**Е. А. Сочеванова**

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗОНЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—7 ЛЕТ НА ТЕРРИТОРИИ ДЕТСКОГО САДА

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2027

**ББК 74.100.5**
**74.100.58**
**С54**

**Сочеванова Е. А.**

**С54** Организация и использование зоны двигательной активности для детей 4—7 лет на территории детского сада. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2027. — 80 с.

ISBN 978-5-908088-55-8

В методическом пособии представлен опыт работы ГБДОУ «Детский сад № 39» Невского района Санкт-Петербурга по поиску и разработке новых вариантов предметно-пространственной развивающей среды на территории детского сада.

Современное оборудование, выбранное для зоны двигательной активности, доступно для приобретения на маркетплейсах.

Для каждого комплекта оборудования разработаны игровые задания, позволяющие решать задачи, поставленные во ФГОС ДО и ФОП ДО. Они не только нацелены на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств («Физическое развитие»), но и позволяют решать задачи по направлениям «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие». Упражнения и игры сопровождаются рифмованным текстом, связанным с двигательными заданиями. Тема туризма и активного отдыха на природе является объединяющим моментом в данном пособии.

Опыт работы может быть полезен педагогам детских садов для разработки зоны двигательной активности с учетом климатических и территориальных особенностей своей дошкольной организации. Также книга будет полезна родителям детей дошкольного и младшего школьного возраста для создания уголков физического развития на даче или организации двигательной активности во время краткосрочных выездов на природу.

**ББК 74.100.5**
**74.100.58**

© Е. А. Сочеванова, 2026
© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
оформление, 2026

ISBN 978-5-908088-55-8

# Содержание

**Введение**.....5

**Методические рекомендации**.....8

**Двигательные задания**.....9

***Подвесная полоса препятствий***.....11

Использование строп без навесного инвентаря.....12

*Использование только нижней стропы (4—7 лет)*.....12

*Слэклайн (вариант, адаптированный для детей 6—7 лет)*.....12

Навесной инвентарь комплекта.....16

*Упражнения на навесном инвентаре*.....16

*Полоса препятствий с использованием навесного инвентаря*.....22

***Страховочная стропа***.....23

Стропа расположена горизонтально относительно поверхности площадки.....24

*Стропа натянута на высоте поднятых вверх рук ребенка среднего роста (6—7 лет)*.....24

*Стропа натянута на высоте 60—70 см (4—7 лет)*.....28

*Стропа натянута на малой высоте (3—7 лет)*.....29

Стропа расположена под углом к поверхности площадки.....31

***Координационная лестница***.....32

Лестница расположена на поверхности площадки (не закреплена).....34

*Ходьба*.....34

*Бег*.....39

*Прыжки*.....41

Лестница приподнята над поверхностью площадки (закреплена параллельно ей).....45

*Ходьба*.....45

*Прыжки*.....45

*Подлезание*.....47

Лестница приподнята над поверхностью площадки (закреплена вертикально) ..... 49

***Детский балансир*** ..... 50

Предметы-ориентиры ..... 51

Предметы используются для непосредственного контакта с ними ..... 54

**Приложения** ..... 57

*Приложение 1*. Игровое мероприятие (ознакомительное) для детей 6—7 лет ..... 59

*Приложение 2*. Игровое мероприятие для детей 6—7 лет ..... 63

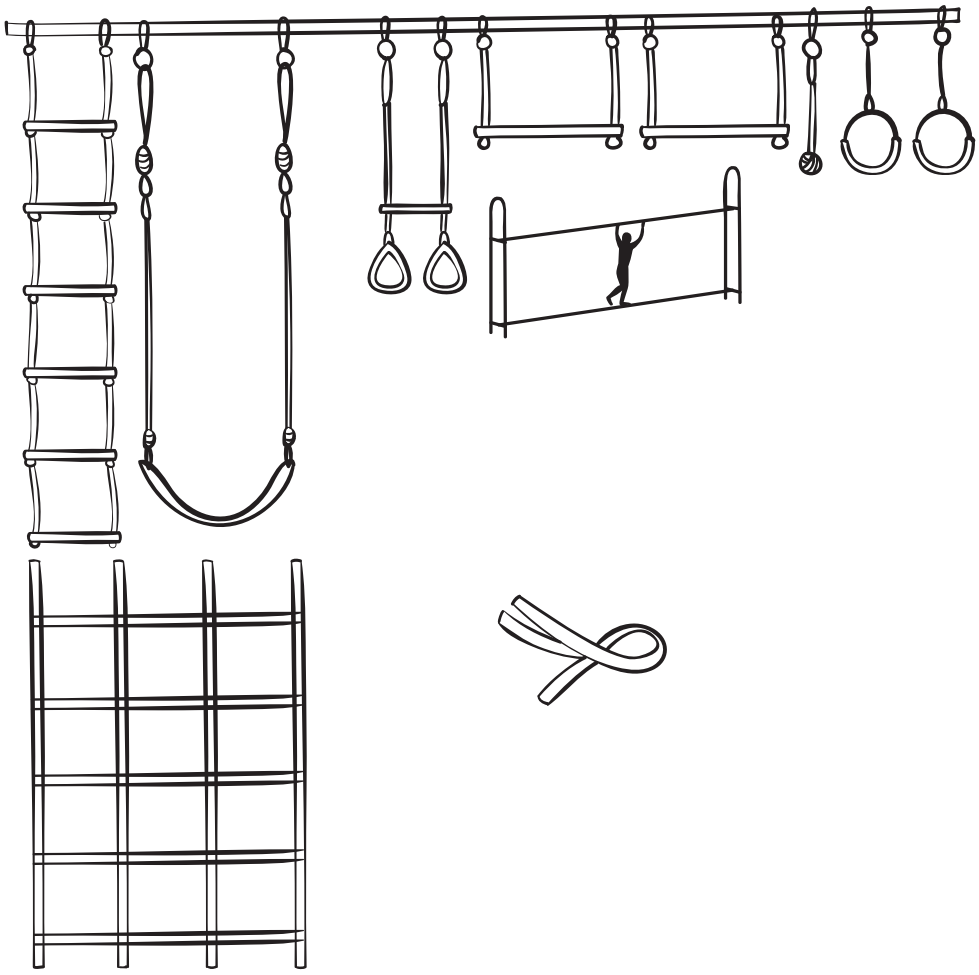
*Приложение 3*. Игровое мероприятие для детей 4—5 лет (с родителями) ..... 67

*Приложение 4*. Игровое мероприятие с родителями воспитанников ..... 72

## Подвесная полоса препятствий

Подвесная полоса препятствий — это два троса длиной по 15 м, комплект креплений, включающий карабины, и инвентарь, который подвешивается на верхнюю стропу:

— веревочная лестница с деревянными перекладинами;
— лесенка-«паутинка» из строп;
— 2 перекладины;
— перекладина с треугольными «кольцами»;
— кольца (обычные круглые);
— качели с дугообразным сиденьем;
— дополнительная страховочная стропа;
— веревочный узел («кулак»).



Такая комплектация позволяет вариативно использовать оборудование и решать разные задачи по физическому развитию ребенка.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРОП БЕЗ НАВЕСНОГО ИНВЕНТАРЯ

### Использование только нижней стропы (4—7 лет)

Расстояние от поверхности площадки до стропы фиксировано — 15 см для всех вариантов использования оборудования «Подвесная полоса препятствий» — и позволяет в том числе проводить упражнения с ее применением для детей 4—7 лет, представленные в разделе «Страховочная стропа».

### Слэклайн (вариант, адаптированный для детей 6—7 лет)

На маркеплейсах приводимое в пособии оборудование имеет наименование «Подвесная полоса препятствий с Слэклайн».

«Слэклайн» происходит от английских слов *slack* — «слабина, провис» и *line* — «линия». Это ходьба по нейлоновой стропе.

Слэклайн зародился в 1960-е годы в США, в Национальном парке Йосемити, где местные скалолазы пробовали балансировать на ограждающих парковки цепях для тренировки координации и просто для веселья. Позже стали использовать стропу. Удержание равновесия на провисающей стропе осуществляется за счет изменения положения тела, наклонов корпуса и рук без помощи каких-либо специальных приспособлений.

Сейчас слэклайн — это спорт. С 2015 г. существует Международная ассоциация, проводятся соревнования по разным дисциплинам.

Но, главное, слэклайн — это активный отдых. Веселое полезное времяпрепровождение как для взрослых, так и для детей. Оборудование можно разместить на даче, взять с собой в путешествие на природу. Поэтому появилось адаптированное оборудование — слэк-наборы для детей.

* * *

Упражнения в равновесии — одна из составляющих содержания раздела «Физическое развитие» ФОП ДО. Для детей 5—6 лет в данном разделе программы включено упражнение «Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой», а для детей 6—7 лет — «Ходьба прямо и боком». Хождение по твердой приподнятой ограниченной поверхности у многих детей даже подготовительной к школе группы вызывает затруднения и требует поддержки и страховки взрослым.

Хождение по мягкой приподнятой ограниченной поверхности, какой является стропа, требует более развитой мышечной системы, уверенности в себе, смелости. Поэтому детский слэклайн — это две стропы.

Нижнюю стропу следует крепить на небольшой высоте — 10—15 см — и натягивать ее как можно сильнее, приближая по ощущениям к твердой

*Приложение 1*

# Игровое мероприятие (ознакомительное) для детей 6—7 лет

**Оборудование**: полоса препятствий (2 стропы) без подвесного инвентаря; страховочная стропа; детский балансир.

### Ход мероприятия

*Дети находятся вблизи двигательной зоны «Березовая роща». Педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре) обращает внимание детей на природные объекты территории детского сада (деревья, кусты, траву, цветы), кратко говорит о пользе нахождения на открытом воздухе, на природе.*

*Появляется Турист — его роль исполняет педагог или подготовленный родитель (это может быть как мужчина, так и женщина), соответственно одетый и оснащенный предметами для пеших походов. Он идет и громко напевает «Песню о Родине» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача).*

Т у р и с т.

Широка страна моя родная.
Много в ней лесов, полей и рек!
Я другой такой страны не знаю,
Где так вольно дышит человек.

От Москвы до самых до окраин,
С южных гор до северных морей
Человек проходит как хозяин
Необъятной Родины своей!

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ваня (*имя любое; взрослый человек произносит имя и отчество*). Когда-то и я ходил в детский сад. Мы много бегали, прыгали, играли, а еще узнавали много интересного о нашей Родине — России. В детстве с родителями мы побывали в некоторых уголках страны. Мы летали на самолетах, ездили на автомобилях. Когда я вырос, то захотел сам обойти всю страну пешком. Ведь наша страна — это равнины, пещеры, реки, озера, а границы ее омывают моря. И, конечно, все это хочется увидеть своими глазами. Многие люди совершают прогулки, поездки, путешествия в свободное время, то есть активно проводят свой отдых. И все это называется туризм. Я со своими друзьями побывал в горном походе, мы путешествовали на лыжах, велосипедах, лошадях, передвигались по рекам на байдарках, ходили по морям на парусных яхтах. А кто-нибудь из вас уже так путешествовал?

*Ответы детей.*

## Игровое мероприятие для детей 4—5 лет (с родителями)

**Оборудование**: координационная лестница (не закреплена, размещена на земле); детский балансир; стропа, натянутая на высоте 70—75 см от земли; подвесная полоса препятствий со всеми элементами; мячи диаметром 15—20 см (легкие, по количеству участников мероприятия); музыкальная аппаратура.

**Раздаточный материал** для родителей — стихотворения, используемые в игровых заданиях (каждое — на отдельном маленьком листке). Стихотворения раздают перед каждой игрой, родители помогают педагогу и детям произносить текст.

### Ход мероприятия

*Родители и дети собираются около двигательной зоны «Березовая роща». Впереди встает педагог, все остальные участники образуют пары.*

*Под песню «Разноцветное лето» («Какого цвета лето, оно голубого цвета...»; муз. А. Варламова, слова Л. Орловой; исп. шоу-группа «Улыбка») все идут в обход площадки. На припев, продолжая ходьбу, хлопают в ладоши, затем все перестраиваются в колонну, берутся за руки, образуя цепочку и идут за педагогом, меняя направление по площадке. Замыкают круг на свободном пространстве двигательной зоны.*

П е д а г о г.

Новая у нас площадка! Для ребят, для детворы.
Чтобы дети развивались для ученья, для игры.
Есть здесь стропы подвесные, лестница и балансир.
Все меняется местами. Это новый детский мир!
Среди деревьев, на природе сегодня будем мы играть.
Давайте радоваться вместе и все друг друга удивлять.
*Е. Сочеванова*

*Педагог обращается к детям и родителям.*

П е д а г о г. Как называется место, где растет много разных деревьев? Где растут только сосны (ели, дубы, березы)?

*Ответы участников.*

***Игровое задание «Расстояние оцени»***

*Используется координационная лестница, расположенная на поверхности площадки (не закреплена). Расстояние между перекладинами одинаковое и меняется в зависимости от варианта — меньше или больше шага ребенка.*

*Участники выполняют ходьбу на носках, широким шагом.*

Если в лес попал иль в рощу,
Ты сначала осмотрись,

Елена Арнольдовна Сочеванова

**Организация и использование зоны двигательной активности для детей 4—7 лет на территории детского сада**

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. Б. Кондратовская
Художник Н. Эрстед
Корректор Т. В. Никифорова
Дизайнер С. А. Козубченко
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
194044, г. Санкт-Петербург, а/я 858. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Подписано в печать 30.10.2026.
Формат 70×100 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 5,0. Тираж 1000 экз. Заказ № .

Отпечатано в типографии
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
190 020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский,
наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.