

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Северное сияние»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей
МБДОУ д/с «Северное сияние»
А.А.Бурмина
(ул.Дорожников д.52)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ д/с «Северное сияние»
С.А.Алгинкина
Приказ от 30.08.24 г. № 546

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей
МБДОУ д/с «Северное сияние»
Т.В. Саюн
(ул. Северная д.35)

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
№ 1 от 30.08.2024 год.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Клуб Восхождение»

Направленность:

физкультурно-оздоровительная

Возраст детей: 6 -7 лет

Срок реализации: 1 год

с.п. Нижнесортымский
2024

**Паспорт программы
«Клуб Восхождение»**

Модуль 1. «Клуб Восхождение»- 56 часов (Направлен на физическое развитие детей, предусматривает систематическое и последовательное обучение. Предполагается, что освоение основных Этапов модуля поможет естественному развитию организма ребенка)

Цель: Содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально - волевых качеств.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Клуб Восхождение»
Направленность, классификация программы	Физкультурно-оздоровительная направленность
Срок реализации программы	1 год
Ф.И.О. составителя программы	Бадалова Айсылу Султановна, педагог дополнительного образования. Образование – высшее педагогическое.
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, с. п. Нижнесортымский
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628433, Сургутский район, с.п. Нижнесортымский, ул. Дорожников, д.52
Контакты	Телефон: 8 (34638)71617 e-mail: mda2005a@mail.ru
Аннотация	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направленности «Клуб Восхождение» позволяет развить целеустремленность, научиться концентрировать внимание на наиболее важных задачах и быстро принимать решения. Психологи считают, что скалолазание идеально подходит для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения. Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

	Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.
Возраст обучающихся	6-7 лет
Цель и задачи программы	Цель: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учетом состояния здоровья и физических возможностей организма ребенка. Задачи: - Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки. - Удовлетворять естественную потребность ребенка в разных формах двигательной активности. - Развитие общей выносливости организма ребенка и его физических качеств. - Научить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами. - Воспитывать нравственно–волевые и коммуникативные качества, дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
Документы, послужившие основанием для разработки проекта	• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Конституция Российской Федерации; • «Конвенции о правах ребенка», • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155); • Устав ДОУ; • Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Образовательные форматы	Формы организации: индивидуальная, коллективная, групповая. Программа рассчитана на 1 год Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут Формы контроля: наблюдение, беседа, исполнительство или показ, личные достижения обучающегося.
Требования к условиям организации образовательного процесса	1. Спортивный зал 2. Информационное методическое оснащение; 3. Интерактивный короб: компьютер с программным обеспечением «интерактивный скалодром»: датчик движения; проектор. 4. Конструкция скалодрома: скальная поверхность с креплениями, зацепами. 5. Страховка: гимнастический мат.
Ожидаемые результаты освоения программы	Дети (подготовительная группа) владеют основными навыками скалолазания. 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. Постепенно увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания. В условиях восхождения, ребенок постепенно преодолевает страх высоты. Кроме того, постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса. В результате таких занятий у дошкольников развивается спокойный и уравновешенный характер, который поможет им в дальнейшей жизни. Воспитанники с огромным удовольствием посещают занятия, ведь для них это не только спорт, но и безопасная и очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия. Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.
Количество обучающихся по программе	в одной группе до 10 человек

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 «Яркие дети» 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, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 6 - 7 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 «Клуб Восхождение» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (6-7 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.

При разработке данной Программы, прежде всего, была учтена преемственность с общеобразовательной программой для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) по направлению «Физическое развитие». Использовалась специальная литература и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения, а также учебно-методический комплект:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
2. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста; – М.: Просвещение, 1985.
3. История скалолазания - старт молодого спорта: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://pro-extrim.com>
4. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988;
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

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 «Клуб Восхождение» в МБДОУ д/с «Северное Сияние».

Программа предназначена для детей 6-7 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 4 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.

Обучение занятиям 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.

Постепенно 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 6 до 7-летнего возраста.

Набор детей 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.

Зачисляются воспитанники, желающие заниматься по Программе «Клуб Восхождение» 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

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка			
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП) 2	56	0	56
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	0	50
1.3	Подвижные игры	56	0	56
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	3	0	3
2.	Основы скалолазания			
2.1	Знакомство со скалолазанием	1	1	0
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	1	0
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания»	1	1	0
2.4	Основы технической подготовки	40	0	40
2.5	Основы тактической подготовки	5	1	4
2.6	Средства и приемы страховки	5	1	4
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни			
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1	0
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	1	0	1

3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	1	1	0
4.	Техника безопасности	56		

Содержание основных теоретико-прикладных разделов программы

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.
- 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»
- Упражнения в лазании и перелазании;
- Упражнения на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике;
- 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. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

2.5. Основы тактической подготовки

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

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. 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 само страховки. Виды страховки и само страховки. 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.

**Календарно-тематическое планирование занятий физкультурно – оздоровительной направленности
«Клуб Восхождение» (1 год обучения)**

Месяц	План дата	Факт- дата	Тема, цель	Содержание	Оборудование	Литература
Октябрь	Занятие № 1		Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Перестроение в 3 колонны за ведущими ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, ходьба с пятки на носок, бег в колонне по одному, бег с изменением направления 2 ЧАСТЬ: <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах Игра «Подарочек» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на тренажере (или лезят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. Дыхательная гимнастика.	бруски, дорожка- лесенка, тренажеры	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятие № 2	Укрепления здоровья воспитанников, улучшение моторики, координации и равновесия.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу; 2 ЧАСТЬ: <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> - выпады, растяжки, махи, приседания; -преодоление препятствий различной сложности Игра «ОБРУЧ» Цель: развитие логического и пространственного мышления, развивать ориентировку в пространстве. Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. Самомассаж и дыхательная гимнастика	Обручи, дуги, большие модули	Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М., 1978. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятие № 3	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Перестроение в три колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика. ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном присяде, бег в колонне по одному, бег с изменением направления; 2 ЧАСТЬ: <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах. Игра «Подарочек» Цель: развивать ориентировку в пространстве Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу. Самомассаж и дыхательная гимнастика.	бруски, дорожка-лесенка	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Занятие № 4	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение выполнять отжимание от пола прыгать в высоту с места, опускание и поднимание туловища. Воспитывать желание быть ловким.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: <u>Выполнение нормативов и тестов.</u> -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднимание туловища. Игра «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лаят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу	Тренажеры, цветы	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Занятия № 5 № 6	Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота. улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний Игра «НАЙДИ КОНФЕТКУ» В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей. Дыхательная гимнастика.	Тренажеры, конфеты	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Занятия № 7 № 8	Развитие логического и пространственного мышления. Воспитание уверенности в себе.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. _ <u>ОФП Общая физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, выпады с продвижением вперед, бег змейкой. 2 ЧАСТЬ: -упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднимание ног, упражнения на тренажерах. Игра « ПОТАНЦУЕМ» Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм -дыхательная гимнастика релаксация	Музыкальное сопровождение, тренажеры	Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988 Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
Ноябрь	Занятие № 9	Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе (1,5 мин). 2 ЧАСТЬ: <u>Основы скалолазания. Знакомство со скалолазанием.</u> -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; -спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. Игра «РЫВОК» Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается прыгать на пол или выпрыгивать к потолку. - дыхательная гимнастика, релаксация	Шнуры, скамейка,	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятие № 10		Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, ходьба приставным шагом правым и левым боком, бег с изменением направления, с остановкой по сигналу 2 ЧАСТЬ: <u>Основы скалолазания. Знакомство со скалолазанием.</u> Игра «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ» Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье - глаза завязаны. -дыхательная гимнастика, релаксация под музыку	Тренажеры, музыкальное сопровождение	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятие № 11		Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег на выносливость (2-3 мин), пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ: -наклоны туловища, выпады, махи ногами <u>Основы скалолазания.</u> Знакомство с понятием «техники лазания» Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Игра «ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения. -дыхательная гимнастика		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятие № 12		Укрепление костей и суставов; освоение азов скалолазания, развитие логического мышления	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания <u>Основы скалолазания.</u> Знакомство с понятием «техники лазания» Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Игра «КТО БЫСТРЕЕ» Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде дети лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель. -релаксация под музыку.	Скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятия № 13 № 14		Развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость, освоение азов скалолазания.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ без предметов 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени. -пальчиковая гимнастика 2 ЧАСТЬ: <u>Основы скалолазания.</u> Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Игра «ДОГОНЯЛКИ» Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого -дыхательная гимнастика, релаксация	Платочки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	Занятия № 15 № 16	Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации, освоение азов скалолазания и равновесия.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировок.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег -пальчиковая гимнастика2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика -силовые упражнения, растяжка, упражнения на укрепление мышц живота -упражнения на тренажерах <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «ОДЕНЬСЯ» В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.	Тренажеры, шапки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Декабрь	Занятия № 17 № 18	Укрепление мышечного корсета плечевого пояса. Повышение пластичности, гибкости и выносливости.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировок.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика -растяжки, приседания упражнения на равновесие. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «САМЫЙ БЫСТРЫЙ» Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.	Дуги для подлезания, скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятие № 19-		Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировок.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с веревкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на шведской стенке -маховые упражнения, различные выпады -растяжка <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «САМЫЙ ШУСТРЫЙ» Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятие № 20		Улучшение реакции, освоение азов скалолазания, появление решительности и целеустремленности..	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировок.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения с утяжелителями. -маховые упражнения -эстафеты с подлезанием. <u>Основы гигиены и здорового образа жизни</u> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации. 1. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот. -релаксация под музыку		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятия № 21 № 22		Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, в полуприседе, в полном приседе 2 ЧАСТЬ: -ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. -подтягивание на скамейке руками из положения, лежа на животе, стоя на коленях. -лазание по гимнастической стенке разными способами. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки Игра с завязанными глазами: Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу. 1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.	Дуги различной высоты, скамейка, гимнастическая стенка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятия № 23 № 24		Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ со скакалкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на растяжку, махи ногами, наклоны, приседания Основы скалолазания. Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «КТО БЫСТРЕЕ» Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель. -релаксация под музыку	Скакалки, магнитофон	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Январь	Занятия № 25 № 26		Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания, Воспитание уверенности в себе.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. -ходьба и бег по наклонной поверхности. -упражнения на равновесие Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра с завязанными глазами: Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.	Скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	Занятия № 27 № 28		Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. -прыжки на месте на одной ноге -прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра с завязанными глазами: Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятие № 29		Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота, освоение азов скалолазания, улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице; -упражнения на равновесие; -растяжки и выпады Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Лазание с утяжелителями: Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.	Гимнастическая лестница, утяжелители	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятия № 30 № 31		Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -различные наклоны, растяжки; - прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку; -прыжки в высоту с места Основы гигиены и здорового образа жизни Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Игра «НАРИСУЙ-КА» Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.).	Веревка, альбомный лист, ручка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Февраль	Занятия № 32 № 33	Развитие логического и пространственного мышления, освоение азов скалолазания. Воспитание уверенности в себе.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом Основы скалолазания. Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ПОДАРОЧЕК» Дети стоят на тренажере (или лаят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.	Скакалки, мячи	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3- 7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
	Занятие № 34	Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «НАЙДИ КОНФЕТКУ» В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей	Тренажеры, конфеты	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3- 7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятия № 35 № 36		Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «РЫВОК» Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.	Тренажеры	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятие № 37		Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азов скалолазания, координации и равновесия.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с места; -отжимание от пола -опускание и поднятие туловища. <u>Основы гигиены и здорового образа жизни.</u> Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ» Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазанье «ноги вкрест»; - лазанье «руки и ноги вкрест»; - лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазанье - руки и ноги согнуты; - лазанье - руки и ноги только выпрямлены; - лазанье -		Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

				глаза завязан		
	Занятие № 38		Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра « ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения	Шнуры, скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Март	Занятие № 39		Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания; -упражнения на равновесие <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра « ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения	Скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятие № 40	Укрепление костей и суставов, освоение азов скалолазания, развитие логического мышления	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -силовые упражнения, растяжки, приседания; - спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения	Шнуры, скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятие № 41	Преодоление препятствия различной сложности, осваивание азов скалолазания	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания; -упражнения на равновесие <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «ПОВТОРЮШКИ» 1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет. 2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения	Скамейка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Занятие № 42		Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног. -эстафеты со скакалками и мячом <u>Основы гигиены и здорового образа жизни.</u> Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Игра «ДОГОНЯЛКИ» Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.	Скакалки, мячи, платочки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Занятия № 43 № 44		Укрепление мышц, связок, улучшение моторики, освоение азав скалолазания, координации и равновесия.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ОДЕНЬСЯ» В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.	Тренажеры, шапки	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Апрель	Занятия № 45 № 46	Укрепления здоровья воспитанников, освоение азов скалолазания, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -упражнения на равновесие, маховые упражнения, приседания, опускание и поднятие ног, упражнения на тренажерах. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Игра «НАРИСУЙ-КА» Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты	Тренажеры, альбомный лист, веревка, ручка	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
	Занятия № 47 № 48	Укрепление мышечного корсета плечевого пояса, спины и живота, освоение азов скалолазания, улучшение реакции, появление решительности и целеустремленности.	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег 2 ЧАСТЬ: -пальчиковая гимнастика, силовые упражнения, растяжки, приседания. <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки Игра «ОБРУЧ» Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.	Обруч	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.

Май	Занятия № 49 № 50	Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Оценка навыков скалолазания.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег. 2 ЧАСТЬ: <u>Координационные способности:</u> лазание. <u>Скоростно – силовые качества:</u> прыжки в длину с места, <i>различные виды ходьбы</i> (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением). <u>Силовые качества:</u> метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.	Цветы искусственные	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
	Занятия № 51 № 52	Оценка общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Оценка навыков скалолазания.	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег2 ЧАСТЬ: <u>Скоростно – координационные способности:</u> Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками). <u>Ловкость и координация движений</u> (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту). <u>Гибкость:</u> Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи). <u>Определение развития силовой выносливости:</u> упражнения на пресс. Игра «ДОГОНЯЛКИ»	Платочки, тренажеры	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
	Занятия № 53 № 54	Преодоление препятствий различной сложности, освоение азов скалолазания, Укрепление мышечного корсета	ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки. <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, махи, приседания; - преодоление препятствий различной сложности - упражнения на тренажерах <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Основы тактической подготовки ЛАЗАНЬЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы.	Тренажеры, утяжелители	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.

	Занятия № 55 № 66	Укрепления здоровья воспитанников, развитие таких качеств характера как сила воли и настойчивость	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>ОФП СФП Общая и специальная физическая подготовка.</u> ОРУ с палкой 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на пятках, бег змейкой, челночный бег2 ЧАСТЬ: - выпады, растяжки, упражнения для туловища в различных исходных положениях; -упражнения на тренажерах <u>Основы скалолазания.</u> Основы технической подготовки Средства и приемы страховки Ига «НАЙДИ КОНФЕТКУ» В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать за следующей.	Тренажеры, конфеты	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Итого 56 занятий					

Список использованной литературы

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.

