

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 39 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Методическое пособие

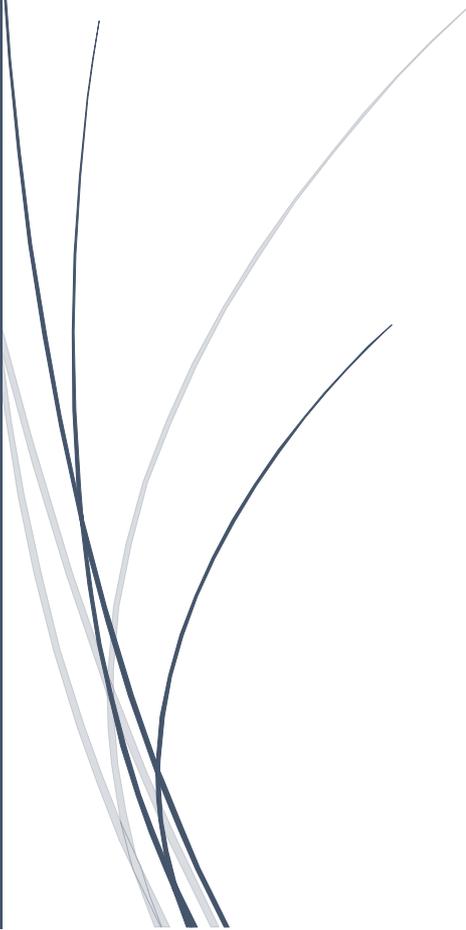
«Тропа испытаний» — зона развития
равновесия, координации и
двигательной активности

РАЗРАБОТАНО:

Методическим советом ГБДОУ
детского сада № 39 Невского
района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2025 год



Методическое пособие

«Тропа испытаний» — зона развития равновесия, координации и двигательной активности

Для детей 3–7 лет

Детский сад «Тридцать девятое царство», Санкт-Петербург

Актуальность

Один из основных путей развития профессиональной компетентности педагога является инновационная деятельность, освоение и внедрение новых здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий. Наша задача, как педагогов, найти новые нетрадиционные подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников, создать все необходимые условия для квалифицированной коррекции различных отклонений развития воспитанников детского сада. Анализ результатов диагностики уровня физической подготовленности воспитанников ГБДОУ детского сада № 39 показал:

-низкий уровень проявления двигательной инициативы и мотивации детей

-общая статическая неустойчивость тела (т.е. нарушена координация и равновесие);

-ограниченные динамические возможности (т.е. сужен диапазон основных движений).

С учетом особенностей развития детей мы разработали и внедрили инновационный проект «Тропа испытаний» (зона развития равновесия, координации и двигательной активности детей)

★ Цель зоны «Тропа испытаний»

Создать игровую физкультурную среду, способствующую развитию:

- равновесия,
- координации движений,
- физической выносливости,
- смелости, уверенности в себе,
- навыков преодоления трудностей,

- **внимания и самоконтроля.**

Зона вдохновлена духом приключений и сказочных испытаний — здесь каждый ребёнок становится **героем своего пути.**

Структура «Тропы испытаний» (15 метров)

№	Элемент	Цель развития
1	Подвесная полоса препятствий (Слэклайн детская)	Равновесие, концентрация, работа мышц кора
2	Ниндзя-лайн (набор перекладин, канатов, ручек)	Сила, ловкость, координация, преодоление боязни высоты
3	Спортивная координационная лестница (6 м, 12 ступеней)	Темп, ритм, координация «глаз-нога», быстрота реакции
4	Детский балансир «Каменный цветок»	Равновесие, воображение, игра
5	Деревянная балансировочная дорожка (доска-зигзаг)	Устойчивость, работа с изменяющейся опорой
6	Ленточный лабиринт с колокольчиками (в процессе создания)	Пространственная ориентация, гибкость, тактильное восприятие, внимание

🎯 Целевые задачи по возрастным группам

Возраст	Основные задачи
3–4 года	Освоение базового равновесия, преодоление страхов, развитие уверенности в движениях, игра как способ освоения пространства
4–5 лет	Устойчивое хождение по узкой опоре, прыжки в лестницу, простые задания на ритм
5–7 лет	Сложные комбинации движений, преодоление полосы с элементами «ниндзя», самоконтроль, выполнение заданий на время и внимание

🔗 Методические рекомендации по использованию оборудования

1. Слэक्лайн (детская версия)

- Высота: 10-20 см от земли
- Длина: 3–4 м
- **Задания:**
 - Пройти вперёд, не сходя с ленты
 - Пройти с закрытыми глазами (с поддержкой)
 - Пронести мешочек с песком на голове
 - Пройти боком или спиной
- **Развивает:** вестибулярный аппарат, мышцы стоп, концентрацию

💡 **Совет педагогу:** Используйте образы — «Ты идёшь по канату над пропастью», «Спасаешь сокровище». Игра усиливает мотивацию.

2. Ниндзя-лайн

- Состоит из: канатов, ручек, перекладин, прыжковых платформ
- **Задания:**
 - Перебраться, держась только руками
 - Прыжок с платформы на платформу
 - Обход препятствий без касания земли
- **Развивает:** силу рук, координацию, смелость, тактильное восприятие

⚠ **Безопасность:** Обязательно страховка сопровождение воспитателя.

3. Спортивная координационная лестница (6 м, 12 ступеней)

- **Упражнения:**
 - Быстрый шаг: нога в каждую ячейку
 - Два шага — одна ячейка (для маленьких)
 - Боковой шаг «крабиком»
 - Прыжки: одной ногой, двумя, через одну ячейку
 - «Змейка» — по диагонали
- **Развивает:** ритм, скорость, координацию, выносливость

♪ **Идея:** Включайте ритмичную музыку или считалки: «Раз-два, три-четыре — беги, как зверь по тропе»

4. Балансир «Каменный цветок»

- Пластиковый цветок с 4–6 «лепестками» на разной высоте
- **Задания:**
 - Пройти по лепесткам, не касаясь земли
 - Прыгнуть с одного «лепестка» на другой

- Стоять на одной ноге на «цветке»
- **Развивает:** равновесие, воображение, игру в сказку

✿ **Игровой контекст:** «Ты — герой, идущий по волшебным камням. Если упадёшь — волшебство исчезнет»

5. Деревянная балансировочная дорожка (зигзаг, волна, ступеньки)

- Разные формы — разный уровень сложности
 - **Задания:**
 - Пройти вперёд, спиной, боком
 - Нести предмет (мяч, флаг)
 - Пройти с закрытыми глазами (с поддержкой)
 - **Развивает:** адаптацию к изменяющейся опоре, мышечный контроль
-

6. Ленточный лабиринт с колокольчиками (в разработке)

- Вертикальные ленты на разной высоте, с колокольчиками на концах
- Перекрещенные ленты («паутина»)
- **Задания:**
 - Пролезть между лентами, не задевая их
 - Пройти с закрытыми глазами (по звуку)
 - Пронести мяч, не касаясь лент
- **Развивает:** пространственную ориентацию, тактильное и слуховое восприятие, гибкость, внимание

🔔 **Игровой смысл:** «Ты — в царстве Кощея и должен пройти тихо. Если звенит колокольчик — тебя заметили и закодуют»

□ Интеграция в образовательный процесс

- **Физкультурные занятия:** Использование тропы как основной элемент ОФП
- **Сказкотерапия:** Преодоление «испытаний» в образе героя (Иван-царевич, Кощей, Принцесса-балерина)
- **Проекты:** «Путь героя», «Как я стал сильным», «Моё тело — моё оружие»
- **Родительские дни:** Семейные соревнования на «Тропе испытаний»
- **Наблюдение:** Фиксация прогресса детей (в альбомах, фото, видео)

▮ Критерии оценки развития детей

Навык	Уровень 1 (начальный)	Уровень 2 (средний)	Уровень 3 (высокий)
Равновесие	Держится за руку, часто теряет устойчивость	Ходит самостоятельно, допускает 1–2 схода	Идёт плавно, без остановок
Координация	Движения несогласованные	Следует инструкции, ритм есть	Выполняет сложные комбинации
Уверенность	Боязнь, отказ	Попробовал, но с поддержкой	Самостоятельно, с энтузиазмом

✿ Безопасность и уход

- Ежедневный осмотр креплений, канатов, лестниц

- Надзор воспитателя во время занятий
 - Обучение детей правилам: «Один проходит — остальные ждут», «Не толкаться», «Смотри под ноги»
-

Заключение

«Тропа испытаний» — это не просто спортивная зона.

Это **путь роста каждого ребёнка:**

от неуверенного шага — к смелому преодолению,

от страха высоты — к радости движения,

от игры — к развитию тела и духа.

Здесь дети учатся:

- ◆ **Не падать — а вставать,**
- ◆ **Не бояться — а пробовать,**
- ◆ **Не сдаваться — а идти вперёд.**

Пусть каждый шаг на «Тропе» станет шагом к сильному, ловкому, уверенному в себе человеку.

✦ *Разработано педагогическим коллективом ДООУ «Тридцать девятое царство»*

📅 2024 год

📍 Санкт-Петербург, ул. Подвойского, д. 20, к. 2

★ Визуальный буклет

«Тропа испытаний»

Зона развития равновесия, ловкости и смелости

ДОУ «Тридевятое царство»

«Тропа испытаний» — не просто спорт.

Это путь к сильному, ловкому и смелому ребёнку.

И каждый шаг здесь — шаг в будущее. ↻

□ Что такое «Тропа испытаний»?

Это **15-метровая игровая полоса**, где каждый ребёнок становится героем своего приключения.

Здесь он учится:

- ◆ **Держать равновесие**
- ◆ **Координировать движения**
- ◆ **Быть смелым и уверенным**
- ◆ **Преодолевать трудности**

🎯 Что развивает тропа?

Элемент	Что развивает
Слэклайн (детский)	Равновесие, концентрация, мышцы стоп
Ниндзя-лайн	Сила, ловкость, смелость, работа рук

Элемент	Что развивает
Координационная лестница	Ритм, быстрота, глазомер, выносливость
Балансир «Каменный цветок»	Воображение, устойчивость, игра
Деревянная дорожка	Адаптация к сложной опоре
Ленточный лабиринт (в разработке)	Внимание, гибкость, пространственное мышление

🎮 Как проходит занятие?

1. **Разминка** — танцы, прыжки, имитация движений животных
2. **Игровой образ** — «Ты — путешественник», «Ты — герой сказки», «Ты — исследователь»
3. **Преодоление тропы** — по частям или целиком
4. **Задания** — с мячом, с закрытыми глазами, на время
5. **Рефлексия** — «Что было трудно? Что понравилось?»

🛡️ Безопасность — на первом месте!

- Все элементы — **проверены ежедневно**
 - Во время занятий — **воспитатель рядом**
 - Дети учатся: **не толкаться, ждать своей очереди, смотреть под ноги**
-

Почему это важно?

- ✓ Укрепляется **мышечный корсет**
 - ✓ Развивается **вестибулярный аппарат**
 - ✓ Растёт **уверенность в себе**
 - ✓ Формируется **внимание и самоконтроль**
 - ✓ Дети учатся **преодолевать страх** — и это ценно на всю жизнь
-

Советы родителям

- ◆ Играйте дома: ходите по линиям на полу, прыгайте по подушкам
 - ◆ Хвалите за попытку, а не только за успех
 - ◆ Говорите: «Ты справишься» — это создаёт уверенность
 - ◆ Приходите на **семейные соревнования** — будет весело и вместе!
-

ПРИМЕРНЫЕ ИГРОВЫЕ СЦЕНАРИИ

для занятий на «Тропе испытаний» — с учётом возраста (3–7 лет), развития навыков и **радости движения**.

Каждый сценарий превращает физическую активность в **сказку, приключение или миссию**, чтобы дети не просто бегали, а **жили игрой**.

✿ 1. «Спасение волшебного сада»

Возраст: 4–6 лет

Цель: Развитие равновесия, координации, внимания

📖 **Сюжет:**

Злой ветер разрушил Волшебный Сад, и все цветы погасли. Только смелые герои могут пройти **Тропу испытаний**, собрать волшебные кристаллы и вернуть свет природе!

□ **Этапы тропы:**

- **Слэक्лайн** — «Мост через пропасть» (идти, не уронив «кристалл» — мяч в руках)
- **Ниндзя-лайн** — «Переправа по облакам» (перебраться, не касаясь земли)
- **Координационная лестница** — «Танец с ветром» (быстро, в ритме музыки)
- **Балансир «Каменный цветок»** — «Остров последней надежды» (встать на цветок и «оживить» его — хлопнуть в ладоши)
- **Ленточный лабиринт** — «Пещера тишины» (пройти, не задев колокольчики — иначе разбудишь стража)

🎁 **Финал:**

Дети кладут «кристаллы» в волшебный фонарь — включается свет (воспитатель включает фонарик или проектор с эффектом сияния).

«Вы спасли сад. Теперь здесь снова растут цветы»

✦ 2. «Богатыри против Кощея»

Возраст: 5–7 лет

Цель: Ловкость, сила, преодоление страхов, командная работа

📖 Сюжет:

Кощей Бессмертный украл Красоту, и все краски исчезли- все стало серым. Только настоящие богатыри могут пройти полосу, выполнить задания и вернуть её в мир.

□ Этапы:

- **Ниндзя-лайн** — «Стена теней» (перелезть, не касаясь «заземлённых» зон)
- **Слэक्лайн** — «Канат над пропастью» (пройти с завязанными глазами — с поддержкой напарника)
- **Лестница** — «Быстрые шаги богатыря» (бег в ритме: «лево-право-прыжок»)
- **Балансир-зигзаг** — «Лава Не упади» (идти по доске — если сойдёшь, «лава обожжёт»)
- **Лабиринт** — «Тайная пещера» (пройти, не звеня колокольчиками — иначе «стражи услышат»)

🎁 Финал:

Команда находит «Красоту» (коробка с карандашами и раскрасками, и мир снова становится ярким)

✦ 3. «Путь Ивана-царевича за Жар-птицей»

Возраст: 4–6 лет

Цель: Равновесие, воображение, следование инструкциям

📖 Сюжет:

Иван-царевич идёт за Жар-птицей, но путь труден. Только с помощью детей он сможет пройти все испытания.

□ **Этапы:**

- **Лестница** — «Чудо-ступеньки» (прыгать, повторяя за ведущим: «раз-два-три — прыжок»)
- **Слэक्лайн** — «Мост через реку» (идти, неся «посох» — палку)
- **Балансир «цветок»** — «Остров волшебника» (встать на цветок и назвать добрые дела)
- **Ниндзя-лайн** — «Гора с пропастью» (перебраться, не касаясь земли)
- **Лабиринт** — «Лес чародея» (пройти, не касаясь «заколдованных» нитей)

🎁 **Финал:**

Дети находят «перышко Жар-птицы» (золотая бумажка) и поют песню:

«Жар-птица, Жар-птица, прилети к нам в гости»

Педагог показывает красочную иллюстрацию Жар-птицы.

✨ 4. «Космическое приключение»

Возраст: 5–7 лет

Цель: Координация, выносливость, пространственное мышление

🎭 **Сюжет:**

Дети — космонавты, которые приземлились на планете **Равновесия**. Чтобы вернуться на Землю, нужно пройти испытания!

□ **Этапы:**

- **Слэक्лайн** — «Мост между спутниками» (идти в «скафандре» — с рюкзаком)
- **Лестница** — «Танец на низкой гравитации» (прыжки с замедлением)
- **Ниндзя-лайн** — «Переход к ракете» (перебраться, не касаясь «ядовитого тумана» — земли)

- **Балансир-зигзаг** — «Планета с дырами» (идти по узкой дорожке)
- **Лабиринт** — «Метеоритный дождь» (пролезть, не задев «метеориты» — колокольчики)

🎁 **Финал:**

«Запуск ракеты» — дети встают в круг, считают: «5-4-3-2-1 — пуск» и прыгают. Включается космическая музыка.

★ 5. «Дождик и речка, цветок и ветерок, поиграйте с нами!» (для младших групп 3–4 года)

Возраст: 3–4 года

Цель: Первые шаги в равновесии, тактильное восприятие, игра

🎭 **Сюжет:**

Ветерок, водичка, дождик и цветок заскучали. Ребята помогут их развеселить!

☐ **Этапы:**

- **Лестница** — «Дождик танцует» (шагать по ячейкам — «это капли»)
- **Слэक्лайн** — «Река течёт» (идти вдоль ленты — «не упасть в воду»)
- **Балансир-цветок** — «Цветок распускается» (встать на лепесток — «солнце светит»)
- **Лабиринт (упрощённый)** — «Ветер в лесу» (пройти, не касаясь лент)

🎁 **Финал:**

Все становятся в круг:

«Тихо дует ветерок,
распускается цветок,
Дождик капает, шумит,
Речка весело журчит!
Если вместе нам играть,
Будет некогда скучать!»

🎯 **Советы педагогу:**

- Используйте **голос, музыку, костюмы** (повязки, значки героев)
- Делайте **фото- и видео-репортаж** — потом покажите детям
- Поощряйте **попытку**, а не только успех: «Ты был смелым — это главное»