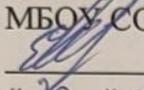
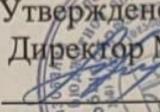


Городской округ Мытищи Московской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6»  
Дошкольное отделение «Городок»

Согласовано:  
Зам. директора по ОДР  
МБОУ СОШ №6  
 Л.Г. Ешина  
« 30 » августа 2023 г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №6  
 Л.А. Ляпина  
« 30 » августа 2023 г.



Рабочая программа дополнительного образования детей  
«Эверест»  
Направление: «Физическое развитие»

Составил: руководитель кружка  
Наумчев Д.А.

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета:  
№ 1 от «30» августа 2023 года

## Содержание

### Введение

#### 1. Пояснительная записка

- Актуальность программы
- Цели и задачи программы
- Организация образовательного процесса
- Возрастные особенности обучающихся
- Специфика обучения
- Условия реализации программы
- Прогнозируемый результат
- Критерии эффективности реализации программы
- Техника безопасности на учебном занятии

#### 2. Содержание программы

#### 3. Упражнения

#### Список литературы

## **Введение**

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. В современной подростковой среде сегодня всё чаще отмечается рост интереса к экстремальным видам спорта, так как они дают возможность подростку самоутвердиться, реализовать свои желания и возможности, стать успешным среди сверстников.

**Спортивное скалолазание** - исключительно гармоничный и разноплановый вид спорта. При занятиях скалолазанием идет нагрузка на все группы мышц, тренируются равновесие, координация, гибкость и растяжка. Ребенок учится произвольному, рациональному управлению своим телом. Взаимная страховка развивает чувство ответственности. Совместные занятия вырабатывают у детей чувство локтя, товарищества, взаимовыручки. Занятия скалолазанием дают уверенность в собственных силах, душевное равновесие.

В процессе обучения происходит физическое развитие личности ребёнка, прививается любовь к природе, формируется чувство коллективизма. Систематические занятия скалолазанием благоприятно отражаются на развитии вестибулярного аппарата, так как основная трудность при подъёме состоит в сохранении равновесия, поскольку площадь опоры у скалолаза маленькая.

При занятиях скалолазанием всегда есть возможность падения, срыва, поэтому такой вид спорта способствует воспитанию таких ценных личностных черт характера, как смелость, решительность, уверенность в своих силах, способность принимать самостоятельные решения.

В связи с высокой востребованностью ранней физической подготовки детей, стремлением родителей к формированию у детей необходимости ведения здорового образа жизни – возрастной состав воспитанников секции ежегодно становится моложе.

Содержание, методика проведения и планирование учебных занятий по скалолазанию должны учитывать разные возрастные особенности детей, уровень их физического развития и физической подготовленности. Соответственно появилась потребность в открытии допслужбы, где обучаются дети дошкольного возраста.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

## 1. Пояснительная записка

Спортивное скалолазание в системе дополнительного образования детей как вид спорта пользуется большой популярностью у детей и родителей. Однако имеющиеся образовательные программы по данному направлению рассчитаны на детей старшего школьного возраста, требуют интенсивных тренировок и физической подготовки. *Новизна* данной программы в её направленности на дошкольный возраст детей, в отборе содержания, ориентированного на развитие двигательной активности ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные упражнения и спортивные игры, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию морально-волевых качеств. Занятия спортивными упражнениями и играми создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. В процессе обучения у ребёнка появляется возможность физически окрепнуть, познакомиться с новым для него видом спорта, научиться общаться в коллективе со сверстниками, преодолевать первые трудности, развивать морально-волевые качества, необходимые спортсмену: целеустремлённость, упорство, ответственность, усидчивость, трудолюбие.

*Актуальность программы* обусловлена тем, что занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный. Заниматься спортом в прямом смысле слова, который подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов для детей дошкольного возраста не рекомендуется. Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. Ни в коем случае нельзя фиксировать внимание на занятых местах, это может вызвать у ребенка психологическую травму, комплекс неполноценности. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

**Цель программы:** содействие развитию двигательной активности детей дошкольного возраста, через освоение основ спортивного скалолазания на начальном этапе.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Обучить начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).

*Развивающие:*

- Создать условия для развития координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
- Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей.

*Воспитывающие:*

- Содействовать созданию сплочённого детского коллектива.
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т. д.)
- Воспитывать бережное отношение к окружающей среде

Программа рассчитана на обучения для детей 3-7 лет. Она позволяет познакомить обучающихся с базовой техникой передвижения по простым трассам, работе в малых группах, в паре, развивать коммуникативные способности.

В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Для обучающихся данного возраста и обеспечения на учебных занятиях безопасных условий оптимальным количеством детей в группе является 3-4 человека. Небольшой состав группы при высокой двигательной активности обучающихся позволяет педагогу минимизировать возможность травматизма.

Продолжительность занятия – 30-40 минут, из них 5 минут инструктаж техники безопасности, разминка 5-7 минут, 20-30 минут занятие.

### **Организация образовательного процесса**

Занятия скалолазанием для детей дошкольного возраста направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки детей, удовлетворение их

биологической потребности в движениях. Основной целью таких занятий является ознакомление детей со скалолазанием, закладывание азов правильной техники.

Тренировки носят общефизический характер, подготовка к соревнованиям носит игровой характер. Настоящие соревнования, где борьба ведётся за метры, секунды, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка дошкольного возраста.

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

У детей 3-7 лет сила нервных процессов сравнительно невелика, при действии сильных и монотонных раздражителей резко выражено торможение. Дети быстро устают. В этом возрасте ещё ярко выражена двигательная асимметрия, дети путают правые и левые ноги и руки. Малыши недостаточно координированы, путают направления движения «вперёд-назад», «налево-направо». Ожидание новизны – характерное для них состояние, они полностью доверяют педагогу, с готовностью выполняют предлагаемые им задания, особенно в игровой форме.

Отличительной чертой занятий для детей этого возраста является эмоциональность. Положительный эмоциональный настрой – важная предпосылка здоровья, предупреждаются различные заболевания, поддерживается интерес к физическим упражнениям. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука появляется тогда, когда детей заставляют выполнять однообразные монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает, заставляет забыть о времени. Получив радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дети уходят с занятия с желанием продолжить его, радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия.

Особенностью физического развития малышей является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы.

Особенно важно обеспечить доступность лазания на тренажёре за счет увеличения количества зацепок, так как ростовые показатели дошкольников, безусловно, отличаются от ростовых показателей других групп. Недостаток зацепок на тренажёре ведёт к невозможности удовлетворительного лазания для детей маленького роста.

Также важен индивидуальный подход, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для данной возрастной категории. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности, возможности ребёнка и на их основе

определять посильные для него задания. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия;
- имитация изучаемых двигательных действий;
- непосредственно изучаемое движение, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм;
- само изучаемое движение, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребёнку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

В целом, внимание ребёнка необходимо направлять на качество выполняемых движений. Затем можно усложнять условия выполнения упражнения, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения движения, затем – на скорость выполнения сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами детей.

Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой.

Не менее важна индивидуализация процесса обучения. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребёнком, при учёте реакции его организма на физическую нагрузку. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

В процессе обучения чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребёнка к лазанию возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определённом направлении, в определённой последовательности.

Но для этого недостаточно только объяснений и показа тренером движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных движений в разнообразных трассах. Творческая активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться движениями, упражнениями в разнообразных ситуациях. К творческой активности детей следует поощрять.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Во вводной части* занятия делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-7 минут.

*В основной части* занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка. Продолжительность основной части занятия 20-25 минут.

В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально, поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей.

Целью *заключительной части* занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия - 5 минут.

*Вводная и заключительная части* занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. *В основной части* лучше использовать посменный способ – по 1-3 человека.

**Реализация программы обеспечивается следующими педагогическими принципами:**

1. *Личностно-ориентированный* подход - обращение к субъектному опыту обучающихся, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.

2. *Природосообразность* - учёт возрастных и физиологических особенностей обучающихся.
3. *Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов учебной деятельности* (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).
4. *Доступность, посильность и преемственность* (чередование уровней сложностей заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

### **Специфика деятельности педагога**

Работа педагога с группой по начальному скалолазанию сопровождается незначительной физической нагрузкой, но предъявляет высокие требования к таким психическим и физическим качествам, как распределение внимания и способность к быстрому переключению, точное зрительное и мышечное восприятие и воспроизведение движений, чувство времени, ориентация в пространстве и т.д. Кроме того, высокая двигательная активность детей требует строгой организации, в противном случае возможны конфликты и травмы.

Воспитательная сила личного примера педагога обусловлена психологическими особенностями детей дошкольного возраста: подражательностью и конкретностью мышления. Дети безотчётно склонны подражать движениям, манере держаться, речи педагога и т.д. Он воздействует на ребёнка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением.

Педагог должен действовать свободно, уверенно, непринуждённо, быть готовым к внесению изменений в ход учебного занятия в зависимости от настроения и психологической готовности детей. Должен хорошо разбираться в вопросах физического воспитания детей, так как активная двигательная деятельность в ранние годы тесно связана с психическим и физическим развитием ребёнка.

Педагог, работающий с детьми дошкольного возраста по программе спортивной направленности, должен уметь подбирать учебный материал в соответствии с поставленными задачами и физической подготовленностью детей; преподносить знания детям на уровне современных требований; анализировать деятельность детей; обеспечивать страховку и помощь детям при выполнении упражнений; подбирать необходимое оборудование; готовить место для проведения занятий; уметь организовывать группу для выполнения упражнений, соблюдать режим работы и отдыха детей, правильно дозировать физическую нагрузку на организм каждого ребёнка.

Успех учебно-воспитательной работы во многом зависит от того, в какой мере сформированы методические умения педагога: объяснить и провести упражнения; подобрать подводящие упражнения, упражнения для совершенствования движений; использовать подвижные игры как средство обучения; организовать и провести соревнования.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации образовательной программы необходимы:

- скалодром с искусственным рельефом со специальным половым покрытием, вентиляцией и освещением;
- наличие специального оборудования: достаточное количество зацепов для монтирования трасс, репшнуров для вязания узлов;
- страховочные системы маленького размера;
- некоторое количество развивающих игр и книг.

### **Прогнозируемый результат**

К концу обучения по программе обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- правила техники безопасности при проведении тренировок;
- очерёдность действий и команд при лазании с верхней страховкой;
- некоторые пункты правил соревнований (количество попыток, особенности старта и финиширования).

#### **Уметь:**

- правильно ставить ноги;
- менять ноги на зацепках;
- проходить простые короткие трассы траверсом и вверх;
- слушать инструктаж перед выполнением задания;
- надевать страховочную систему.

### **Критерии эффективности реализации программы**

- удовлетворённость всех субъектов образовательного процесса качеством и результатами обучения;
- активность и инициативность детей-дошкольников в процессе освоения программы;
- стабильная посещаемость учебных занятий;
- сформированный стабильный детский коллектив.

### **Техника безопасности на учебном занятии**

Уже в начальный период важно научить ребят правилам безопасности при проведении занятий. При окончании подхода лазания следует отойти от тренажёра, чтобы не мешать следующему участнику, встать в безопасном месте, где нет лазающих, или отойти к началу трассы.

При срыве и падении с тренажёра надо немедленно подняться и отойти в сторону, чтобы не стать площадкой для приземления другого участника.

С самого начала следует научить ребят приёмам самостраховки, дети должны сориентироваться в момент потери устойчивости и по возможности аккуратно сослупить с зацепки на пол. При внезапной потере равновесия на высоте 0,7-1 м и выше следует, падая, оттолкнуться от тренажёра, чтобы «не собрать» лицом и животом все нижерасположенные зацепки, а также, чтобы иметь место для группировки под тренажёром.

При передвижении по матам возможны спотыкания, поэтому необходимо научить детей падению «рыбкой»: немного присесть, руки - вниз. Наклоняясь, вытянуть руки вперёд и упасть на маты.

## Содержание программы

### Тема №1. Постановка ног. Смена ног на зацепках.

Спецификой скалолазания является удержание равновесия при передвижении по тренажёру (по скале), при этом площадь опоры может быть очень небольшой, поэтому принципиальным становится умение использовать различные зацепки как опору для рук и ног. Неправильная постановка ног, неудачная смена ног на зацепках имеют принципиальное значение для прохождения трассы, если спортсмен не владеет техникой постановки ног, не умеет менять ноги на зацепках, то прохождение трассы становится невозможным. Основная стойка – нога ставится на зацепку внутренней стороной стопы, в частности большим пальцем или сочленением плюсны и большого пальца, если площадь зацепки достаточно большая. Начальный период обучения чрезвычайно важен для закрепления правильной постановки ног, иначе далее масса времени и сил будет потрачена на переучивание обучающихся.

Смена ног на зацепках также является основополагающим умением. Смена ног осуществляется

- а) прыжком или
- б) постепенной заменой одной ноги на другую, если мала зацепка для ног или малы зацепки для рук, и смена ног прыжком может нарушить хрупкое равновесие.

В начальном периоде обучения преобладающим способом является, конечно же, смена ног прыжком.

## **Тема №2. Хваты руками.**

Хваты руками - это варианты удержания зацепки, требующие минимальных усилий и обеспечивающие оптимальный результат.

Удержание зацепки сверху является самым простым и естественным. Если конфигурация зацепки наиболее «ухватиста» с нижней стороны, то, разворачивая кисть ладонью вверх и подхватывая зацепку снизу, мы берём зацепку «подхватом». Если зацепку более удобно брать с боковой стороны, при этом, немного откидываясь корпусом в противоположную сторону, то говорят, что эту зацепку надо «брать в откидку». Использование небольшой по площади, но заглублённой зацепки требует удержания её кончиками пальцев (ногтевой фалангой), при этом кисть должна быть расположена как можно ближе к стене, или даже касаться стены вторым суставом пальцев. Небольшая, неявная зацепка требует удержания первой-второй фалангой пальцев, стараясь при этом, чтобы площадь соприкосновения была максимальной.

## **Тема №3. Лазание с гимнастической страховкой.**

Лазание с гимнастической страховкой занимает львиную долю учебного времени, т.к. отработка хватов, постановки и смены ног, умение работать корпусом, удерживая равновесие, оттачиваются именно в лазании траверсом и при лазании с небольшим набором высоты (1 -1.5 метра). Вариативность заданий этой темы очень велика и частично отражена в главе 4 «Упражнения» в разделе «Игровые задания» и «Подвижные игры и эстафеты». Выбор задания зависит от продолжительности занятий этим видом спорта, природной одарённости обучающихся, физического состояния и даже их настроения на момент данного занятия.

## **Тема №4. Лазание с верхней страховкой.**

Эта тема включает в себя также краткую теоретическую часть и обучение командам, применяемым при лазании с верхней страховкой. Дети должны знать, что перед началом лазания необходимо спросить страхующих о готовности, а в начале лазания делается контрольный срыв. Контрольный срыв является также профилактикой страха высоты, повиснув на верёвке, ребёнок начинает испытывать чувство доверия к страховщикам, к верёвке, к страховочной системе, и ему легче подняться выше обычного. Детям, которым не составляет труда лазание с верхней страховкой, можно лазать на скорость, а также для поддержания интереса усложнять трассу исключением одной или двух зацепок.

## **Тема №5. Надевание страховочной системы.**

Эта тема достаточно сложна, если в наличии имеется несколько модификаций страховочных систем. Если системы одинаковые, то в течение учебного года дети научаются идентифицировать части страховочной системы и, как следствие, правильно их надевать. Надевание страховочной системы логично связано с темами «Лазание с верхней страховкой» и «Вязание узла «восьмёрка» в один блок при проведении практических занятий с верёвкой.

## **Тема №6. Вязание узла «восьмёрка».**

Тема «Вязание узла «восьмёрка» является сквозной, т.к. при лазании с верхней страховкой неизбежно привязывание к страховочной верёвке. Вязание узла способствует развитию силы пальцев, а также стимулирует мыслительные процессы.

## **Тема №7. Правила соревнований.**

Для проведения тренировочных соревнований внутри группы, для участия в настоящих соревнованиях клуба, городских или краевых, детям необходимо знать основные пункты правил соревнований. Во-первых, нужно знать, сколько попыток даётся спортсмену для прохождения трассы, во-вторых, условия старта, и, в-третьих, условия финиширования. По возможности педагог должен сопровождать юных спортсменов на соревнованиях от разминки до старта и далее до объявления результатов выступления, если такой возможности нет, то сопровождение должны осуществлять родители, т.к. юные спортсмены легко теряются, забывают правила соревнований, путаются в порядке выступления возрастных групп, стартовых номеров и т.п. Необычная обстановка соревнований, конечно же, является дестабилизирующим фактором, если ребёнок остался без поддержки взрослых.

## **Тема № 8. Техника безопасности.**

Исключительно важная тема, позволяющая осуществлять реализацию остальных тем программы. Дети должны быть ознакомлены с правилами поведения во Дворце, с правилами поведения при пожаре, а также с правилами безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии. Для детей этого возраста знать, значит, вспомнить, поэтому тема техники безопасности должна постоянно повторяться в течение всего учебного года, чтобы эти знания лежали на поверхности, находились в оперативной памяти.

## **2. Упражнения.**

### **Упражнения вводной части**

*Разминочные упражнения можно выполнять под декламацию соответствующих движениям стихотворений (Приложение 1).*

1. Быстрая ходьба.
2. Ходьба на месте с высоким подниманием колена.
3. Повороты головы: а) вправо-влево,  
б) вперёд-назад.
4. Вращения кистями.
5. Вращения в локтевых суставах.
6. Вращения в плечевых суставах.
7. Наклоны вперёд.
8. Прогибания назад.

9. Боковые наклоны.
10. Махи ногами.
11. Вращения в тазобедренном суставе.
12. Вращения в коленных суставах.
13. Вращения стопой.
14. Хождение на внешней, внутренней стороне стоп и на пятках.

### **Базовые упражнения**

1. Разучивание стойки (постановки ног), стоя на полу.
2. «Пружинка» (взяться руками за зацепки, поставить ноги на зацепку/зацепки, сделать приседания как можно ниже).
3. Упражнения на «шведской стенке» (повисеть, оторвав ноги от пола).
4. Упражнения на зацепах (повисеть, оторвав ноги от пола).
5. Подъём вверх по «шведской стенке» с разворотом стопы внутренней стороной к стене.
6. Отработка правильной координации рук и ног при лазании вверх на шведской стенке.

Скалолаз отталкивается поочерёдно, то одной, то другой ногой и движется плавно. Нога ставится на зацепку на высоте голени или колена, стопа развёрнута внутренней стороной наружу. Толчок «нижестоящей» ногой быстрый, энергичный, нога выпрямляется в колене, отрывается от зацепки. Вес тела переносится на поднятую ногу, одновременно опорная нога выпрямляется в колене, и свободная нога ставится на зацепку на высоте голени или колена.

Хват руками наиболее оптимален на высоте груди или лица, при движении вверх, хват руками осуществляется над головой. При зашагивании на зацепку опорные для рук зацепки опускаются вниз, поэтому для оптимизации равновесия следует перехватиться руками за вышерасположенные зацепки.

Детям трудно одновременно отталкиваться ногой, подтягивать себя на руке, сохранять равновесие. Обращая внимание на отталкивание ногой и равновесие, ребёнок упускает из вида движение рук, и наоборот. Как подводящее движение используется лазание по шведской стенке, имитация лазания стоя на полу.

При спуске лазанием вес тела переносится на одну ногу, которая начинает медленно сгибаться в колене. Свободная нога опускается вниз до соприкосновения с зацепкой и принимает на себя вес тела. При выполнении приседания на опорной ноге зацепки для рук уходят вверх, когда удержание этих зацепок препятствует опусканию вниз, следует перехватиться руками за зацепки на уровне солнечного сплетения и т.д.

Спуск лазанием предпочтительнее спрыгивания с тренажёра по нескольким причинам. Во-первых, малышам сложно бывает группироваться при приземлении, нет соответствующих навыков. Во-вторых, дети дошкольного возраста не в состоянии долго сохранять внимание по

отношению ко всем остальным занимающимся и контролировать безопасность своего местоположения. При спрыгивании есть опасность ударить стоящего внизу ребёнка и удариться самому. В-третьих, спуск лазанием продлевает время мышечного напряжения, тренируя, таким образом, руки, ноги, координацию, равновесие.

### **Упражнения для обучения лазанию траверсом**

1. Передвижение по шведской стенке боковыми приставными шагами.
2. То же упражнение, но усложнённое выделением площадок для постановки ног.
  3. Разучивание смены ног прыжком на полу у «шведской стенки», держась руками за перекладину на уровне груди.
  4. Поменять ноги на ограниченной цветным скотчем участке перекладины, разворачивая ступни внутренней стороной к стенке и держась при этом руками за перекладину на уровне груди.
  5. Сделать несколько приставных шагов влево, вправо, следить за правильной постановкой ног.

### **Игровые задания**

Игрушки, используемые в качестве инвентаря, должны быть мягкими, чтобы при падении на них у детей не было травм.

1. Лезть вверх до потолка (высота стены от уровня матов до потолка – 2 м), снять подвешенную игрушку (нажать на игрушку для вызывания светового или звукового сигнала) и спуститься вниз лазанием.
2. Траверс участка стены, выполнение какого-либо действия (нажать на звуковую игрушку, включить фонарик и т.п.), вернуться на стартовую площадку лазанием.
3. Лезть, обходя какое-либо препятствие (траверс с набором высоты над игрушечным тигром - «чтобы не съел»).
4. Кто пролезет дальше от места старта? Место финиша каждого можно отмечать игрушкой, подвешенной на зацепку, чтобы очевиднее было, чья игрушка находится дальше.
5. Пролезание в «ворота». Траверс с участком, где зацепки для рук и ног находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Для выполнения этого упражнения необходимо «сложиться»: лезть в приседе. Участок лазания в приседе можно обозначить мелом, цветной изолентой.
6. Пролезание с закрытыми глазами траверса в 2-3-4 движения. Если есть страх, возникает чувство неуверенности, глаза быстро открыть, чтобы сориентироваться в пространстве.
7. «Регулировщик». Дети лезут траверс, останавливаясь, замирая по команде «Красный!» и продолжая лазание по команде «Зелёный!».

8. «Перешагивание через речку». Движение траверсом с широким шагом – переносом веса тела с одной ноги на другую.

9. Траверс под карнизом, где меняются хваты руками.

10. Траверс со сбором, лежащих на полу игрушек. Дойдя до игрушки, ребёнку необходимо присесть, стоя ногами на зацепках, перехватившись руками пониже, чтобы дотянуться до игрушки, но не упасть.

11. У кого будет меньше зацепок? Дается трасса, пройти которую надо, используя наименьшее количество зацепок.

12. У кого будет меньше перехватов? Надо пройти трассу, не меняя руки на зацепках, то есть с наименьшим количеством хватов.

13. Лазание зигзагом, поочередно касаясь рукой то пола, то потолка или зацепки, расположенной на 0,5 м выше вытянутой руки.

### **Подвижные игры, эстафеты**

*При проведении эстафет необходимым становится наличие умения действовать по сигналу.*

1. Пролететь небольшой траверс, закрепившись на зацепке, бросить игрушку следующему участнику, слезть и вернуться к команде.

2. Догони меня. Первый участник начинает лезть траверс, второй старается его догнать, стартуя через несколько секунд.

3. Таблицы. Участник встает на зацепки, закрепляется и на висящей рядом таблице одной рукой показывает пары соответствующих понятий: а) корова – теленок; б) курица – червяк; в) птица – гнездо и т.п.

4. Дети делятся на две команды. Каждый участник должен пролезть небольшую трассу до финишной отметки, затем вернуться лазанием к месту старта и передать эстафету следующему участнику. Исключительно наглядной и эмоциональной получается такая эстафета, когда финишная зацепка является общей для обеих команд, когда движение на трассах идет навстречу друг другу.

Деление на команды можно осуществлять, используя считалки и скороговорки, дети с удовольствием заучивают новые считалки, предлагают свои считалки и скороговорки.

### **Задания на расслабление, восстановление дыхания**

1. Дети становятся в круг, в середину круга кладется мяч. Один из ребят, кого называет педагог, закрывает глаза и делает поворот кругом. Затем он должен, не глядя пройти до мяча и ударить по нему ногой. Это упражнение способствует развитию ориентации детей в пространстве.

2. Руки поднять вверх – вдох, наклон вперёд – выдох.
3. Руки развести в стороны – вдох, сводя руки, обнять себя – выдох.
4. Руки поднять медленно вверх – вдох, медленно опускать руки вниз – выдох.
5. Дети ложатся на маты, закрывают глаза и 1-2 минуты лежат, слушая колыбельную или стихотворение.

Возможно внесение изменений в содержание занятий с учётом физической подготовленности детей, обучающихся в группе. Например, достаточно часто у детей встречается боязнь высоты. Лазание с верхней страховкой вызывает страх, несмотря на то, что в тренажёрном классе на этой же высоте они двигаются достаточно уверенно. В таких случаях долю лазания с верёвкой следует несколько сократить. Терпение и тактичность, как правило, с течением времени позволяют снять острые проявления страха высоты. Наличие же боязни на незнакомых скалах и тренажёрах является проявлением здорового чувства осторожности и характерно даже и для опытных спортсменов.

#### Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
2. Кенеман А.В. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985