

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования « Центр детско-юношеского туризма и  
краеведения "Пилигрим" г.Волгодонска  
(МБУДО "Пилигрим" г.Волгодонска)

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска  
№ 1 от «28» 08 2020г.

**Утверждаю**  
Директор МБУДО «Пилигрим»  
г.Волгодонска



В.Б. Платонов

2020г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Скалолазики»**

Разработчик:  
тренер - преподаватель  
Халяпова Диана Петровна  
Возраст: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Волгодонск 2020г.

## Пояснительная записка

Скалолазание – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

*Скалолазание – это естественно.* Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышни лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством инструктора.

*Скалолазание – это безопасно.* В данном виде спорта занятия обязательно проводятся со страховкой, страховочный трос достаточно эластичен, поэтому гасит рывок при падении.

*Скалолазание – всегда разное.* Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум.

*Скалолазание развивает социальные навыки.* Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Маленький скалолаз» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

*Актуальность* разработки данной программы обоснована следующими причинами:

*Во-первых*, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;

*Во-вторых*, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных

черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

*В-третьих*, необходимо создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 5-6 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы «Маленький скалолаз» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5-6 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

*Новизна* данной Программы состоит в её направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

*Цель программы* – содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Реализация основной цели осуществляется через решение ряда *задач*:

✓ Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

✓ Формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).

✓ Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

#### ***Педагогические принципы построения Программы:***

1. ***Личностно-ориентированный подход*** - обращение к субъектному опыту воспитанников, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.

2. ***Природосообразность*** - учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.

3. ***Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов деятельности*** (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).

4. ***Доступность, посильность и преемственность*** (чередование уровней сложностей заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

#### ***Сроки реализации и структура программы.***

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на базе спортивно-оздоровительного формирования «Маленький скалолаз» в МАДОУ «Синеглазка».

Программа предназначена для детей 5-6 лет. Срок реализации программы – 1 год.

Занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный. Заниматься спортом в прямом смысле слова, который подразумевает подготовку, и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов для детей дошкольного возраста не рекомендуется. Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

Особенностью физического развития дошкольников является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: *вводной, основной и заключительной*.

*Во вводной части* занятия делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

*В основной части* занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка.

Целью *заключительной части* занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

*Вводная и заключительная части* занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. *В основной части* лучше использовать посменный способ – по 1-3 человека.

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются «*Физическая подготовка*», «*Основы скалолазания*», «*Основы гигиены и здорового образа жизни*», «*Техника безопасности*», которые реализуются в течение двух годов обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие ребенка.

На первом и втором году обучения занятия по *общефизической подготовке (ОФП)* создают базу для расширения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На втором году обучения увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические

двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания.

«*Основы скалолазной подготовки*» являются вторым ключевым разделом программы, который знакомит ребят со скалолазанием как видом спорта, его базовыми техническими и тактическими приемами, способствует формированию у ребят морально-волевых качеств, трудолюбия, мотивации на успех, развитию эмоциональной сферы, психических познавательных процессов, воспитанию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе.

Во избежание несчастных случаев и травм во время занятий по программе в нее включен раздел «*Техника безопасности*», который знакомит ребят с правилами поведения во время занятий в спортивном зале, выездных мероприятиях, действиями при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Раздел «*Основы гигиены и здорового образа жизни*» включен в программу в связи с необходимостью сформировать у ребят представление о значении личной гигиены, способах закаливания и оздоровления организма, способствовать осознанию ценности здорового образа жизни, правильного режима дня и отдыха.

**Основными формами обучения являются:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- подгрупповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в тренировочных и спортивных соревнованиях;
- подвижные и спортивные игры.

Физкультурно-оздоровительная работа ведется на основе настоящей Программы согласно расписанию занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых на тот или иной учебный год. При зачислении дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий год, либо остаются повторно для дополнительного прохождения этапа.

Комплектование состава объединения первого года занятий происходит из числа старших дошкольников 5 до 6-летнего возраста, также в состав при желании могут войти и ребята более старшего возраста (6-7 лет).

Количественный и возрастной состав обучающихся по годам обучения: 10-12 человек. При наличии кадровых возможностей могут быть сформированы несколько групп воспитанников, занимающихся скалолазанием.

Набор детей на первый год обучения производится в сентябре. Зачисляются в группу все желающие, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск к занятиям. В октябре рекомендуется провести входное тестирование физической подготовленности обучающихся с целью дальнейшего отслеживания результатов работы и организации педагогического процесса с

точки зрения потребностей данной группы и индивидуальных особенностей каждого ее члена.

При первоначальном наборе учебной группы ее следует комплектовать с превышением состава, поскольку существует естественный отсев воспитанников в период обучения.

### 1 год обучения

На первый год обучения зачисляются воспитанники, желающие заниматься по Программе «Скалолазики» и имеющие письменное разрешение врача. С детьми проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами скалолазания. В конце года воспитанники выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год.

Практические занятия составляют большую часть программы. Выбор того или иного графика занятий осуществляется на усмотрение педагога в зависимости от возможностей конкретной учебной группы, ее характера, степени утомляемости, а также временных возможностей обучающихся, самого педагога, учебного помещения.

### Учебно-тематический план Программы по скалолазанию (1 год обучения)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП) 2	105	0	105
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	0	15
1.3	Подвижные игры	36	0	36
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	3	0	3
<b>2.</b>	<b>Основы скалолазания</b>			
2.1	Знакомство со скалолазанием	2	2	0
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	3	2	1
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	2	2	0
2.4	Основы технической подготовки	16	0	16
2.5	Основы тактической подготовки	16	2	14
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>			
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1	0
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	3	2	1
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	3	2	1
<b>4.</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
<b>5.</b>	<b>Всего:</b>	<b>216</b>		

## *Содержание основных теоретико-прикладных разделов программы* (1 год обучения)

### **1. Физическая подготовка**

#### **1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### *Подготовительный этап занятия*

Изучение комплексов **разминочных упражнений**, включающих в себя:

- ✓ Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- ✓ Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- ✓ Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- ✓ Подвижные игры.
- ✓ Гимнастические и танцевальные упражнения.
- ✓ Упражнения на растяжку.
- ✓ Дыхательные упражнения.

##### *Основной этап занятия*

- ✓ Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- ✓ Упражнения на координацию движений,
- ✓ Упражнения на развитие скоростных способностей.
- ✓ Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- ✓ Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
- Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- ✓ Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- ✓ Восстановительные и релаксационные упражнения.
- ✓ Подвижные игры.
- ✓ Упражнения на формирование двигательных навыков.
- ✓ Дыхательные упражнения.

##### *Заключительный этап занятия*

- ✓ Упражнения с низкой интенсивностью.
- ✓ Гимнастические упражнения с элементами йоги.

- ✓ Дыхательная гимнастика.
- ✓ Упражнения на растяжку.
- ✓ Восстановительные и релаксационные упражнения.

### **1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- ✓ Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.
- ✓ Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня» на шведской стенке.
- ✓ Упражнения в лазании и перелазании на шведской стенке;
- ✓ Упражнения на развитие цепкости: на шведской стенке, планках, турнике;
- ✓ упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений; упражнения с эспандером;
- ✓ пальчиковые игры.
- ✓ упражнение на перекладине; упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- ✓ на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
- ✓ Упражнение на мышцы пресса.
- ✓ Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
- ✓ Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

### **1.3. Подвижные игры**

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

### **1.4. Выполнение контрольных нормативов**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

## **2. Основы скалолазания**

### **2.1. Знакомство со скалолазанием.**

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

### **2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь**

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со

специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

### **2.3. Знакомство с понятием «техники лазания»**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

### **2.4. Основы технической подготовки**

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам на шведской стенке. Техника отдыха на шведской стенке.

### **2.5. Основы тактическая подготовка**

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на шведской стенке. Тактика в процессе соревнований. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на шведской стенке. Решение ситуационных тактико-технических задач на шведской стенке

### **2.6. Средства и приемы страховки**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, для применения в верхней страховке. Приемы страховки и самостраховки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций.

## **3. Основы гигиены и здорового образа жизни**

### **3.1. Понятие здоровья и его ценность в жизни человека**

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

### **3.2. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.**

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

## **4. Техника безопасности**

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

## **Методическое обеспечение программы**

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе первого года обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые дошкольники должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у детей формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.

Ознакомление с основами скалолазания, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для

скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере.

Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.

### ***Контрольно-диагностический раздел.***

Оценка индивидуального развития детей по освоению физических и специальных качеств проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

## **Оценка индивидуального развития воспитанников (1 год)**

### ***1. Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).***

*Координационные способности:* лазание.

*Скоростно – силовые качества:* прыжки в длину с места, различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

*Силовые качества:* метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

*Скоростно – координационные способности:* Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

*Ловкость и координация движений* (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

*Гибкость:* выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

*Определение развития силовой выносливости:* упражнения на пресс.

### ***2. Оценка навыков скалолазания***

*Теоретические знания*

1. Основные сведения о скалолазании.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
3. Средства и приемы страховки и самостраховки. Виды страховки и самостраховки. Узлы (проводник – простой, восьмёрка):

4. Скалолазное снаряжение и техника страховки (гимнастическая страховка, верхняя страховка, надевание страховочной системы, вязание узла «восьмёрка»)
5. Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)
6. Виды лазанья.

#### *Практические знания и умения*

1. Использовать верхнюю страховку и само страховку. Вязать узлы (проводник – простой, восьмерка.).
2. Использовать различные виды лазания.
3. Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
4. Самостоятельно выполнять физические упражнения, комплекса утренней гимнастики закаливающих процедур.

#### ***Контрольные упражнения должны быть:***

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Результаты контрольных упражнений заносятся в протокол. Проведенная оценка индивидуального развития позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

Сдача контрольных нормативов осуществляется *2 раза в год*: в начале учебного года (сентябрь) и в конце каждого учебного года.

#### ***Для детей:***

*Средства обучения:*

Скалолазное снаряжение; утяжелители; гимнастические скамейки; гимнастические палки; обручи; маты; валики; модули разного размера; дуги для подлезания; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; скакалки; лабиринты; балансиры; детские тренажеры, мелкие предметы для игровых заданий (платочки, палочки, цветочки).

*Электронные ресурсы:*

Музыкальный центр, фонотека, тематические презентации и видеоматериалы.

Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок. Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.

Упражнение 2

И.п. – о.с. Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. поднять плечи по направлению к ушам.
2. расслабить плечи и опустите их вниз. 15

Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.
2. И.п.

Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.
2. И.п.
3. согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью.
4. И.п.

Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

1. присесть на корточки немного разведя колени.
2. И.п.

Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

#### Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,

2. И.п.

3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,

4. И.п.

#### Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.

2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой,

3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,

4. И.п.

5. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.

6. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,

7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,

#### Упражнение 10

И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку

1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице

2. И.п.

3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,

4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.

#### Упражнение 11

И.п. – лежа на спине.

1. поднять правую ногу вверх

2. И.п.

3. поднять левую ногу вверх

4. И.п.

Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой.

1. потянуть голову вверх.

2. И.п.

Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

1. прогнуться к правой ноге.

2. И.п.

3. прогнуться к левой ноге,

4. И.п.

Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

1. нагнуться, прижать ладони к полу,

2. И.п.

Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям.

1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,

2. И.п.

Упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия

Упражнение «Покатай мяч»

Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)

И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче

Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

Усложнение: можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом круг», «нарисуй ногой треугольник».

Упражнение «Лифт»

Оборудование: гимнастическая стенка.

И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе.

Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

Методические рекомендации: Воспитатель обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.

Упражнение «Танец на канате»

Инвентарь: канат

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

Ребенку предлагается пройти по канату, удержав равновесие, балансируя руками.

Усложнение: предлагается попробовать потанцевать на канате как воздушный гимнаст в цирке.

Упражнение «По кочкам»

Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».

## **Список использованной литературы**

### *Для педагогов:*

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Дополнительная методическая литература:

1. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник Саранск: МРИПКРО, 1993г.

2. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М «ВЛАДОС» 2001г.

3. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник, Саранск: МРИПКРО, 1993г. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

5. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

6. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

7. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

8. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.

9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.

10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;

11. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.

12. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.

13. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>

### *Для родителей и детей.*

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.

2. Большая книга игр : более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М. : Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.

3. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.
4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.
5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.
6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 314 с.
7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. –166 с.: ил.
8. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил