



Администрация Красногвардейского района Санкт – Петербург
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 пристра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
195426, Санкт-Петербург, ул. Ленская, д. 6, к. 4, лит. А, тел. 524-08-10
тел/факс (812) 525-44-90, E-mail: gbdou81.krgv@obr.gov.spb.ru , сайт: <http://spbds81.ru>

Методическая разработка

на тему:

«Детский скалодром - как эффективное средство физического развития детей старшего дошкольного возраста»

Автор:

Кресоа Елена Валерьевна
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2022



Оглавление

1. Введение.....	3
2. Актуальность и инновационность технологии	3
3. Теоретическое обоснование технологии	3
3.1. Цель и задачи технологии «Детский скалодром»	3
3.2. Формы образовательной деятельности.	4
3.3. Преимущества использования «Детского скалодрома»:	4
3.4. Работа с дошкольниками по освоению технологии.....	5
3.5. Взаимодействие с родителями и педагогами	6
4. Предполагаемый результат реализации технологии	6
5. Результаты мониторинга и выводы по итогам работы	7
6. Перспективы работы над темой	8
7. Список литературы:	9
8. Приложения	10
9. Приложение 1 Правила использования скалодрома.....	10
10. Приложение 2. Техника безопасности на детских скалодромах в минимальной и стандартной комплектации	10
11. Приложение 3. Рекомендации по технике лазания на скалодроме.....	11
12. Приложение 4. Система упражнений на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	13
13. Приложение 5. Упражнения, позволяющие развивать мелкую моторику рук и правильный захват зацепов руками.....	22

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных организаций (далее – ДОО), является сохранение здоровья детей. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Главная цель физического развития дошкольников состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, сохранить здоровье и способствовать их физическому развитию. Именно это и побудило к поиску новых подходов, методик, технологий, видов оборудования для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физическое развитие и логическое мышление, а **детское скалолазание** - исключительно гармоничный и разноплановый вид спорта. На занятиях скалолазанием идет нагрузка на все группы мышц, тренируются равновесие, координация, гибкость и растяжка; дети учатся управлять своим телом; у них максимально развиваются личностные качества такие как настойчивость, внимательность, целеустремленность, собранность, взаимопонимание, уверенность в своих силах, способность принимать самостоятельные решения. Занятия скалолазанием способствует полезному увеличению эластичности связок и подвижности суставов, дают равномерную физическую нагрузку на все группы мышц, лазание благоприятно влияет на работу позвоночника, приносит большую радость детям всех возрастов! Скалолазание – один из самых эффективных способов адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Кроме того, стремительное развитие и распространение детского скалолазания, которое также было отмечено и во многих развивающихся странах, еще раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом активности для людей всех возрастов.

Актуальность и инновационность технологии

Актуальность технологии заключается, во-первых, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию; во-вторых, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. В-третьих, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни. Все это послужило веским основанием для использования технологии детского скалолазания для детей старшего дошкольного возраста, которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

Инновационность технологии «Детский скалодром» заключается в создании, описании и апробации технологии «Детский скалодром», разработке методического обеспечения, описании педагогических наблюдений, позволяющих выявить динамику при применении технологии, описании сетевого взаимодействия в рамках данной технологии, разработке активного материала для работы с дошкольниками. Технологию «Детский скалодром» можно отнести к здоровьесберегающим технологиям и успешно сочетать с другими современными образовательными технологиями: технологией сохранения и стимулирования здоровья, музыкального воздействия, коррекции поведения.

Теоретическое обоснование технологии

Цель технологии «Детский скалодром» - **совершенствование всех навыков необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.**

Задачи технологии «Детский скалодром»:

Образовательные:

- познакомить детей с историей становления спорта скалолазание;
- познакомить детей с разными видами скалолазания;
- учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировку в пространстве.
- развивать личностные качества воспитанников;
 - развивать силу и цепкость пальцев рук
- развитие инициативности и самостоятельности;
- создать условия для развития физической активности и обогащения двигательного опыта.

Воспитывающие:

- формировать интерес к двигательной активности;
- формировать морально-этические нормы спортивного поведения.

Оздоровительные:

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей;
- формировать культуру здоровья детей, родителей и педагогов.

Формы образовательной деятельности

В образовательном процессе дошкольников использование инновационной технологии «Детский скалодром» можно включать в разные виды деятельности:

- вариант утренней зарядки;
- в индивидуальную и совместную деятельность в физкультурном зале, на спортивной площадке ДОО.

Преимущества использования «Детского скалодрома»:

Самым главным преимуществом занятий на скалодроме, в отличие от природных рельефов, является то, что на таком своеобразном тренажёре может заниматься абсолютно любой человек с разной степенью подготовки под чётким руководством профессионального инструктора.

«Детский скалодром» по назначению бывает:

- сложный (высотой до 6 м);
- развлекательный (высота от 2 до 4 м);
- боулдеринговый (высота не превышает 5 м), имеющий короткие, но сложные препятствия.

От высоты напрямую зависит и разновидность страховки:

- комплекс из нижней и верхней веревочной страховки (имеется в сложных скалодромах высотой до 6 м);
- с верхней (автоматической страховкой) – такой разновидностью наделяются развлекательные комплексы;
- в качестве страховки используются маты в боулдеринговых скалодромах (на каждый метр высоты приходится 10 см мата).

Также к преимуществам использования скалодрома можно отнести:

- большой выбор различных маршрутов по степени сложности;
- высокий уровень безопасности;
- защиту от природных воздействий (крыша, навес), заниматься можно в любое время года и при любой погоде;
- удобное расположение.

Безопасность.

Подготавливаясь к эксплуатации, особое внимание следует обращать на безопасность во время использования. Главное правило: если высота скалодрома более 3 м, то в состав комплектующих элементов в обязательном порядке должна входить страховка в виде веревки. Кроме того, в обязательном порядке, как в помещении, так и на улице, внизу, под скалодромом, должны находиться маты, смягчающие удар в случае падения.

Сами зацепы можно изготовить самостоятельно из камней или же из деревянных брусков. Самодельные зацепы нужно будет еще тщательнейшим образом отшлифовать и покрыть лаком, иначе они станут причиной появления заноз. Но проще приобрести их в магазине, где они разной формы, разного цвета.

Многофункциональность.

Мобильные скалодромы (переносные) собираются практически в любом месте легко и быстро. Современные скалодромы представляют на выбор сразу несколько разных маршрутов и вариантов восхождения. Все варианты различаются по степени сложности подъёма.

Эстетичность.

Яркость и разнообразие панелей конструкций позволят вписаться в любой интерьер, понравиться как мальчикам, так и девочкам

Доступность.

Детские скалодромы могут быть, как мобильными, так и стационарными.

Даже совсем маленькие дети, только осваивающие вертикальный мир, могут преодолевать свои первые маршруты. Для детей до 3 лет лучше подойдет скалодром, имеющий небольшой положительный уклон поверхности, обеспечивающий меньшую сложность и большую безопасность.

Для детей с 3-3,5 лет лучше подойдет вертикальный стенд или стенд, имеющий местами небольшой положительный и отрицательный уклон.

Рекомендуется порядка 10 зацепов на квадратный метр. Данное количество позволит сделать лазание разнообразным, расстояния между зацепами достаточным для того, чтобы даже маленький ребёнок дотягивался до следующих зацепов в его маршруте, и даст возможность для моделирования новых трасс.

Работа инструктора по физической культуре над технологией

- изучение литературы и интернет-источников по использованию «Детского скалодрома»;
- составление перспективного плана по внедрению «Детского скалодрома»;
- разработка авторских комплексов упражнений на скалодроме;
- пополнение коллекции спортивного оборудования для подготовки к скалодрому

Работа с дошкольниками по освоению технологии

В работе с дошкольниками по освоению технологии используются следующие принципы:

- **принцип возрастающих нагрузок** является очень важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.
- **принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности.

При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за правильным исполнением техники скалолазания.

Организация скалолазания в детском саду осуществляется по принципу **боулдеринга**, где страхование происходит страховочными матами, но действуют те же требования страхования детей на высоте.

Требования техники безопасности перед началом занятия на скалодроме

- инструктор обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов;
- инструктор обязан проверить плотное прилегание страховочных матов;
- перед началом занятия необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

Подводящие для обучения скалолазанию упражнения

- лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх-вниз удобным для ребёнка способом;
- ходьба по лестнице, положенной на полу;
- ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы;

- ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево по гимнастической стенке;
- ходьба по гимнастической скамейке, наклонной доске боком приставным шагом;
- ходьба по наклонной доске вверх-вниз на носках;
- лазание по гимнастической стенке с изменением темпа;
- лазание по гимнастической стенке с использованием перекрёстного и одноименного движения рук и ног, с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Подготовительные к скалолазанию упражнения

- упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

Подготовительные упражнения подбираются с учётом возраста детей, так как противопоказаний по возрасту к скалолазанию нет.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30–40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Положение центра тяжести

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Правильный захват зацепов руками

Зацеп - спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня.

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т. е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. Впоследствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами и зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Взаимодействие с родителями и педагогами

В рамках сетевого взаимодействия для родителей и педагогов были специально разработаны наиболее подходящие комплексы упражнений, игр и игровых заданий для совместного выполнения взрослыми и ребенком с использованием «Детского скалодрома»

Предполагаемый результат реализации технологии «Детский скалодром»

- увеличение количества воспитанников с высоким и средним уровнем физической подготовленности по основным физическим качествам: сила,
- быстрота, равновесие, гибкость;
- снижение заболеваемости;
- повышение интереса к занятиям спортом у дошкольников, родителей и педагогов.

Результаты мониторинга и выводы по итогам работы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста Комаровой Т.С., Соломенникова О.А.

Таблица 1

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м	Бег 30 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (90-105см)	Прыжок в длину с места (85-102см)
Выносливость	Бег 120 м	Бег 120 м
Координация	Подбрасывание и ловля мяча (15–25 раз)	Подбрасывание и ловля мяча (20–30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать, 2-9 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (колени не сгибать, 1-10 см)

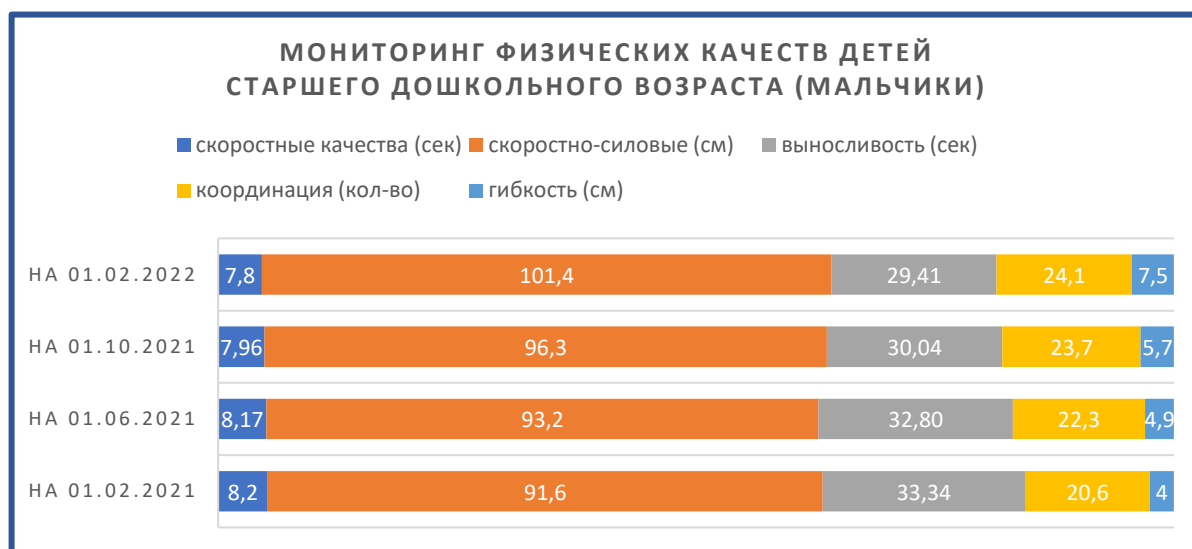


Рис.1. Диаграмма результатов мониторинга физических качеств детей старшего дошкольного возраста (мальчики)

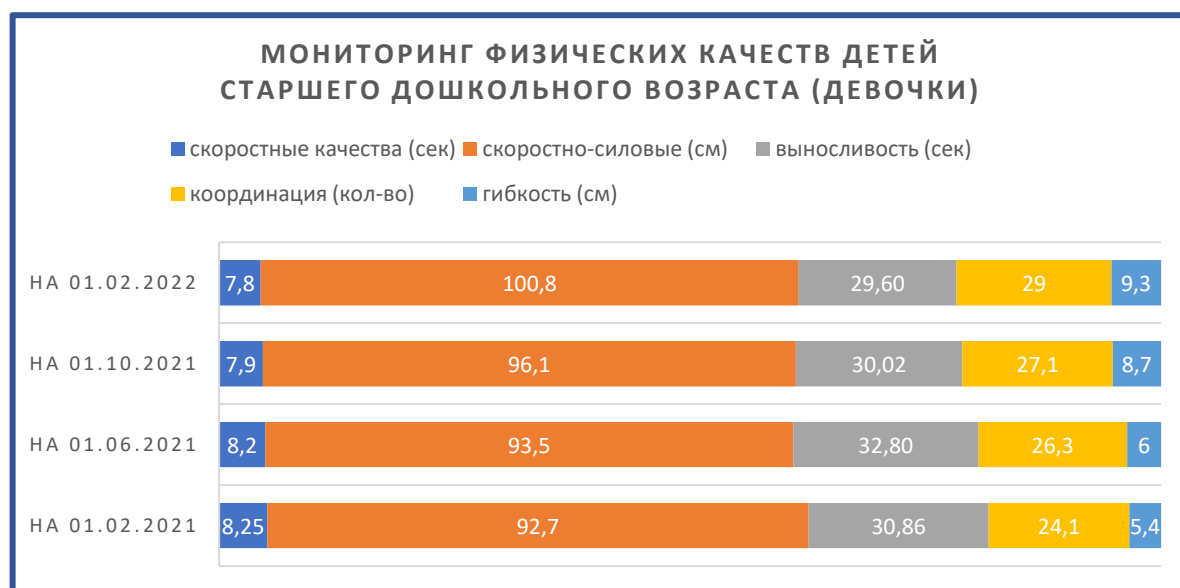


Рис.1. Диаграмма результатов мониторинга физических качеств детей старшего дошкольного возраста (девочки)

По результатам педагогической диагностики уровня развития физических качеств воспитанников ГБДОУ детский сад № 81 в феврале 2021 года, до начала использования технологии

«Детский скалодром», проведенного Кресовой Е.В., инструктором по физической культуре, были получены следующие результаты:

1. уровень развития скоростных качеств контрольной группы детей (60 детей) составил 8,2сек у мальчиков и 8,25 у девочек, что соответствует среднему уровню развития;
2. уровень развития скоростно-силовых качеств – 91,6 см у мальчиков и 92,7 см у девочек (средний уровень развития);
3. уровень выносливости также соответствовал среднему уровню развития– 33,34 секунды у мальчиков и 30,86 у девочек;
4. показатели уровня развития координации детей также были средними – 20,6 раз подбрасывания мяча у мальчиков и 24,1 у девочек;
5. результаты диагностики гибкости у мальчиков (4см) и у девочек (5,4 см) тоже попали по критериям оценки в среднюю группу показателей гибкости детей старшего дошкольного возраста.

Полученные данные диагностики (февраль 2022), по истечении года работы с детьми с использованием технологии «Детский скалодром» показали положительную динамику уровня развития всех контролируемых физических качеств детей в диапазоне от 15% до 60%. Данные указывают на то, что в течение периода реализации данной технологии динамика произошла не только за счет естественного взросления детей, но и стала результатом внедрения вышеуказанной технологии.

Таким образом, разработанная инновационная технология «Детский скалодром» может быть легко транслируема инструкторами по физической культуре, работающими с группами общеразвивающей направленности. При системной реализации технологии «Детский скалодром» можно добиться положительной динамики в повышении физического развития дошкольников.

Разработанное методическое сопровождение было логично встроено в образовательную программу дошкольного образования. Опыт использования технологии «Детский скалодром» в дошкольном образовательном учреждении детском саду № 81 Красногвардейского района позволяет рекомендовать скалодром в качестве эффективного, доступного и универсального средства для физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическое развитие воспитанников в условиях ДОО.

Перспективы работы над темой

В дальнейшем планируется распространение опыта использования технологии «Детский скалодром» путём публикаций статей, видеоматериалов в международной сети Интернет. Планируется развивать это направление, искать новые формы работы, организации физкультурно-оздоровительной деятельности, для того чтобы воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.
4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. интов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.
6. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.: ил
7. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.
9. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
10. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 48 с
11. <http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35>
12. <http://www.maaminpapin.ru/>

Правила использования скалодрома

Необходимо соблюдать меры предосторожности: быть внимательным и аккуратным, следить за своими действиями и действиями окружающих.

-Запрещено оставлять любые предметы на матах.

-Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии инструктора по физкультуре и воспитателя.

-Запрещено находиться друг под другом во время лазания.

-Приземление должно быть ровным, без заваливания, на полусогнутые ноги.

-Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку- во избежание травм и растяжений при лазании;

-Запрещено осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;

При нахождении на скалодроме запрещено:

-лазать с кольцами на пальцах, цепочками и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома;

-шнурки на кедах, капюшонах, поясе должны быть завязаны и заправлены, чтобы во время лазания они не зацепились за зацепы;

-лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;

-лазать с игрушками и иными вещами, которые при подъеме по стене могут упасть вниз;

-отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;

-отвлекать человека, осуществляющего страховку;

-оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;

-сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих; (несколько детей на одном маршруте).

Приложение 2

Техника безопасности на детских скалодромах в минимальной и стандартной комплектации

Для детского скалодрома не обязательно делать страховку, можно просто постелить под ним несколько матов. Скалолазанием можно заниматься вместе с детьми, хорошее настроение будет обеспечено, хотя адреналина от высоты взрослые не почувствуют. Дети при таких развлечениях развивают свою физическую форму, сами того не замечая. Главное подобрать хорошие маты, чтобы упав, дети себе ничего не повредили и не сломали.

Их высота и ширина рассчитаны таким образом, чтобы ребенку было интересно на нем лазить и играть и при этом ребенок ни смог забраться на опасную для его жизни высоту. К тому же инстинкты самосохранения начинают работать на первом году жизни после первого падения с кровати. Тем не менее, скалодромы с легкостью выдерживают вес 90 килограммового мужчины. Поэтому рекомендуем использовать технику безопасности, которые смогут обезопасить ребенка от нежелательных травм.

Ежедневно проверять крепление скалодрома к стене и каждой зацепы к скалодрому, в частности. В случае если крепление ослаблено необходимо самостоятельно произвести фиксацию скалодрома и зацепов.

У подножия скалодрома обязательно должен быть уложен гимнастический мат или надувной матрас, или другое средство смягчающее падение ребенка.

Страхуйте ребенка при игре на скалодроме, находясь позади него.

Находиться внизу ребенка (под ребенком) категорически нельзя.

Рекомендации по технике лазания на скалодроме

Общие рекомендации.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30–40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепок.

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее. На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еще заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги.

При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Постановка ноги на рант.

Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести.

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног

Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо

размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

Правильный захват зацепок руками

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. Впоследствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же щепки можно брать различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.

Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

Открытый хват.

При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важным. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов.

Система упражнений на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Упражнения на развитие силы

Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы. Исходное положение: ноги положить на скамейку. Сгибать и разгибать руки. При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.



Упражнения с гантелями

- Сгибание рук в локтевых суставах с гантелями, где работает бицепс.
- Подъем ровных рук по сторонам. Можно одновременно или поочередно для каждой руки.
- Подъем ровных рук снизу вверх, над головой и возвращение в исходное положение.
- Приседания с гантелями в руках.
- Разведение рук в стороны в положении лежа.
- Отведение ровных рук назад за корпус.



Упражнения с фитнес лентами для мышц плечевого пояса и рук

1. Выполнять все движения медленно, не забывая про дыхание.
2. Лента должна быть всегда под натяжением. Для усиления сопротивления можно сложить её вдвое.
3. Тренируются всегда обе стороны.
4. Выполняя упражнение, зафиксируйте положение в конечной точке, подержите несколько секунд и медленно вернитесь в исходное положение.
5. Если при выполнении упражнения появляются боли, уменьшите сопротивление или пропустите это упражнение.



Упражнения для детей на шведской стенке

1. «Летим на парашюте»: стоя спиной к шведской стенке, взяться за перекладину на высоте поднятой руки, поджать ноги повиснуть.
2. «Угол»: стоя спиной к шведской стенке, ноги на нижней перекладине, захватить руками перекладину чуть выше головы, одновременно поднимать прямые ноги.



Упражнения на мелкую моторику

Игры с мячами -прыгунами просты и разнообразны, имеют развивающий и обучающий эффект. Особенно полезны мячи-прыгуны для тренировки мелкой моторики рук. Предложить детям собрать мячи в стакан, распределить по цвету и т.д. Существует много различных мозаик, а у нас своя. Берём мячи, подбираем их по размеру и цвету, и вставляем в пазы.



Игры с прищепками (для развития мелкой моторики рук и пальцев)

Игра с прищепками является многоплановой. Это и игровой метод обучения детей (используются всевозможные приемы, можно создать и игровую ситуацию, даются указания, объяснения, показ). Также это и самостоятельная игровая деятельность детей.

С помощью прищепок очень хорошо развивается мелкая моторика руки, тренируются мышцы, которые необходимы для правильного держания за зацепы. При лазании на скалодроме.



Игры и упражнения на скалодроме

«Передай»

Дети стоят на тренажере (или лезят). Они передают друг другу ленточку (или любой другой предмет), беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.



«Найди ключик»

В разных местах траверса педагог прячет ключи. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. педагог дает «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв ключ, возвращаются к черте, кладут его и только тогда могут бежать и лезть за следующим.



«Кто быстрее»

Посередине тренажера (траверса) висит игрушка двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за игрушкой. Кто первый ее возьмет – тот и победитель.



Игры с завязанными глазами

Они предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Педагог командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. посмотреть зацепку, потрогать ее. Ту, которую укажет педагог. Затем завязывают глаза, и участник лезет, нащупывая именно ту зацепку, т.е. он лезет именно до нее.



«Коснись»

Дети лезут по траверсу свободно, но при команде педагога (красный круг, синий квадрат, желтый треугольник и т.д.) должны коснуться либо ногой указанного предмета либо рукой.



Упражнения на координацию

На батуте

1. Упражнение «Пружинка»

Встать на батут, выполнить пружинистые приседания.

2. Упражнение «Фонарики»

Встать на батут, руки согнуть в локтях, изображая фонарики. Выполнить повороты вокруг себя вправо-влево.

3. Упражнение «Приседания»

Встать на батут, выполнить 2-3 приседания.

4. Упражнение «Попади в цель»

Взять маленький мячик или мешочек. Встать на батут. Бросить мячик в корзину, стоящую от батута на расстоянии 1- 1,5 метров.



На занятиях фитболом

Аист

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На 1-2 медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие.

На 3-4 потянуться вверх и приподняться на носках.

На 5-6 вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге

Бег

Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.



Зайчик

Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.



Качели

Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.



Упражнения на равновесие

Через болото

В зале из полусфер выкладывают дорожку длиной 3м. Расстояние между полусферами 20-25см. Детей встают у первых полусфер и по сигналу идут по дорожке.

Правила: вставать только на полусферы, не пола касаясь: доходить до конца дорожки.



Ходьба по канату, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.



Донеси не урони

На землю кладут шнур длиной 2-3м. Ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.

Правила: мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.



Кто дольше

Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.

Правила: мешочки кладут по сигналу и стоят, не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, выходит из игры.



Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, в два обруча.



«Верёвочный парк», «Паутина»

Позволяет в различных погодных условиях детям с разным уровнем физической подготовки развивать физические качества – гибкость, ловкость, быстроту.

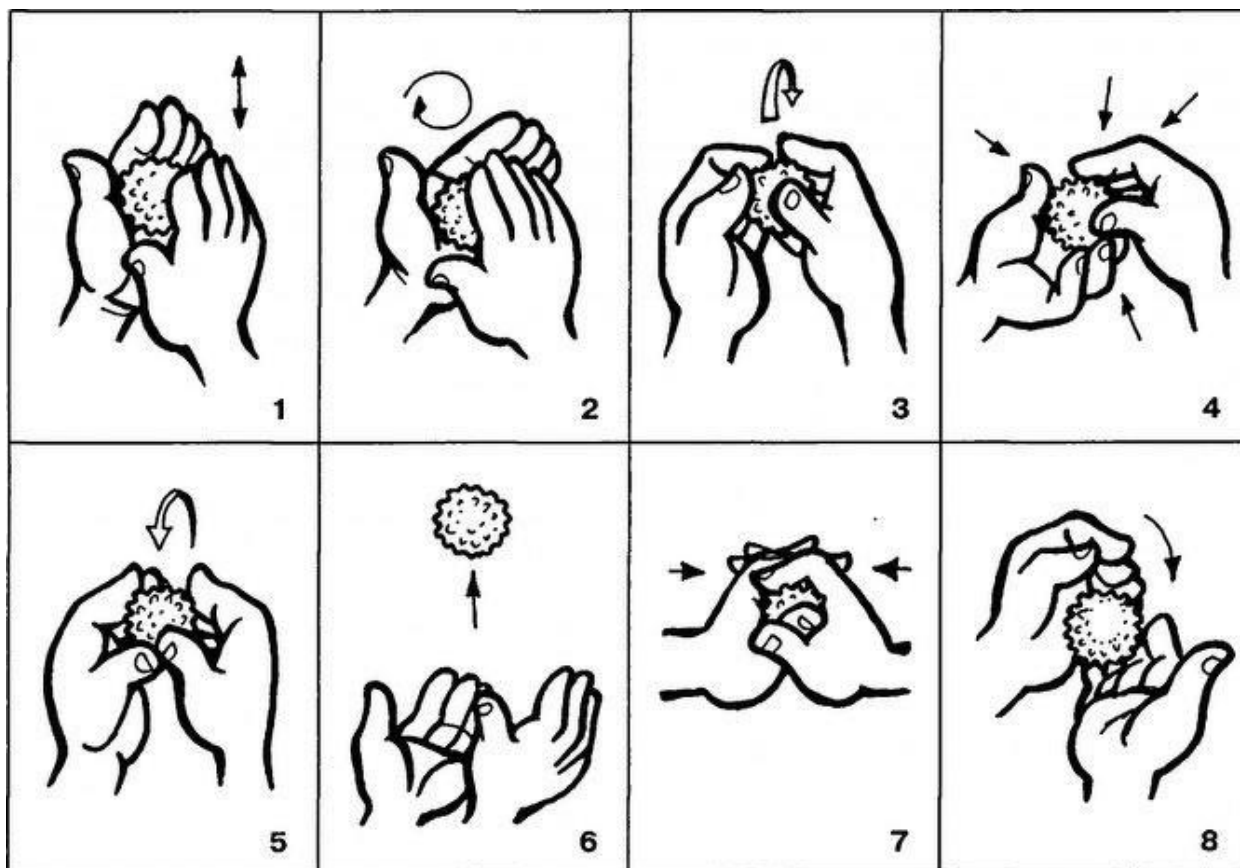
Правила

Дети преодолевают препятствие. Пролезая между резинками разными способами не задевая их.



**Упражнения, позволяющие развивать мелкую моторику рук
и правильный захват зацепок руками**

Развитие мелкой моторики с использованием массажных мячей "Ежик"

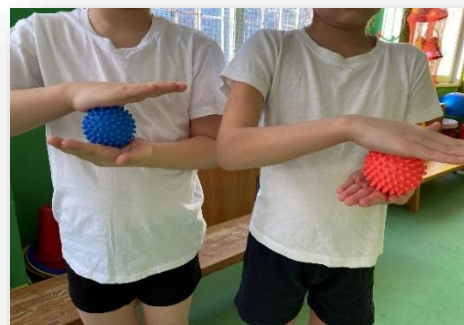


С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук.

1. Массаж шарами. (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

2. Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение
Ходит ежик без дорожек,
Не бежит ни от кого.
С головы до ножек
Весь в иголках ежик.
Как же взять его?



3. Использование шариков при выполнении гимнастики

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

1. руки развести в стороны;
2. руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;
3. руки развести в стороны;
4. опустить руки.



4. «Сожми — разожми»

Положить мяч между ладошками, крепко сжав ладони. Ребёнок должен почувствовать «иголочки», затем выпрямить пальцы, но удерживая мяч между ладонями. Упражнение выполнять 6–8 раз. Речевое сопровождение поможет сделать выполнение упражнения эмоционально.



4. «Лови меня»

Перебрасывание мяча из одной руки в другую. При ловле мяча сжать мяч, почувствовать «колючки». Расстояние между ладонями 20–30 см. Повторить 8–10 раз – Я хочу с тобой играть, ловко прыгать и летать.



Упражнения на развитие силы пальцев рук

Цель: развитие силы пальцев рук

Подкидывать тяжелый предмет и ловить пальцами

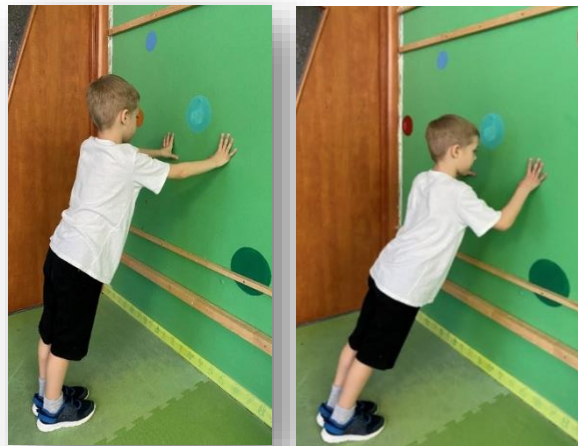


Для этого подойдет мешочек с песком, небольшой утяжеленный резиновый мяч.



Отталкивание пальцами от стены

Исходное положение: встать лицом к стене «падать» на нее, выставив вперед руки и упираясь пальцами.



Отжимания от пола в упоре стоя или на коленях (на пальцах)



Кистевой эспандер

Подойдет и обычный теннисный мяч. Сжимайте и разжимайте эспандер до чувства усталости. Сделайте несколько подходов с перерывом для отдыха в 3-5 минут.



Вис на перекладине

Вис до тех пор, пока пальцы не устанут. После небольшого отдыха повторите упражнение.



Удержание груза щипковым хватом

В качестве отягощения подойдет диск, брусок, мешочек с песком. Возьмем для начала предмет не очень тяжелый. Обхватите его пальцами и удерживайте, пока пальцы не начнут уставать. По мере привыкания увеличивайте вес предмета.

Для того, чтобы увеличить силу пальцев, попробуйте в этом упражнении задействовать только указательный и большой палец, потом большой со средним, затем с безымянным и, наконец, с мизинцем.

Удержание груза широким хватом

Удерживать гантель за один конец и совершать движения кистью вперед-назад, вправо-влево. При этом локти не работают.



Упражнения на растяжку и гибкость пальцев

Тренировка гибкости помогает не только увеличить подвижность пальцев рук, но и снять с кистей напряжение.

1. Упражнение «Растяжка пальцев»

Упражнение для повышения подвижности суставов.

Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. Мягко распрямите пальцы, положив их на поверхность, не напрягая суставы. Держим 5-10 секунд, потом расслабьтесь, возвращаясь в исходное положение. Повторить по 2-3 раза для каждой руки.



2. Упражнение «Когти»

Упражнение развивает подвижность пальцев рук.

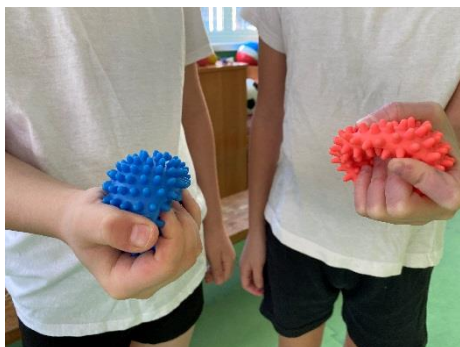
Поместите руку перед собой ладонью к себе. Согните пальцы, чтобы кончики пальцев встали на основание суставов. Рука должна выглядеть как когтистая лапа. Держите 5-10 секунд. Повторить по 2 раза для каждой руки.



3. Упражнение «Хватка»

Упражнение на развитие хватки, помогает развивать правильный захват зацепов.

Возьмите мягкий мяч и сожмите его со всей силы. Держите несколько секунд, потом отпустите. Повторите по 2 раза для каждой руки.



4. Упражнение «Щипки»

Упражнение развивает мышцы пальцев.

Ущипните мягкий мяч, сжав его между большим пальцем и одним из других пальцев. Держите 5-10 секунд. Повторить по 2 раза для каждой руки.



5. Упражнение «Подними палец»

Упражнение развивает подвижность суставов, гибкость пальцев.

Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. По очереди поднимайте пальцы и кладите их обратно на поверхность. Можно поднимать все пальцы сразу. Повторите 5-10 раз для каждой руки.



6. Упражнение «Отведи большой палец»

Упражнение развивает мышцы больших пальцев, помогает лучше справляться с захватом зацепов.

Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. Стяните резинкой ладонь с большим пальцем. Отведите большой палец в сторону, преодолевая сопротивление резинки. Держим 5-10 секунд, расслабьтесь. Повторить по 2 раза для каждой руки.



7. Упражнение «Коснись большим пальцем»

Упражнение развивает подвижность больших пальцев.

Поместите руку перед собой, запястье прямое. По очереди дотроньтесь большим пальцем до каждого пальца, образуя форму буквы «О». Держите 5–10 секунд, расслабьтесь. Повторите по 2 раза для каждой руки.

