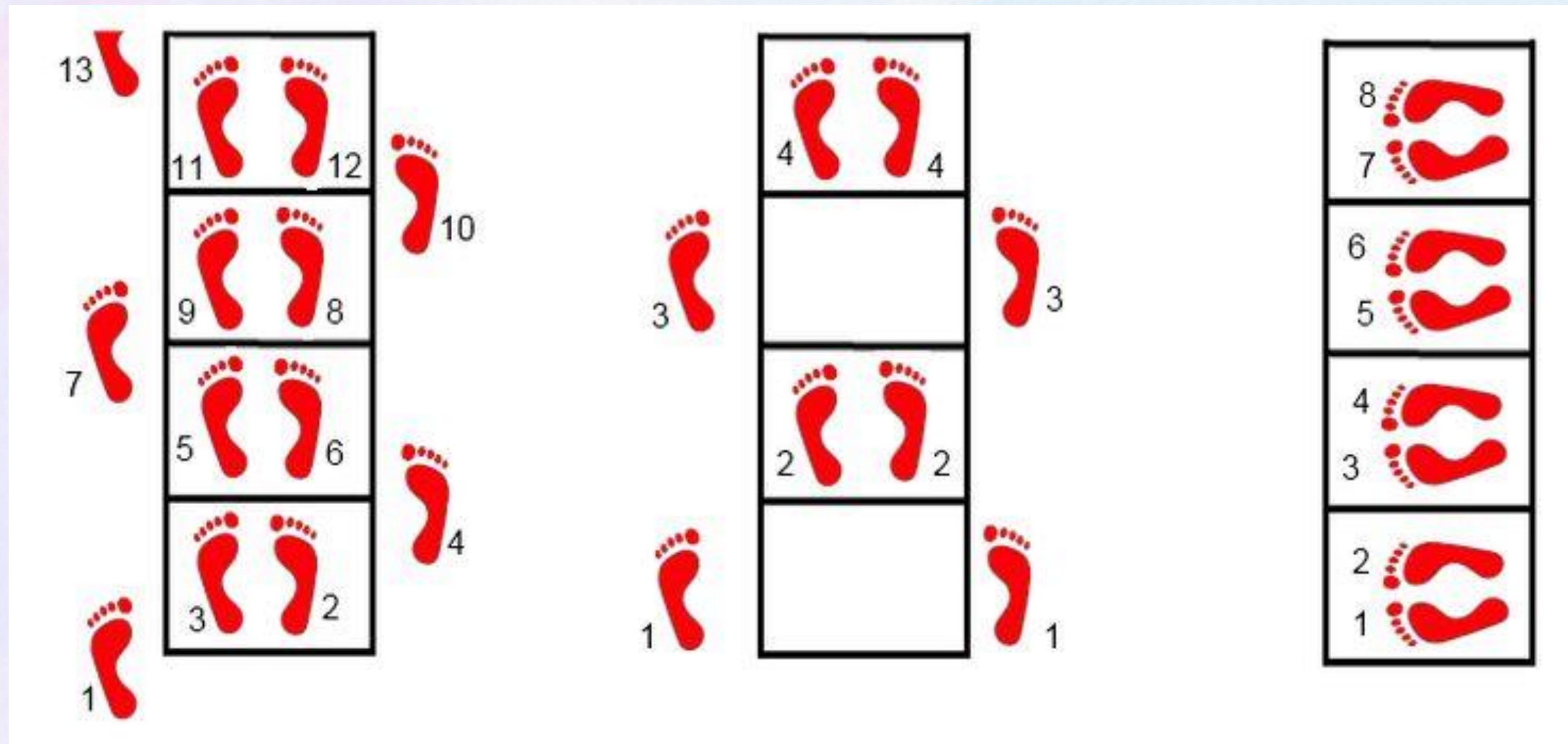
9. То же на правой ноге.



10. То же на левой ноге.



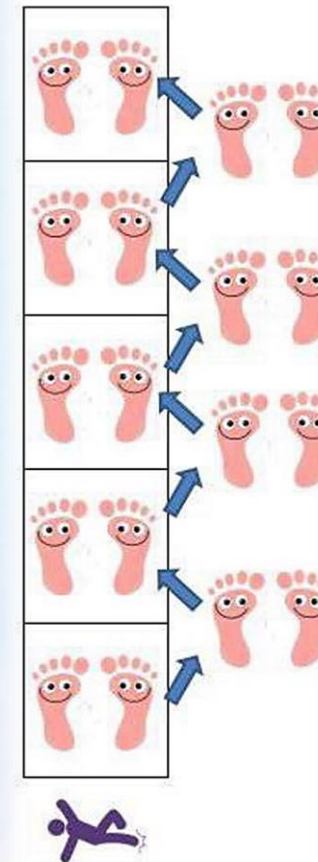
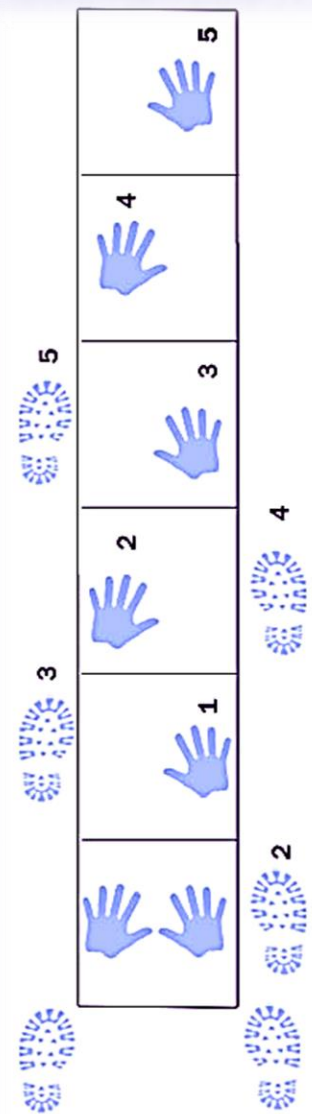
Варианты упражнений на координационной лестнице



Варианты упражнений на координационной лестнице



Варианты упражнений на координационной лестнице



Варианты упражнений на координационной лестнице



Обсуждение

- ❖ Родители делятся своими идеями о том, **как можно использовать лестницу дома** (например, превратить ее в «лазерный лабиринт» или «минное поле»).
- ❖ Обсуждение того, как **мотивировать** ребенка, если ему скучно (геймификация).
- ❖ Вопросы по теме инструктору по физической культуре.



Заключение

Координационная лестница — это не просто спортивный инвентарь, это **доступный, многофункциональный и игровой инструмент** для комплексного развития двигательных качеств ребёнка.

Регулярные, пусть и короткие, **домашние занятия** с использованием этого инструмента обеспечат:

1. Прочную базу для освоения всех видов спорта.
2. Улучшение сенсорной интеграции и готовность к школьному обучению.
3. Совместное времяпрепровождение за активной игрой!

Помните: **Вы** — главные тренеры для своего ребёнка! Начните сегодня!



Спасибо за внимание!



Литературные источники

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. Развивать координационные способности. Лях В. И., Панфилова Н. В. // Дошкольное воспитание. – 1991. – №7. – с. 16-19.
5. Руководство к использованию скоростной лестницы, 2013 – 15 с., иллюстрации.
6. Развитие ловкости и координации движений. Методические рекомендации и упражнения. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni> / 2022 / 05 / 15 / metodicheskoe-posobie-koordinatsionnaya-lestnitsa.

