

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 33 (МАДОУ детский сад № 33)
620130, г. Екатеринбург, ул. Юлиуса Фучика, д. 5а**

ПРОЕКТ

**«Полоса препятствий, как эффективный прикладной навык
для развития базовой и специальной двигательной активности у
детей дошкольного возраста»**

для детей младшего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет)

срок реализации 4 года

Руководитель: Туробова Е.Г.,
инструктор по физической культуре

Екатеринбург 2018

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Актуальность проекта.....	4
1.1. Цели и задачи проекта.....	7
1.2. Ожидаемый результат.....	8
1.3. Структура проекта.....	10
2. Методические рекомендации.....	15
2.1. Реализация проекта согласно возрастным особенностям	18
3. Методика занятий с детьми	
3.1. Методика занятий с детьми 3-5 лет.....	23
3.2. Методика занятий с детьми 5-7 лет.....	26
4. Условия реализации проекта.....	30
Заключение.....	31
Список литература.....	32

Пояснительная записка

Полоса препятствий - это эффективный прикладной навык, комплексное средство для развития базовой и специальной двигательной активности и творческого мышления у ребенка. Полоса препятствий развивает координацию движений, основные физические качества - силу, быстроту, ловкость, гибкость, общую выносливость, , т.к. задействованными оказываются не только большое количество групп мышц, но и внимание, тренируется самостоятельность, ответственность и самостраховка ребенка.

Преодоление полосы препятствий развивает не только тело, но и логическое мышление, внимание. От того, как быстро и качественно ребенок пройдет полосу препятствий, будет зависеть успех в овладении им прикладных навыков в области физического развития.

Приобретение детьми дошкольного возраста навыка преодоления полосы препятствий учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение быстро принимать решения в критических ситуациях, способствует развитию координации движений и их рефлексорному выполнению (до автоматизма). Кроме этого, оно развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, командному духу, самостоятельности. В условиях прохождения полосы препятствий, ребенок сразу включается в образовательный процесс, повторяет пройденный материал и изучает новый в контексте игры. Кроме того, постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса.

В проекте по приобретению навыков в преодолении полосы препятствий у детей дошкольного возраста организация и планирование учебного процесса зависит от возраста и уровня развития детей.

В результате таких занятий у дошкольников повышается степень внимания и ответственности, развивается творческое мышление и осознанность действий. Воспитанники с огромным удовольствием преодолевают полосы препятствий, ведь для них - это безопасная и очень интересная игра

(путешествия, эстафеты и т.д.), позволяющая преодолевать серьезные препятствия, воспитывать силу воли и общую выносливость.

Использование полосы препятствий позволяет повысить интерес детей к занятиям физической культурой, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.

Данный проект призван дополнить занятия по физической культуре детей 3-7 лет с использованием дополнительных способов двигательной деятельности, разработан на основе учебно-методического комплекта к программе «От рождения до школы» под редакцией Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Срок реализации проекта: 4 года.

Сентябрь 2018г – май 2022г.

Вид проекта: групповой, индивидуальный, творческий.

Участники проекта: инструктор по физической культуре, дети II-младшей, средней, старшей и подготовительной группы.

1. Актуальность проекта

Раз, два, три, четыре, пять
Будем дружно мы играть!
Полосу препятствий смело
Будем дружно покорять!

На сегодняшний день в современном обществе пропагандируется ЗОЖ (здоровый образ жизни). И одной из центральных педагогических проблем является модернизация образовательных систем различного уровня, в том числе и дошкольного образования. Это активизирует поиск новых эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее приоритетных и достаточно сложных задач направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования в целом. Согласно ФГОС ребенок должен быть активным субъектом образовательного процесса, самостоятельной единицей, способной на творческую деятельность.

Полоса препятствий всегда активно использовалась в соревновательной и эстафетной деятельности в дошкольных и школьных учебных заведениях. Всегда пользовалась популярностью в военной подготовке вооруженных сил. Таким образом, полоса препятствий многофункциональна, доступна, проста в применении и проведении. Можно прибавлять и убавлять, комбинировать и переставлять местами оборудование. Все зависит от цели, задач и материально-организационных возможностей. Благодаря тому, что это комплексное средство по физическому развитию просто и доступно в эксплуатации, оно доступно людям разных возрастов. Им могут заниматься как взрослые, так и дети. Занятия на полосе препятствий положительно влияют на формирование основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), равномерно распределяя нагрузку, как по силе, так и по скорости выполнения заданий на каждом занятии.

Цель полосы препятствий заключается в умении преодолевать различные препятствия разной степени сложности.

Это комплексное средство использования раздела физической культуры, как никогда ранее нуждается в инновационных внедрениях, начиная с дошкольного возраста.

Для детей полоса препятствий - один из способов познания окружающего мира в движении. Ведь в обычной повседневной жизни ребенок дошкольного возраста очень редко использует некоторые движения и правила их выполнения, в результате чего возможны травмы и детские страхи, потеря веры в себя. Преодоление препятствий у человека в крови, так как это один из принципов самоутверждения и познания мира и себя. У ребенка всегда присутствует желание лазать, прыгать, подлезать, перешагивать и т.д. По мере развития ребенка дошкольного возраста совершенствуются и двигательные навыки.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего детского сада является физкультурно-оздоровительная работа, ориентированная на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников. Созданы прекрасные условия, направленные на обеспечение разностороннего, гармоничного физического развития дошкольников. Для ребят постоянно организуются и проводятся физкультурные досуги, спортивные состязания и праздники, где активно используются полосы препятствий.

Отличительной особенностью полосы препятствий от других средств физического развития детей дошкольного образования является то, что данное средство не просто требует хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, умения ориентироваться на маршруте) но и само позволяет их создать и улучшить. Поэтому, начиная с первых занятий, нужно уделять большое внимание преодолению полос препятствий от простого к сложному. Любое обучение начинается с разминки, состоящей из общеразвивающих и

специальных упражнений, в зависимости от составляющих этапов полосы препятствий. После короткого бега разминаются все мышцы. Упражнения спецбеговые и общеразвивающие помогают размять тело ребенка. Они используются в качестве подводящих перед преодолением препятствий. Таким образом, построение программы по физической культуре в детском саду позволяет не просто вставлять полосы препятствий в рабочую программу как дополнительное, но и специальное обучение двигательной активности детей (как дополнительное образование по ОФП-общей физической подготовке).

Большое место во всестороннем физическом развитии детей дошкольного возраста занимают игровые упражнения, а также начальные элементы различных видов спорта: спортивная гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, скалолазание, спортивное ориентирование. Детские полосы препятствий очень похожи на кроссфит, но только в упрощенном, сюжетно-игровом варианте. А еще их можно проводить как квест-игры в старшем дошкольном возрасте как самостоятельный соревновательный элемент (прохождение нескольких различных станций, требующих задействовать физические качества ребенка без остановки за максимально короткий промежуток времени).

Препятствия бывают естественные, природные или искусственно созданные. В дошкольных учреждениях препятствия искусственно созданные.

1.1. Цель проекта. Основные задачи

Целью проекта является обучение детей общей и специальной физической подготовке в дошкольном образовательном учреждении с помощью полосы препятствий, в умении преодолевать различные препятствия разной степени сложности.

Основными задачами проекта является:

- формирование начальной базы для специальной выносливости;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков действий с предметами и без, расширение двигательного опыта;
- обучение основам техники двигательных действий и передвижений;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств: гибкости, ловкости, силы, координации движений, равновесия, ориентации в пространстве;
- развитие мыслительной деятельности, быстрого принятия решения для выполнения поставленной цели, положительных морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья детей;
- достижение воспитательных целей посредством использования полос препятствий;
- укрепление умений и навыков по выполнению правил техники безопасности при преодолении полос препятствий;
- продолжать развивать умения и навыки действий в команде и индивидуальных действий;
- позитивная социализация ребенка;
- освоение основ самоконтроля и самостраховки;
- профилактика травматизма;
- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

1.2. Ожидаемый результат

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, уверенности в себе.

Требования к результатам реализации проекта:

- развитие познавательных и творческих способностей детей;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники передвижения различными способами;
- освоение основ техники безопасности при быстром переключении с одного вида движения на другой;
- всестороннее гармоничное развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

- формирование базы для специальной выносливости;
- усиление оздоровительного эффекта от педагогического процесса;
- уменьшение травматизма детей;
- умение преодолевать нестандартные положения;
- создание условий для социализации личности ребенка;
- формирование мотивации детей к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- создание и пропаганда спортивных и физкультурно-оздоровительных традиций для семей дошкольников.

Реализация данного проекта будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной педагогической деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся, стремящихся вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Основные принципы:

1. Принцип доступности и наглядности содержания детям.
2. Принцип системности – закрепление пройденного материала на последующих занятиях.
3. Принцип целостности. По-другому этот принцип можно назвать принципом упорядоченности – это достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами обучающего педагогического процесса.
4. Принцип природосообразности – это построение процесса обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, а также знание и использование зон ближайшего развития, которые определяют возможности детей дошкольного возраста, определяющие их самовоспитание и саморазвитие.

Методы работы с детьми:

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой форме и из различных исходных положений.

Приемы: упражнение, сюжетная игра (квест-игра), эстафета.

Варианты прохождения дистанции:

1. Личное – соревнования по времени на скорость преодоления полосы препятствий.

2. Командное – проведение эстафеты (праздники, дни здоровья, спортивные развлечения и т.д.).

3. Коллективное – часть занятия, с поточным преодолением полосы препятствий. При небольшом количестве детей в группе старшего дошкольного возраста возможно стационарное прохождение дистанции полосы препятствий. Основной формой обучающего процесса является групповое занятие, поточным способом.

Обучение технике передвижения - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация и само выполнение.

Предварительная работа: наглядная демонстрация детям отдельных элементов полосы препятствий и всей дистанции в последовательности, беседа.

1.3. Структура проекта

Структура проекта по обучению дошкольников преодолению полосы препятствий состоит из трех последовательных этапов:

1. **Подводящие упражнения и собственно упражнения.** К ним относятся: постановка рук и ног, остановки, повороты стопы, различные исходные положения, развороты туловища, наклоны головы. То есть собственно ОРУ при выполнении на месте.

2. **Подводящие упражнения к перемещению по полосе препятствий** – это упражнения в движении на 1 и более шагов, а также спецбеговые упражнения (ОРУ в движении).

3. **Перемещение по полосе препятствий** – само действие, как прикладной навык.

Полосы препятствий бывают:

- простейшие полосы препятствий, которые состоят из 2-5 препятствий.
- сложные полосы препятствий, состоящие из 6 и более препятствий.

Техника перемещений может быть:

- без предметов;
- с предметами (мячи разных диаметров, набивные мешочки, разноцветные платочки и ленточки, гимнастические палки).

Большое внимание в начальном разделе обучения должно уделяться постановке тела, рук, ног и головы при прохождении полосы препятствий. Положение тела, рук, ног и головы необходимо не только для обучения прохождения полосы препятствий, но важно и на всех этапах обучения с 3 до 7 лет, как одно из основных **правил по технике безопасности и самостраховке** (контроля ребенка за собственными движениями).

Первый этап – подводящие упражнения и упражнения, подготавливающие к прохождению одного препятствия:

1. Знакомство с ОРУ (общеразвивающие упражнения) – как с начальной физической подготовкой в освоении основных двигательных действий (упражнений).

2. Техника безопасности при выполнении ОРУ, как подводящих упражнений.

3. Обучение различным видам стоек и положения рук и тела: ноги врозь, вместе, на ширине плеч (ступни), стойка на коленях, положение сидя и лежа на животе или спине, положение в приседе; различные положения рук (вверх, вниз, вдоль туловища, отведение вперед и назад, к плечам или к коленкам, за

спину, за голову, в стороны, на вытянутых руках с колен; упор от скамейки или стены; хватом рук сверху, сбоку, снизу; подбородком к груди.

4. Обучение постановке стопы, ног, рук, туловища и головы при перекатах и переносе веса с одной ноги на другую в стойке на месте стоя, сидя, в полуприсяде, присяде (в группировке).

5. Обучение просмотру маршрута полосы препятствий глазами.

6. Обучение зашагиванию, перешагиванию, сшагиванию, спрыгиванию, перепрыгиванию, запрыгиванию, пролезанию, перелезанию.

8. Обучение освобождению по очереди правой/левой руки с потряхиванием для отдыха.

9. Обучение освобождению по очереди правой/левой ноги с потряхиванием для отдыха.

10. Обучение подводящим упражнениям и упражнениям с различным спортивным инвентарем на месте.

Второй этап – упражнения, подготавливающие к передвижению по полосе препятствий, упражнения в движении на 1 и более шагов, а также спецбеговые упражнения (ОРУ в движении):

Следующий раздел начинается с обучения технике перемещения. Для успешного прохождения полосы препятствий необходимы технические приемы, которые позволят задействовать не только физический потенциал обучающегося, но и задействует его мыслительную деятельность, начнет работать логическое мышление, закладывается база мышечной памяти. Сходные действия выполняются и в подвижных играх, когда ребенку необходимо увернуться от какого-либо действия, присесть и напрячь ноги, сохранить равновесие при отшагивании в сторону или угрозе падения. Упражнения в этих действиях должны протекать в условиях, когда внимание детей акцентируется на их выполнении, от которых, впоследствии, будет зависеть прохождение полосы препятствий.

Техника безопасности при перемещении на 1 шаг и более – безопасная дистанция и направление движения; постановка рук, ног, корпуса и головы.

1. **Шаг** вперед, в сторону, назад: с приставлением ноги, с возвратом в исходное положение, с попеременным чередованием правой/левой ноги; с согнутыми в коленях ногами, с прямыми в коленях ногами; зашагивание на предмет, сшагивание с предмета (боком или вперед лицом).

2. **Ходьба**: вперед лицом, правым/левым боком вперед приставным шагом, с зашагиванием за переднюю ногу (скручиванием корпуса), спиной вперед; на носочках/пяточках/внешней или внутренней части стопы; перекатом с пятки на носок; с подниманием прямой ноги вперед/назад/в сторону; с подниманием колен или с захлестом голени; небольшими группами в прямом направлении; колонной по кругу или в заданном направлении за воспитателем, в рассыпную; парами; с поворотами 360 градусов через правое или левое плечо; с остановками и сменой направления движения; с перешагиванием.

3. **Бег**: вперед лицом, правым/левым боком вперед приставным шагом, с зашагиванием за переднюю ногу (скручиванием корпуса), спиной вперед; на носочках/пяточках/внешней или внутренней части стопы; с подниманием прямых ног вперед/назад/в сторону; с подниманием колен или с захлестом голени; колонной по кругу или в заданном направлении за воспитателем, в рассыпную; парами; с поворотами 360 градусов через правое или левое плечо; с остановками и сменой направления движения; с перепрыгиванием.

4. **Прыжки**: на месте (подпрыгивание), запрыгивание, спрыгивание, подпрыгивание, перепрыгивание (вперед лицом или боком), с продвижением вперед, в длину с места, с поворотом (90, 180, 360 градусов).

5. **Равновесие**: упражнения на уменьшенной (ограниченной) площади опоры - ходьба и бег по узкой дорожке; ходьба по гимнастической скамейке; по шнуру; по гимнастическому бревну; равновесие на уменьшенной и повышенной опоре (с заданиями; с различными предметами и без)

6. **Ползание и лазание.**

Ползание: на четвереньках (с опорой на ладони и колени); по-медвежьи; на животе, на спине; подлезание под предмет; через тоннель и т.д.

Лазание: лазание по гимнастической стенке (скалодрому) с изменением темпа и вида передвижения; перелезание с одного пролета на другой, со шведской стенки на скалодром и обратно; пролезание между рейками или предметами...

7. **Метание:** на дальность и в цель (горизонтальную и вертикальную); одной или двумя руками одновременно.

8. **Прокатывание:** вперед лицом, боком, вперед спиной, вокруг обозначенной цели, по уменьшенной или повышенной площади опоры, по заданию (одной или двумя руками; стоя на двух, на коленях или на четвереньках).

9. **Подбрасывание и отбивание:** сидя на полу или гимнастической скамейке, стоя на двух или коленях; с поворотами и хлопками; с чередованием рук (правая или левая; одна или две руки).

Третий этап – перемещение по полосе препятствий.

Передвижение по полосе препятствий является основным продуктом обучения, так как оно включает в себя все элементы начальной технической и физической подготовки обучающегося ребенка дошкольного возраста по физическому развитию, а также приобретенные прикладные навыки в области двигательной активности.

Третий раздел состоит из последовательности действий на полосе препятствий для обучающихся:

1. Знакомство с полосой препятствий (из чего состоит).
2. Изучение и усвоение техники безопасности при прохождении полосы препятствий (безопасная дистанция и направление движения, точность выполнения заданий и самоконтроль).
3. Передвижение по простейшей полосе препятствий (2-5 препятствий).

4. Передвижение по сложной полосе препятствий (от 6 и более препятствий).

5. Передвижение с технически сложными упражнениями (силовыми или упражнениями на равновесие и координацию движений с повышенным уровнем сложности).

6. Передвижение с технически простыми упражнениями (упражнениями общеразвивающего характера, несложными прыжками и равновесием и т.д.).

7. Передвижение без предметов.

8. Передвижение с предметами.

9. Передвижение по горизонтали с перестановкой рук и ног вправо/влево любым способом по скалолазанию.

10. Передвижение по шведской стенке, переходящее на скалодром.

11. Смешанное передвижение (сочетание простейших и сложных заданий).

2. Методические рекомендации

Дети до 1 года способны преодолевать 1 препятствие (повернуться на бок, проползти, пройти шагом от одного предмета до другого).

Дети от 1 года до 3 лет уже могут преодолеть 3-4 препятствия, в зависимости от имеющихся навыков и уровня физического развития (пройтись в папиных тапочках, проползти под стулом, перелезть через подушку и спуститься с кровати и т.д.).

Нагрузку на полосах препятствий можно варьировать в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности дошкольников. Занятия низкой интенсивности и объема (по количеству препятствий) характерны для всех возрастных групп на начальном этапе обучения. Особое внимание необходимо уделять **II-младшей группе (возраст 3-4 года)**, которая осваивать полосы препятствий начнет не с сентября, а с октября месяца, как другие возрастные группы.

Правила по технике безопасности и самостраховке при прохождении полосы препятствий важны на всех этапах обучения с 3 до 7 лет. Постановка рук и ног должна стать для обучающихся детей самоцелью. «Мягкие ладошки» - это полусогнутые руки, выставленные вперед ладонями, пальцы рук вверх и чуть в стороны. Такое положение рук сможет подстраховать ребенка от ненужного травматизма в индивидуальной двигательной активности, в подвижных играх, эстафетах, других видах деятельности. Поможет уберечься от жестких падений. «Ножки-пружинки» - это полусогнутые ноги на ширине плеч, возможно с выставленной вперед правой или левой ногой. Такое положение ног обеспечивает ребенку более устойчивое положение тела в пространстве и привычку на совершение дополнительного шага. Это также является дополнительным элементом в самостраховке и контроле ребенка за собственными движениями. Такое сочетание положения рук и ног позволяет ребенку своевременно полустгруппироваться и быстро напрягать мышцы тела для резкой остановки, избежать сильных столкновений с другими детьми в подвижных играх, повысить координацию движений за счет привычки мышц.

Педагог должен находиться в стороне от ребенка, учитывая направление падения при случайном срыве обучающегося. Педагог должен внимательно следить за детьми, вовремя не допускать нарушения правил безопасности при выполнении заданий на полосе препятствий. Нужно следить за поочередным переставлением рук и ног, направлением взгляда и внимания детей при выполнении заданий. Также, соблюдение безопасной дистанции в строю и поочередность выполнения этапов полосы препятствий необходимо продумать педагогу так, чтобы было чередование различных видов двигательной активности. Для детей 3-4 лет полоса препятствий может состоять от 2-3 до 5-6 станций (испытаний) при освоении ими 1 нового. 1-2 испытания предусмотрены для начального, простейшего этапа освоения полосы препятствий. Страховка детей обязательна в любом возрасте.

Когда ребенок первый раз пройдет полосу препятствий, то у него возникнет интерес к последующему «путешествию» и чувство удовлетворенности. Поэтому задания должны быть посильны возрасту и способностям детей каждого дошкольного возраста, чтобы он их преодолел. Добившись успеха, ребенка необходимо похвалить (мотивировать) на дальнейшее позитивное обучение, тем самым предав ему моральные силы.

Дети, делая первые шаги, учатся правильно ставить ноги и руки, держать туловище и голову, а также учатся правильно распределять нагрузку, координировать тело, в ходе движения ориентироваться на маршруте, выбирая нужное направление.

На начальном этапе обучения дошкольников важно количество повторений подводящих упражнений, чем их больше, тем быстрее идет освоение техники преодоления полосы препятствий.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы детям дошкольного возраста с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием двигательной активности.

Важнейшее правило обучения технике - не допускать закрепления ошибок. Хорошая техника позволяет обучающемуся тратить меньше усилий, экономить силу и не использовать без надобности максимальные усилия.

Хорошее, техничное действие можно выполнить с помощью динамического или силового действия.

Психологическая подготовка направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика полосы препятствий способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.

Физическая подготовка - это основная база для тренировок в любом виде спорта. Общая физическая подготовка способствует освоению навыков разнообразной двигательной активности на полосе препятствий.

В общую физическую подготовку входят комплексы различных упражнений из образовательной программы по физической культуре для дошкольников. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (шведская стенка, гимнастические скамейки, бревно). Прыжки в высоту, в длину, через скакалку. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения (перекаты на спине, боком). При выполнении упражнений, наряду с силой рук и ног, требуется хорошая гибкость всего тела, подвижность всех суставов.

2.1. Реализация проекта согласно возрастным особенностям

Дети II-младшей группы для начала должны освоить навыки хождения, ползания, перешагивания и другие простейшие действия в игровой форме по отдельности, чтобы затем перейти к преодолению простейших полос препятствий. А также, детям необходимо пройти период адаптации в детском саду. В 3-4-летнем возрасте у детей еще плохо развита мелкая и крупная моторика, поэтому постепенное овладение жизненно важными видами движений является приоритетным и имеет прикладное значение. По мере освоения простейших упражнений дети 3-4-летнего возраста начинают учиться ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща по сигналу педагога.

Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от пола площади опоры. Они воспитывают у малышей смелость и решительность. А обучение прыжкам ведется от простых

подводящих упражнений (подпрыгивание на месте) к сложным – с продвижением вперед, прыжка с небольшой высоты, в длину и т.д.

Игры-упражнения с мячом (набивным мешочком, кубиком и т.д.), броски в цель и на дальность требуют ловкости, быстроты реакции и хорошей координации движений, которые у детей развиваются постепенно с возрастом. Упражнения в лазании и подлезании развивают у детей 3-4-летнего возраста ловкость и мускулатуру различных мышечных групп.

Таким образом, младший дошкольный возраст является «золотым временем», когда пластичность всех функций и систем детского организма создает основу для заложения двигательной базы умений и навыков детей, их физических качеств.

В 4-5-хлетнем возрасте детский организм вполне готов к освоению начальной техники постановки рук, ног, туловища и головы в простейших физических упражнениях. У детей в этом возрасте формируется устойчивый интерес и мышечная память к двигательной активности и подвижности. Движения, запоминающиеся в этом возрасте, помогут развивать двигательную базу и в старшем возрасте.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма, темп физического развития остается таким же, как и в предыдущей возрастной группе.

Важное место в физическом развитии детей 4-5 лет занимают подвижные игры и игровые упражнения и задания (сюжетные), которые активизируют оптимальную двигательную активность во всех видах детской деятельности.

Особое внимание необходимо уделить: формированию безопасным навыкам поведения в подвижных играх и игровых заданиях; при использовании спортивного инвентаря, а также его расстановке и уборке; развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости и взаимовыручки.

К 5-6-летнему возрасту у детей появляется цикличность в движениях, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног, что дает

возможность более активно использовать в образовательном процессе дошкольного учреждения непосредственно образовательную деятельность по обучению детей преодолению полосы препятствий.

В этом возрасте у детей формируется возможность к саморегуляции, то есть, дети начинают предъявлять к себе требования. Они понимают и принимают общепринятые правила и нормы поведения.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений. Активно формируется осанка детей и манера правильно держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий как своих, так и чужих.

К 6-7 годам жизни старший дошкольник осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера расширяется за счет развития познавательной, просоциальной (побуждающая делать добро) сферы, а также мотивов самореализации. К 7 годам поведение детей становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом их интересов и потребностей других людей. Дети 6-7-летнего возраста не только активно сотрудничают, но уже возникают и конкурентные отношения – стремятся проявить, в первую очередь, себя.

Продолжается дальнейшее развитие моторики детей 6-7 лет происходит наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать

правильную осанку, Выполнять сложные координационные движения в беге, прыжках, метании, в упражнениях на равновесие на месте и в движении.

На этом этапе обучения происходит более осознанное использование обучающимся ребенком своих конечностей (руки, ноги). Ноги привыкают к пружинистым движениям и создается понимание у детей о взаимосвязанной работе рук и ног. В этом возрасте ребенок с удовольствием выполняет передвижения, проявляет инициативу и внимательность. У него начинает развиваться логическое мышление при прохождении маршрута полосы препятствий.

В возрасте 6-7 лет происходит период интенсивного формирования двигательных навыков. У детей 6-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно–силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства малышей развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно прилагают усилия для достижения цели, подчиняясь правилам игры. У обучающихся в этом возрасте появляется заинтересованность в качественном выполнении заданий и игровых упражнений.

В старшем дошкольном возрасте дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. У старших дошкольников интенсивно развивается опорно- двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам, а также увеличивается интерес к самостоятельной различной двигательной активности (плавание, катание на велосипеде или самокате, прыжки на батуте и т.д.).

При обучении преодолению полос препятствий используются специальные положения рук, ног, туловища и головы, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на те группы мышц ребенка, которые не задействованы в его обычной двигательной активности, а также помогает укреплять организм ребенка с помощью его собственного веса и развивать мышление в небольших нестандартных ситуациях.

Количество занятий

Реализация проекта по-годишно осуществляется в течение всего учебного периода, а всего 4 учебных года. На протяжении всего учебного времени дети получают знания, умения и навыки на занятиях по физической культуре, используя полосу препятствий. Обучение проводится подгруппами или поточно всей группой. Дети проходят полосу препятствий в зависимости от темы, цели и задач занятия непосредственно в спортивной форме и обуви (полукеды, кроссовки на нескользящей подошве): 3-5 лет от 4 до 6 минут; 5-7 лет от 6 до 10 минут. Количество заданий и препятствий на полосе препятствия зависит от возраста и двигательных умений и навыков детей. Использование полосы препятствий возможно как при изучении новой темы (дети делятся на подгруппы, одна из которых изучает новое действие с инструктором, а другая с воспитателем повторяет пройденное), так и при закреплении пройденного материала.

Обучение преодолению препятствий может быть запланировано и проведено как в основной части, так и в заключительной в виде игры, игровых упражнений в зависимости от основных целей и задач занятия.

Итоговые результаты деятельности проекта предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях.

3. Методика занятий

3.1. Методика занятий с детьми 3—5 лет

(II-младшая и средняя группа)

С детьми II-младшей группы в первые месяцы используются простейшие общеразвивающие, коррегирующие и спецбеговые упражнения, подготавливающие обучающихся к прохождению одного препятствия. В первоначальное обучение детям младшего дошкольного возраста необходимо заложить основы технической базы двигательной активности. Сюда входят положения рук, ног, головы и туловища, а также основные движения при ходьбе и беге. Особое место уделяется технике безопасности на занятиях при выполнении игровых заданий. По мере усвоения материала детям предлагается выполнить те же задания с чередованием в полосе препятствий. Таким образом происходит повторение и закрепление знаний и навыков на более сложном уровне.

В средней группе детей **в возрасте 4-5 лет** двигательная активность характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Именно с этого возраста целесообразно заложить двигательную базу передвижения по полосе препятствий. У детей этого возраста возникает интерес к определению соответствия их движений образцу, который им показывает преподаватель-инструктор (взрослый). Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Но нагрузку им необходимо давать соразмерно их возрастным способностям, так как они еще не умеют соизмерять свои силы со своими возможностями. В этом возрасте необходимо развивать координацию движений и глазомер под влиянием многократных игровых упражнений в медленном темпе. Новые для них навыки двигательной активности на полосе препятствий способствуют развитию мышечной памяти и развитию творческой активности в движениях, которые обязательно проявятся в последующих возрастных периодах.

Первый этап – подводящие упражнения и упражнения, подготавливающие к прохождению одного препятствия:

1. Знакомство с ОРУ (обще развивающие упражнения) – как с начальной физической подготовкой в освоении основных двигательных действий (упражнений).

2. Техника безопасности при выполнении ОРУ, как подводящих упражнений.

3. Обучение различным видам стоек и положения рук и тела: ноги врозь, вместе, на ширине плеч (ступни), стойка на коленях, положение сидя и лежа на животе или спине, положение в приседе; различные положения рук (вверх, вниз, вдоль туловища, отведение вперед и назад, к плечам или к коленкам, за спину, за голову, в стороны, на вытянутых руках с колен; упор от скамейки или стены; хватом рук сверху, сбоку, снизу; подбородком к груди.

4. Обучение постановке стопы, ног, рук, туловища и головы при перекатах и переносе веса с одной ноги на другую в стойке на месте стоя, сидя, в полуприсяде, присяде (в группировке).

5. Обучение просмотру маршрута полосы препятствий глазами.

6. Обучение зашагиванию, перешагиванию, сшагиванию, спрыгиванию, перепрыгиванию, запрыгиванию, пролезанию, перелезанию.

7. Обучение подводящим упражнениям и упражнениям с различным спортивным инвентарем на месте.

Второй этап – упражнения, подготавливающие к передвижению по полосе препятствий, упражнения в движении на 1 и более шагов, а также спецбеговые упражнения (ОРУ в движении):

1. **Шаг** вперед, в сторону, назад: с приставлением ноги, с возвратом в исходное положение, с попеременным чередованием правой/левой ноги; с согнутыми в коленях ногами, с прямыми в коленях ногами; зашагивание на предмет, сшагивание с предмета (боком или вперед лицом).

2. **Ходьба**: вперед лицом; правым/левым боком вперед приставным шагом; на носочках/пяточках/внешней или внутренней части стопы; перекатом с пятки на носок; с подниманием колен или с захлестом голени; небольшими

группами в прямом направлении; колонной по кругу или в заданном направлении за воспитателем, врассыпную; с остановками и сменой направления движения за воспитателем; с перешагиванием.

3. **Бег:** вперед лицом, правым/левым боком вперед приставным шагом; с подниманием колен или с захлестом голени; колонной по кругу или в заданном направлении за воспитателем, врассыпную; с остановками и сменой направления движения.

4. **Прыжки:** на месте (подпрыгивание), запрыгивание, спрыгивание, подпрыгивание, перепрыгивание (вперед лицом), с продвижением вперед, в длину с места, с поворотом (90 градусов).

5. **Равновесие:** упражнения на уменьшенной (ограниченной) площади опоры - ходьба и бег по узкой дорожке; ходьба по гимнастической скамейке; по шнуру; по гимнастическому бревну; равновесие на уменьшенной площади опоры с заданиями; без предметов).

6. **Ползание и лазание.**

Ползание: на четвереньках (с опорой на ладони и колени); подлезание под предмет; через тоннель.

Лазание: лазание по гимнастической стенке (шведской стенке) в медленном темпе; перелезание с одного пролета на другой.

7. **Метание:** на дальность и в цель (горизонтальную и вертикальную); одной или двумя руками одновременно.

8. **Прокатывание:** вперед лицом, вокруг обозначенной цели, по уменьшенной площади опоры, по заданию.

9. **Подбрасывание и отбивание:** сидя на полу или гимнастической скамейке, стоя на двух или коленях.

Третий этап – перемещение по полосе препятствий.

1. Знакомство с полосой препятствий (из чего состоит).

2. Изучение и усвоение техники безопасности при прохождении полосы препятствий (безопасная дистанция и направление движения).

3. Передвижение по простейшей полосе препятствий (2-5 препятствий).
4. Передвижение с технически простыми упражнениями (упражнениями общеразвивающего характера, несложными прыжками и равновесием и т.д.).
5. Передвижение без предметов.

3.2. Методика занятий с детьми 5—7 лет

(Старшая и подготовительная группа)

В старшей и подготовительной к школе группе необходимо научить детей экономной технике передвижения по полосе препятствий, внимательному зрительному осмотру будущей трассы прохождения, сосредоточенности при выполнении передвижений по полосе препятствий на чуть увеличенной скорости. Постепенное усложнение передвижения достигается систематическим включением в занятия усложненных препятствий.

При закреплении навыков передвижения по полосе препятствий на последующих занятиях целесообразно менять условия их выполнения (с различным спортивным инвентарем; с изменением направления движения; смешанные задания по уровню сложности). Смена заданий и игровых упражнений обеспечивает разнообразие, а вместе с тем и эмоциональность их проведения, а повторение позволяет увеличивать двигательную активность детей в течение занятий, так как не требует подробного объяснения, показа движений, правил выполнения уже знакомых действий.

Заложенные во II-младшей и средней группе движения по двигательной активности на полосе препятствий помогут детям улучшить координацию движений, развить глазомер, соразмерять свою силу в других двигательных действиях за счет мышечной памяти.

В старшей и подготовительной группе упражнения и игры на полосе препятствий будут направлены на усвоение пройденной техники. Такое обучение позволит в дальнейшем развитии детей существенно прибавить в скорости выполнения многих упражнений и действий прикладной направленности.

Первый этап – подводящие упражнения и упражнения, подготавливающие к прохождению одного препятствия:

1. Продолжение знакомства с ОРУ (обще развивающие упражнения) – как с начальной физической подготовкой в освоении основных двигательных действий (упражнений).

2. Техника безопасности при выполнении ОРУ, как подводящих упражнений.

3. Продолжение обучения различным видам стоек и положения рук и тела: ноги врозь, вместе, на ширине плеч (ступни), стойка на коленях, положение сидя и лежа на животе или спине, положение в приседе; различные положения рук (вверх, вниз, вдоль туловища, отведение вперед и назад, к плечам или к коленкам, за спину, за голову, в стороны, на вытянутых руках с колен; упор от скамейки или стены; хватом рук сверху, сбоку, снизу; подбородком к груди.

4. Обучение постановке стопы, ног, рук, туловища и головы при перекатах и переносе веса с одной ноги на другую в стойке на месте стоя, сидя, в полуприсяде, присяде (в группировке).

5. Обучение просмотру маршрута полосы препятствий глазами.

6. Обучение зашагиванию, перешагиванию, сшагиванию, спрыгиванию, перепрыгиванию, запрыгиванию, пролезанию, перелезанию.

8. Обучение освобождению по очереди правой/левой руки с потряхиванием для отдыха.

9. Обучение освобождению по очереди правой/левой ноги с потряхиванием для отдыха.

10. Обучение подводящим упражнениям и упражнениям с различным спортивным инвентарем на месте.

Второй этап – упражнения, подготавливающие к передвижению по полосе препятствий, упражнения в движении на 1 и более шагов, а также спецбеговые упражнения (ОРУ в движении):

1. **Шаг** вперед, в сторону, назад: с приставлением ноги, с возвратом в исходное положение, с попеременным чередованием правой/левой ноги; с согнутыми в коленях ногами, с прямыми в коленях ногами; зашагивание на предмет, сшагивание с предмета (боком или вперед лицом).

2. **Ходьба**: вперед лицом, правым/левым боком вперед приставным шагом, с зашагиванием за переднюю ногу (скручиванием корпуса), спиной вперед; на носочках/пяточках/внешней или внутренней части стопы; перекатом с пятки на носок; с подниманием прямой ноги вперед/назад/в сторону; с подниманием колен или с захлестом голени; небольшими группами в прямом направлении; колонной по кругу или в заданном направлении за воспитателем, в рассыпную; парами; с поворотами 360 градусов через правое или левое плечо; с остановками и сменой направления движения; с перешагиванием.

3. **Бег**: вперед лицом, правым/левым боком вперед приставным шагом, с зашагиванием за переднюю ногу (скручиванием корпуса), спиной вперед; на носочках/пяточках/внешней или внутренней части стопы; с подниманием прямых ног вперед/назад/в сторону; с подниманием колен или с захлестом голени; колонной по кругу или в заданном направлении за воспитателем, в рассыпную; парами; с поворотами 360 градусов через правое или левое плечо; с остановками и сменой направления движения; с перепрыгиванием.

4. **Прыжки**: на месте (подпрыгивание), запрыгивание, спрыгивание, подпрыгивание, перепрыгивание (вперед лицом или боком), с продвижением вперед, в длину с места, с поворотом (90, 180, 360 градусов).

5. **Равновесие**: упражнения на уменьшенной (ограниченной) площади опоры - ходьба и бег по узкой дорожке; ходьба по гимнастической скамейке; по шнуру; по гимнастическому бревну; равновесие на уменьшенной и повышенной опоре (с заданиями; с различными предметами и без)

6. Ползание и лазание.

Ползание: на четвереньках (с опорой на ладони и колени); по-медвежьи; на животе, на спине; подлезание под предмет; через тоннель и т.д.

Лазание: лазание по гимнастической стенке (скалодрому) с изменением темпа и вида передвижения; перелезание с одного пролета на другой, со шведской стенки на скалодром и обратно; пролезание между рейками или предметами...

7. **Метание:** на дальность и в цель (горизонтальную и вертикальную); одной или двумя руками одновременно.

8. **Прокатывание:** вперед лицом, боком, вперед спиной, вокруг обозначенной цели, по уменьшенной или повышенной площади опоры, по заданию (одной или двумя руками; стоя на двух, на коленях или на четвереньках).

9. **Подбрасывание и отбивание:** сидя на полу или гимнастической скамейке, стоя на двух или коленях; с поворотами и хлопками; с чередованием рук (правая или левая; одна или две руки).

Третий этап – перемещение по полосе препятствий.

Третий раздел состоит из последовательности действий на полосе препятствий для обучающихся:

1. Знакомство со сложной полосой препятствий (из чего состоит).

2. Изучение и усвоение техники безопасности при прохождении полосы препятствий (безопасная дистанция и направление движения, точность выполнения заданий и самоконтроль).

3. Передвижение по сложной полосе препятствий (от 6 и более препятствий).

5. Передвижение с технически сложными упражнениями (силовыми или упражнениями на равновесие и координацию движений с повышенным уровнем сложности).

6. Передвижение без предметов.

7. Передвижение с предметами.

8. Передвижение по горизонтали с перестановкой рук и ног вправо/влево любым способом по скалолазанию.

9. Передвижение по шведской стенке, переходящее на скалодром.

10. Смешанное передвижение (сочетание простейших и сложных заданий).

4. Условия реализации проекта и материально-техническое обеспечение

Для реализации данного проекта в физкультурном зале нашего детского дошкольного учреждения используется разнообразный спортивный инвентарь для создания полос препятствий различной степени сложности: скалолазный стенд (скалодром); баскетбольные щиты с кольцами; шведская стенка; деревянный, настенный щит для игры с мячом; мячи разного диаметра; гимнастические скамейки и маты; дуги; кубики и султанчики; гимнастическое бревно; степы; фитбольные мячи разного диаметра; аэробные коврики; кольцобросы; набивные мешочки разного размера и веса; разноцветные ленты и обручи разного диаметра; корректирующие дорожки и веревочки и т.д.

Для занятий на улице (прорезиненное покрытие), на спортивной площадке используется выносной инвентарь.

Все дети занимаются в тренировочной, спортивной форме. Кроссовки или полукеды для занятий физической культурой у детей на нескользящей подошве.

Заключение

Обучение преодолению полосы препятствий – это удовлетворение физиологической потребности детей в двигательной активности, которое дает детям больше возможностей опробовать различные модели игровых и развивающих упражнений. Достижения обучающихся в этой области двигательной активности позволяют им развивать функции и способности организма в различных видах спорта, а также получать чувство удовольствия в мышцах от обучения новым формам двигательной активности.

Подобные средства физического развития приучают преодолевать страх, воспитывают смелость, внимательность, выносливость, самостоятельность и положительные морально-волевые качества. Благоприятно влияют на соблюдение детьми правил техники безопасности, самооценку, познавательные способности, ориентировку в своей системе знаний, умений и навыков.

Осознание своей значимости и прилагаемых ребенком усилий, дают ему возможность испытать себя и свои силы, самоутвердиться в успешности своих действий и достичь конечного результата, цели.

Занятия по преодолению полосы препятствий способствуют развитию физических способностей детей, повышают их жизненный тонус и общую устойчивость к различного рода заболеваниям, уберегут их от нежелательного травматизма в будущем и придадут дополнительную уверенность в своих силах.

Список литературы

1. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду, 2015.
2. Марина Суздалева «Клуб увлеченных мам», авторская разработка развития ребенка дома (интернет-источник). E-mail: admin@razvivashka.ru
3. Кафнер Триш «Чем занять ребенка» (интернет-источник).