

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ:

С веревками, канатами

1. Ходьба по канату в парах: канат разложен тонким овалом, пара передвигается приставным шагом, каждый со своей стороны каната, держатся за руки
2. Перепрыгивание каната на двух ногах, на одной ноге
3. Два каната параллельно: прыжки ноги вместе, ноги врозь
4. Работа на натянутом тонком канате: ребенок держится руками. Взрослый держит за ноги. Ребенок передвигается руками
5. Работа на натянутом тонком канате: ребенок цепляется руками и ногами за канат и передвигается как обезьянка
6. Работа на натянутом тонком канате: прохождение каната на руках
7. Работа на натянутом тонком канате: ребенок встает ногами на канат, а руками в пол и продвигается
8. Канат разложен по кругу, дети стопами за канатом, ладонями внутри. По сигналу бег на руках и ногах с целью догнать соседа
9. Ходьба на высоких четвереньках по канатам, расположенным параллельно, с предметом на спине
10. Ходьба по параллельным канатам с предметом на голове



С кубиками

1. ходьба по кубикам
2. Ходьба, прыжки на кубики, стоящим широко, узко
3. ходьба по кубикам с опорой на ладони и стопы
4. кубики расположены попарно, прыжки с двух кубиков на следующие
5. ходьба по кубикам с предметом на голове



С тренажером

1. Работа с тренажером на полу: перешагивание полос, перепрыгивание в разных вариантах.
2. Работа с тренажером в вертикале: пролезание в окошки.
3. Работа с тренажером на разных высотах: перешагивание на высоте, чередование пролезание и перешагивание.



Дополнительные игры и упражнения

Дети напротив друг друга стоят в упоре на стопы и ладонки: пожать разноименные руки, одноименные руки

Дети сидят на полу напротив друг друга. Ноги подняты и сомкнуты стопами с соседом. Так сидят пять пар. В руках у одного – мяч. Тренер называет имена и надо перебросить мяч, ноги не отпускать

Эстафета: разложить по цвету предметы стоя в упоре на стопы и ладонки, стоя на одной ноге с поддержкой за одну руку

Игра: дети стоят ногами на коврик, руками на полу, в центре лежат фанерки с цифрами – два набора, на скорость собрать в порядке убывания или возрастания...не меняя положения тела

Впрыгивание, спрыгивание с предметов



Вы можете придумать еще много упражнений!