МАСТЕР-КЛАСС:

**1 слайд** «**Координационная лестница – эффективное средство развития двигательно-координационных качеств»**

Для начала давайте разберемся, что такое координация?

**2 слайд Координация** – это способность управлять своими движениями в пространстве и времени. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий.

Итак, сегодня я хочу рассказать вам о таком интересном спортивном инвентаре как **координационная лестница.** Это один из самых распространенных и полезных тренажеров для тренировки спортсменов в разных видах спорта.

Занятия с использованием координационной лестницы могут регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим.

**3 слайд Цель координационной лестницы:**

развитие у детей скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве.

**4 слайд С задачами** координационной лестницы вы можете ознакомиться на слайде.

В нашем детском саду координационная лестница применяется на занятиях для детей всех возрастных групп.

Координационная лестница является тренажером, предназначенным для развития скоростных навыков при выполнении движений на короткие дистанции, а также для развития силы, выносливости, координации движений и контроля баланса тела.

**5 слайд** Длина лестницы может быть разной: от 3-4 до 10м. ширина всегда остается неизменной – 0,5м.

**6 слайд** Лестница состоит из строп и гибких пластиковых поперечных перекладин. Она малогабаритна и помещается в спортивную сумку. Ее можно использовать на прогулке, дома и в целом, где угодно; она легко моется.

**7 слайд** Упражнения на координационной лестнице делятся на 4 группы:

1) упражнения в ходьбе;

2) беговые упражнения;

3) прыжки;

4) упражнения в упор.

Основным принципом планирования занятий на координационной лестнице является постепенное усложнение упражнений.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна **правильность** выполнения, а **не скорость**. Сначала нужно учиться делать качественно, а затем качественно и быстро.

Сейчас мы продемонстрируем несколько упражнений из каждой группы.

Начнем с ***упражнения «в ходьбе»*** (1гр.). Можно начать с таких разминочных упражнений: руки вверх, идем на носках. Задача – не наступать на желтые перекладины, четко вставать в каждую ячейку лестницы.

В обратную сторону ставим руки на пояс и идем на пятках, так же не наступая на перекладины.

Далее можно усложнить: возьмем мешочек с песком, положим на макушку, голову держим прямо, руки на поясе, спинка ровная, и также перешагиваем через перекладины, контролируя баланс тела.

Затем переходим к ***беговым упражнениям*** (2гр.). Начинаем с такого простого упражнения как забегание в каждую следующую ячейку обеими ногами попеременно: раз-два…, постепенно увеличивая скорость. Потом можно встать сбоку координационной лестницы и выполнить беговые упражнения скоком: вбегаем в лесенку-выбегаем, снова забегаем-выбегаем, не забываем, что у нас работают и руки (как при беге) вместе с работой ног.

После этого переходим ***к прыжкам*** (3 гр.). Начинаем с простых прыжков – с 2 ног в каждую ячейку лестницы. Запрыгиваем, перепрыгиваем, перепрыгиваем перекладину ….

В обратную сторону перепрыгиваем через ячейку лестницы, увеличиваем длину прыжка – раз! Снова, приготовились, присели поглубже, руки завели за спину и прыгнули в ячейку лестницы. И снова….

Далее берем мячик, встаем сбоку координационной лестницы у первой ячейки, наклоняемся вперед, отбиваем мячик от пола, перепрыгиваем лестницу, разворачиваемся. В следующую ячейку отбиваем мяч от пола, перепрыгиваем лестницу и т.д. Так мы добавляем к прыжкам работу с мячом.

Следующие упражнения, которые мы разберем – ***упражнения в упор*** (4 гр.). Встаем сбоку координационной лестницы у 1 ячейки, выполняем упор лежа, руки у нас в первой ячейке, выполнили упор лежа и начинаем продвигаться в сторону, перекладывая каждую ручку в последующую ячейку лестницы по очереди. Продвигаемся, продвигаемся, далее усложняем и добавляем отжимания от пола. Раз – выполнили отжимание, снова продвигаемся, опять отжимание, и снова продвигаемся до конца лестницы.

Можно выполнить такое замечательное упражнение как «раскладушка». Встали в первую ячейку лестницы руками, приняли упор лежа, раз – поджимаем ноги к рукам, делая «раскладушку», встали в исходное положение (упор лежа), продвигаемся в следующую ячейку и снова раз (поджимание рук и ног) и два (исходное положение) и так до конца.

Упражнений на координационной лестнице огромное количество, мы с вами рассмотрели только некоторые из них.

**8 слайд** Какие же **рекомендации** можно выделить при работе на координационной лестнице?

1. Обязательная разминка и инструктаж по техники безопасности при выполнении упражнений с координационной лестницей.

2. Соблюдение дистанции.

3. Не заступать на планки лестницы.

4. Коррекция осанки.

5. Правильная техника, выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).

Сегодня использование координационной лестницы для занятий физической культурой очень многообразно. Во время выполнения упражнений тренируется сердечно-сосудистая система, вырабатывается выносливость. Занятия на лестнице помогают ребенку быть быстрее и подвижнее. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мы приучаем мозг и нервную систему более быстрым движениям. Именно так достигается стабильный прогресс. Я надеюсь, если вы не слышали про данный спортивный снаряд, то он вас заинтересовал.

**9 слайд** Занимайтесь с вашими детьми спортом и будьте здоровы!

**10 слайд** Всем спасибо за внимание!