

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад №209»

«Фрироуп

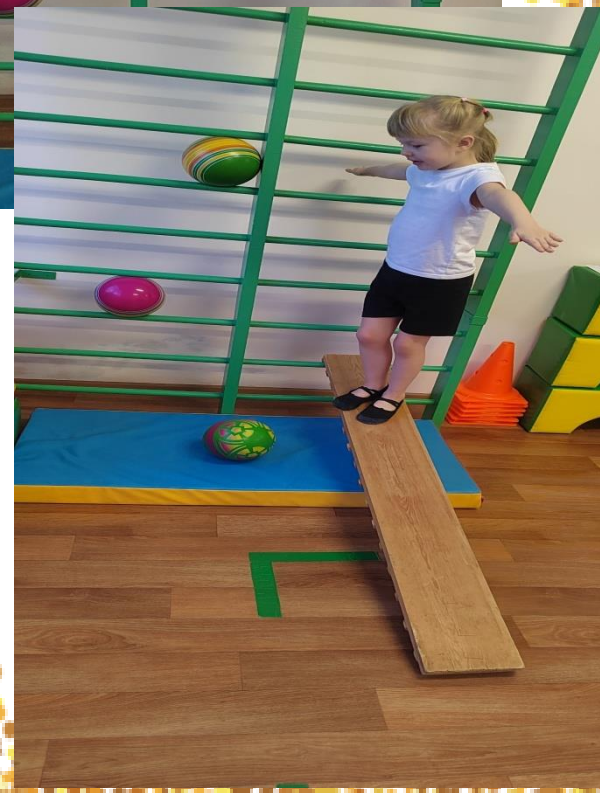
– современная развивающая технология
в физкультурно – оздоровительной работе
ДОУ» .



Инструктор
по физической
культуре
Бровкина О.Е.

г. Барнаул 2025

Для детей лазание является одним из самых сложных условных рефлексов. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка.



Фрироуп — это вид двигательной активности с элементами спорта и экстрима, основанный на преодолении участниками специальных препятствий без возможности коснуться земли.



Веровочный парк



Пролезание в обручи



«По балансирам через обручи»





«Пройди правильно»



«Пройди до цели»



Прохождение дистанции фрироуп бывают двух видов:

- - «на время» — судьи оценивают время прохождения дистанции;
- - «на прохождение» — оценивается качество и количество пройденных элементов

Прохождение заданной дистанции проводится одним из следующих способов:

- - **индивидуально** — участники проходят всю дистанцию по одному;
- - **эстафета** — участники команды последовательно проходят каждый из участков дистанции;
- - **групповое прохождение** — одновременное прохождение дистанции всеми участниками команды один за другим.

Ожидаемые результаты работы:

Значительно повышается
интерес к занятиям,
двигательная активность

Увеличится уровень их
физической подготовленности,
развитие физических качеств:
мышечной силы, ловкости,
выносливости, гибкости.

Будут развиваться
психические качества:
внимание, память,
воображение,
ориентировка в
пространстве.



Ожидаемые результаты работы:

← Укрепится костно –
мышечная система, повысится
функциональная деятельность
органов в системе организма

↓
Развиваются
личностные качества
(смелость, уверенность в себе,
настойчивость, мотивация для достижения
цели).

→ Сформируется
представление о таких
видах спорта и активного
отдыха, как скалолазание
и альпинизм.



**Спасибо за
внимание!**

