

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Тигренок»  
с. Мирное Хабаровского муниципального района Хабаровского края

Принято:

На педагогическом совете № 5/11 от 16.01.2020г.  
Протокол № 3 от 15.01.2020г.



Утверждено:  
Заведующий МБДОУ с. Мирное  
И.В. Регулярная

**ПРОГРАММА**  
физкультурно-оздоровительной направленности  
дошкольников  
*с идеей организации занятий на скалодроме*  
(инновационная работа в системе занятий физической культурой в ДОУ)

**«ТИГРЁНОК-АЛЬПИНЁНОК»**



Разработчик программы:  
Старший воспитатель-Корикова А.Е.  
Инструктор по ФК – Каминская А.В.

с. Мирное  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Основные принципы и подходы при обучении детей скалолазанию	4
1.4.	Значимые характеристики для разработки и реализации Программы	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.6.	Система оценки результатов освоения Программы	7
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>8</b>
2.1.	Содержание программы обучения детей скалолазанию	8
2.2.	Правила техники безопасности при проведении обучающих занятий на скалодроме	8
2.3.	Рекомендации по технике лазания на скалодроме	12
2.4.	Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке	14
2.5.	Упражнения длякрепления свода стопы и тренировки равновесия	18
2.6.	Упражнения, позволяющие развивать мелкую моторику рук и правильный захват зацепов руками	18
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>22</b>
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	22
3.2.	Требование к одежде и обуви для занятий на скалодроме	22
3.3.	Расписание занятий на скалодроме	22
3.4.	Методическое обеспечение материалами и средствами обучения и воспитания	22

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

**Скалолазание** – динамично развивающийся вид спорта и активного отдыха, пользующийся большой популярностью среди детей и взрослых, способный удовлетворить потребность в движении и закалить характер. Спортивное скалолазание сочетает в себе физические нагрузки, развитие логического мышления, личностных качеств воспитанников, настойчивости и целеустремленности.

Скалолазание, как вид спорта, возникло в СССР в 1947 году. Первоначально оно было частью альпинизма. И лишь спустя много лет выделилось в самостоятельный вид спорта.

**Скалолазание – это естественно.** Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышни лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством инструктора.

**Скалолазание – всегда разное.** Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений.

**Скалолазание развивает социальные навыки.** Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Программа физкультурно – оздоровительной направленности «Тигрёнок-Альпинёнок» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей среднего и старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**Актуальность** разработки данной Программы обоснована следующими причинами:

*Во-первых*, потребностью детей среднего и старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;

*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. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

*В-третьих*, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации.

У детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы «Тигрёнок-Альпинёнок» для ребят среднего и старшего дошкольного школьного возраста (4-7 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

**Новизна** данной Программы состоит в её направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям

адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Основная цель Программы:** формирование положительно – эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни.

**Главная задача Программы:** формирование у дошкольников умений и навыков в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культуры движения.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья дошкольников можно отнести:

- Укрепление здоровья детей;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств и обеспечение хорошего уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием ребенка;
- Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Создание у будущих скалолазов «базы» для перехода и успешной адаптации в дальнейшем, в школьных спортивных секциях;
- Приобщение детей к традициям большого спорта;
- Физическое развитие и оздоровление детей;
- Развитие высоких моральных и волевых качеств личности;
- Адаптация детей в обществе.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия.

### ***Основные задачи теоретических занятий:***

- дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта (особенно - о скалолазании), знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

### ***Основные задачи практических занятий:***

- упражнять в умении контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- обучать основам скалолазания и использованию скального снаряжения;
- создать условия для разностороннего развития детей.

### **В программу включены:**

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, лазание, ползание).
2. Скалолазная подготовка.
3. Релаксационные упражнения.

## 1.3. Основные принципы и подходы при обучении детей скалолазанию

*Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* - при обучении движениям учитывается «зона

ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

*Принцип занимательности* - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.

*Принцип сознательности и активности* - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии.

*Принцип доступности* - предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному).

*Принцип систематичности и последовательности* – чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непрерывной образовательной деятельности.

*Принцип индивидуализации* - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребёнку с учётом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия.

#### ***Основные принципы развития силы юного скалолаза:***

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.

## **1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы**

***Значимые для реализации Программы характеристики:*** логическое мышление, сила, выносливость, ориентация в пространстве.

#### ***Характеристики особенностей развития детей:***

Для детей лазание - один из способов познания. Их желание видеть окружающий их мир с высоты естественно! Лазание у ребенка в крови: у него всегда присутствует желание лазать по деревьям, заборам. По мере развития ребенка совершенствуются двигательные навыки, в том числе лазание. В старшем дошкольном возрасте дети уже достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. У детей старшего дошкольного возраста интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы к физическим нагрузкам.

#### ***Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4-5л.)***

Дети среднего дошкольного возраста очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма:

- процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах;
- происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки.

Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей: повышается выносливость; улучшается координация; движения становятся более точными и уверенными; улучшаются показатели скорости и ловкости.

Вместе с тем, нужно знать, что развитие мускулатуры происходит неравномерно. Ритм сердечных сокращений легко нарушается. Поэтому дети быстро устают и периодически нуждаются в отдыхе.

#### ***Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)***

В этот возрастной период активизируется физическое развитие детей (за год 7 -10 см). При этом девочки имеют некоторое преимущество над мальчиками. Изменяются пропорции тела. Двигательный опыт детей расширяется. Развиваются крупные мышцы туловища и конечностей за исключением мелких мышц, особенно кистей рук. Самоконтроль и самооценка непостоянны, и проявляются эпизодически. В высшей нервной деятельности также происходят изменения. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребёнок не так быстро утомляется, становится более вынослив - психически. Но в целом, способность регулировать свою активность всё ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

На седьмом году жизни скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатом обучения детей дошкольного возраста по данной Программе является определенный объем знаний, умений и навыков. Ожидаемый результат предполагает:

- Улучшение состояния здоровья детей, повышение силы, выносливости, ловкости и координации движений, развитие способностей (определяется во время медицинских осмотров и сдачи спортивных нормативов).
- Повышение уровня ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.
- Получение положительных результатов оздоровления и физического развития детей, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.
- Знакомство детей с таким интересным видом спорта, как скалолазание.

Скалолазание учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение быстро принимать решения в критических ситуациях.

Кроме этого, скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. В условиях восхождения, ребенок постепенно преодолевает страх высоты.

Ребенок постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса. В результате таких занятий у дошкольников развивается спокойный и уравновешенный характер, который поможет им в дальнейшей жизни. Воспитанники с огромным удовольствием посещают занятия, ведь для них это не только спорт, но и безопасная и очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия. Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта,

разнообразить содержание непрерывной образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.

## 1.6. Система оценки результатов освоения Программы

**Метод диагностики:** тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка, наблюдение.

**Критерии оценки выполнения:**

- сформировано – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- находится на стадии формирования – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- не сформировано - ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении, либо отказ от выполнения движения.

**Оценка индивидуального развития воспитанников:**

**Координационные способности:** лазание.

**Скоростно – силовые качества:** прыжки в длину с места, различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

**Силовые качества:** метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

**Скоростно – координационные способности:** Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

**Ловкость и координация движений** (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

**Гибкость:** выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

**Определение развития силовой выносливости:** упражнения на пресс.

**Оценка навыков скалолазания:**

**Теоретические знания**

1. Основные сведения о скалолазании.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
3. Средства и приемы страховки и самостраховки.
4. Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)
5. Виды лазанья.

**Практические знания и умения**

1. Использовать различные виды лазания.
2. Ухаживать за телом, одеждой, обувью.
3. Самостоятельно выполнять физические упражнения.

**Контрольные упражнения должны быть:**

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или в отдельной комнате (скалодроме). Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Результаты контрольных упражнений заносятся в протокол. Проведенная оценка индивидуального развития позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

Сдача контрольных нормативов осуществляется *2 раза в год*: в начале учебного года (сентябрь) и в конце каждого учебного года (май).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Структура организации дополнительной образовательной деятельности, согласно Программе

Программа предназначена для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста.

Рекомендуемое количество детей для общих занятий в спортивном зале - 15 – 20 детей.

Рекомендуемое количество детей для занятий на скалодроме – не более 3 детей.

Основное направление организации деятельности - физкультурно-оздоровительное.

Скалодром предназначен для тренировок разнообразных прикладных упражнений в лазании; используется на физкультурных занятиях в общеразвивающих группах малыми подгруппами детей, для занятий с детьми с ОВЗ, при проведении физминуток и физпауз, а также, общих оздоровительных мероприятий.

Основными формами обучения являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- подгрупповые учебно-тренировочные занятия;
- подвижные и спортивные игры.

### 2.2. Содержание программы обучения детей скалолазанию

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются:

#### ✓ «Физическая подготовка»

*Подготовительный этап занятия*

Изучение комплексов **разминочных упражнений**, включающих в себя:

- ✓ Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- ✓ Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- ✓ Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- ✓ Подвижные игры.
- ✓ Гимнастические упражнения.
- ✓ Упражнения на растяжку.
- ✓ Дыхательные упражнения.

*Основной этап занятия*

- ✓ Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).



- ✓ Упражнения на координацию движений,
  - ✓ Упражнения на развитие скоростных способностей.
  - ✓ Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
  - ✓ Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.  
Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
  - ✓ Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
  - ✓ Восстановительные и релаксационные упражнения.
  - ✓ Подвижные игры.
  - ✓ Упражнения на формирование двигательных навыков.
  - ✓ Дыхательные упражнения.
- Заключительный этап занятия*
- ✓ Упражнения с низкой интенсивностью.
  - ✓ Гимнастические упражнения с элементами йоги.
  - ✓ Дыхательная гимнастика.
  - ✓ Упражнения на растяжку.
  - ✓ Восстановительные и релаксационные упражнения.

#### ✓ **«Основы скалолазания»**

##### *1. Знакомство со скалолазанием.*

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Виды скалолазания.

##### *2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь*

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы, страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная «восьмерка», другие страхочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страхочной системы.

##### *3. Знакомство с понятием «техники лазания»*

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

##### *4. Подвижные игры*

Подвижные игры *с элементами скалолазания*: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

#### ✓ **«Основы гигиены и здорового образа жизни»**

##### *1. Понятие здоровья и его ценность в жизни человека*

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

*2. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.*

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

### ✓ **«Техника безопасности»**

*1. Правила техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме*

- Проведение непрерывной образовательной деятельности разрешается только малыми подгруппами (2- 3 человека) в индивидуальном порядке. Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме педагога и занимающихся около скалодрома.
- Скалодром должен быть расположен таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы. Под скалодромом не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
- Педагогу запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
- Запрещается лазанье по скалодрому на любой высоте в отсутствии матов. Маты должны плотно примыкать друг к другу.
- Запрещается прыгивание со скалодрома с любой высоты.
- Страхующий педагог обязан внимательно следить за действиями страхуемого ребенка и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации.
- Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих детей.
- Запрещается одновременное нахождение двух и более детей на скалодроме.
- Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье, занимающихся с момента начала и до момента окончания непрерывной образовательной деятельности.
- Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

*2. Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.*

- В случае возникновения аварийной ситуаций, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации.
- Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.

В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

*3. Требования техники безопасности после проведения непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.*

После окончания непрерывной образовательной деятельности в группах педагог обязан вывести детей из комнаты, где расположен скалодром.

Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.

Проверить техническое состояние скалодрома.

*4. Инструкция по обслуживанию скалодромов.*

Скалодром должен быть прочно зафиксирован на стене, и все крепежные материалы, должны быть надежно зафиксированы во избежание саморазвинчивания.

Комплексная проверка состояния скалодрома осуществляется не реже двух раз в год специально созданной комиссией.

После проверки составляется акт, в котором указываются выявленные неисправности.

До устранения неисправностей непрерывная образовательная деятельность на скалодроме должны быть прекращена.

#### **Этапы реализации Программы:**

- *1 год обучения* для детей среднего дошкольного возраста (4-5л.) –

**Предварительная подготовка.** Занятия проводятся следующим образом:

- ежедневная утренняя гимнастика в группе, в комплекс которой включены общеразвивающие упражнения, упражнения для пальцев руки, предплечий и др;
- ежедневное свободное передвижение на «Стенолазе»;
- проведение в течение дня специальных игр (с мячом, веревкой, мелким спортивным инвентарем) во время физкультурных пауз и минуток;
- в рамках физкультурного занятия упражнения в лазании на гимнастической лестнице, ползание;
- ознакомительные беседы и тематические игры в спортивном зале (знакомство детей с природными явлениями в горах, техникой безопасности при лазании ,со скалодромом и скалолазанием);
- использование упражнений в преодолении различных форм снежного и ледяного рельефа в зимнее время года на прогулке.

- *2 год обучения* для детей старшего дошкольного возраста (5-6л.) – **Начальная**

**подготовка.** Занятия проводятся следующим образом:

ежедневная утренняя гимнастика в группе, в комплекс которой включены

общеразвивающие упражнения, упражнения для пальцев руки, предплечий и др.;

• ежедневное свободное передвижение на «Стенолазе» и выполнение специальных упражнений на нём на месте и в движении;

• проведение специальных игр на скалодроме в течение дня во время физкультурных пауз и минуток;

• в рамках физкультурного занятия свободное лазание на скалодроме и выполнение специальных упражнения на нём на месте;

• ознакомительные беседы в группе о технике безопасности при лазании на скалодроме, о спортивных соревнованиях, скалолазании т.д.;

• использование упражнений в преодолении различных форм снежного и ледяного рельефа в зимнее время года на прогулке.

- **3 год обучения** для детей старшего дошкольного возраста (6-7л.) – **Углубленная подготовка**. Занятия проводятся следующим образом:

- ежедневная утренняя гимнастика в группе, в комплекс которой включены общеразвивающие упражнения, упражнения для пальцев руки предплечий, упражнения в равновесии, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели);
- ежедневное передвижение различными способами на « Стенолазе» и выполнение специальных упражнений (хват руки, постановка ноги ) на нём на месте и в движении;
- проведение специальных игр на скалодроме в течение дня во время физкультурных пауз и минуток;
- в рамках физкультурного занятия лазание по заданию на скалодроме и выполнение специальных упражнений на нём на месте и в движении;
- ознакомительные беседы в группе о технике безопасности при лазании на скалодроме, о спортивных соревнованиях, скалолазании т.д.;
- использование упражнений в преодолении различных форм снежного и ледяного рельефа в зимнее время года на прогулке;
- в рамках специального занятия обучение способам передвижения на скалодроме.

В Программе предусмотрены дополнительные мероприятия, качественно улучшающие ее реализацию:

- ✓ проведение игровых тренингов в соответствии с психоэмоциональным развитием ребенка;
- ✓ комплекс релаксационных упражнений;
- ✓ обучение детей и детей с ОВЗ специальным дыхательным упражнениям.

## **2.4. 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.

При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же 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, что бы 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 еле 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.

***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. В последствии, 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).

***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.

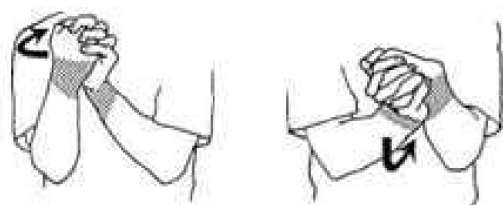
➤ Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего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

## 2.4. Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке

### Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок.

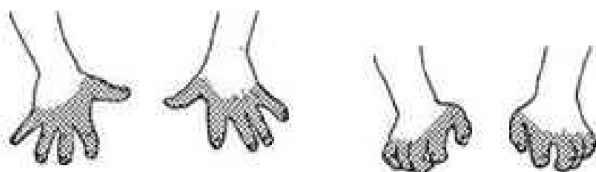
В: Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.



### Упражнение 2

И.п. – о.с.

В: Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

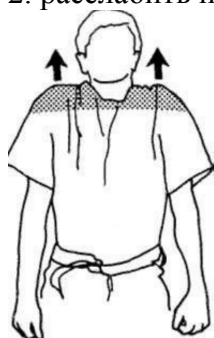


### Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

В: 1. поднять плечи по направлению к ушам.

2. расслабить плечи и опустите их вниз.

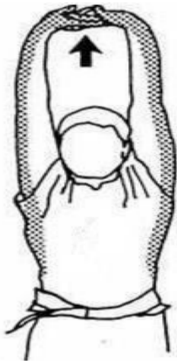


### Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

В: 1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.

2. И.п.



#### Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.

2. И.п.

3. согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью.

4. И.п.



#### Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

В: 1. присесть на корточки немного разведя колени.

2. И.п.



#### Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

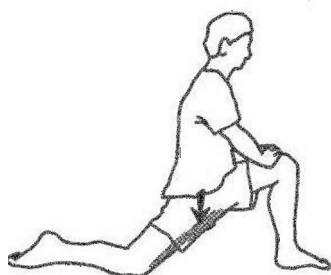
В: 1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите

на бедре чуть выше колена.

4. И.п.



### Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,

2. И.п.

3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,

4. И.п.

### Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

В: 1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.

2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой,

3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,

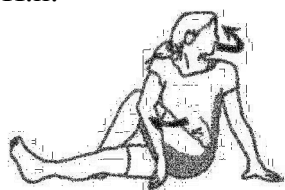
4. И.п.

5. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.

6. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,

7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони,

8. И.п.



### Упражнение 10

И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку

В: 1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице

2. И.п.

3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,

4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.





### Упражнение 11

И.п. – лежа на спине.

В: 1. поднять правую ногу вверх

2. И.п.

3. поднять левую ногу вверх

4. И.п.



### Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой.

В: 1. потянуть голову вверх.

2. И.п.



### Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

В: 1. прогнуться к правой ноге.

2. И.п.

3. прогнуться к левой ноге,

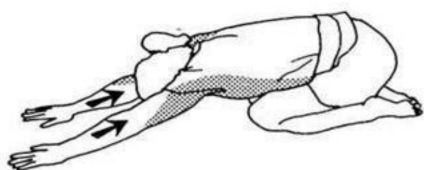
4. И.п.

### Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

В: 1. нагнуться, прижать ладони к полу,

2. И.п.

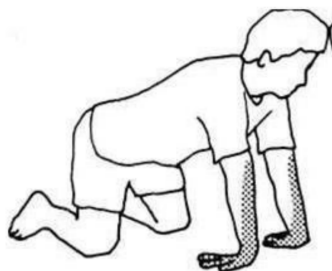


### Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям.

В: 1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,

2. И.п.



## 2.5. Упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия

### Упражнение «Покатай мяч»

Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)

И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче

В: Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

Усложнение: можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом круг», «нарисуй ногой треугольник».

### Упражнение «Лифт»

Оборудование: гимнастическая стенка.

И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе.

В: Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

Методические рекомендации: Воспитатель обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.

### Упражнение «По кочкам»

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

В: Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».

## 2.6. Упражнения, позволяющие развивать мелкую моторику рук и правильный захват зацепок руками

### Моя семья

Вот дедушка,  
Вот бабушка,  
Вот папочка,  
Вот мамочка,  
Вот деточка моя,

Поочередно загибаем пальчики  
к ладошке, начиная с большого.



А вот и вся семья.

Второй рукой обхватываем  
весь кулачок.



## Встали пальчики

Этот пальчик хочет  
спать,

Этот пальчик - прыг в  
кровать,

Этот пальчик  
прикорнул,

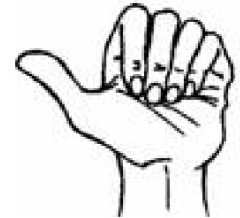
Этот пальчик уж заснул.

Поочередно загибаем пальцы  
к ладошке, начиная с мизинца.



Встали пальчики -

Большим пальцем касаемся  
всех остальных — «будим».



«Ура!»

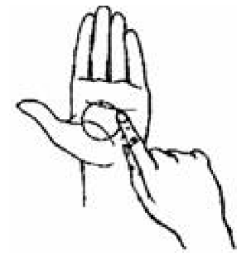
В детский сад идти пора

Кулачок разжимаем, широко  
расставив пальцы в стороны.

## Шалун

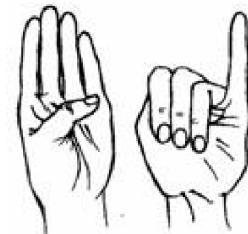
Наша Маша  
Варила кашу.  
Кашу сварила,  
Мальшей кормила:

Чертим пальцем круги по  
ладонке



Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,

Загибаем пальцы,  
проговаривая соответствующие  
слова.



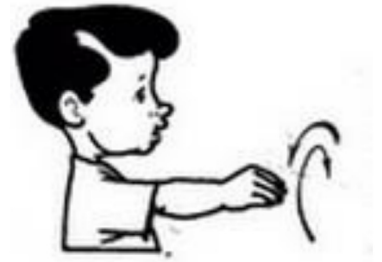
А этому не дала.  
Он много шалил.  
Свою тарелку разбил.

Пальцами другой руки берем  
мизинчик и слегка покачиваем.

Гуси-гуси

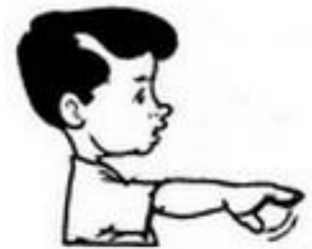
- Гуси-гуси!

Прямые пальцы собраны.  
Кисть вращается



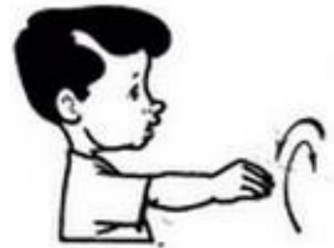
- Га-га-га!

Большой палец опускается-  
поднимается относительно  
остальных



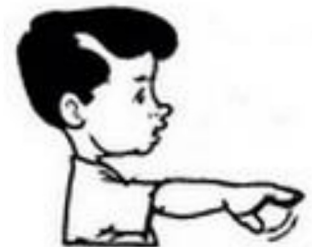
- Есть хотите?

Прямые пальцы собраны.  
Кисть вращается



- Да-да-да!

Большой палец опускается-  
поднимается относительно  
остальных

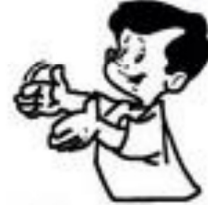


### Грека и рак

Ехал Грека через реку. Кисти рук сжаты в кулаки, круг руками книзу



Видит Грека в реке рак. Изображаем рака:



Сунул Грека руку в реку - Одну руку опустить вниз



Рак за руку Грека цап! Другой рукой схватить опущенную руку



### Зайка и ежик

Зайка - ушки на макушке Обе руки «на макушке» (около висков). Указательный и средний пальцы прямые, большое придерживает безымянный и мизинец.



Скачет зайка по опушке. Обе руки на уровне груди, все пальцы опущены вниз – «лапки»



А за ним колючий ежик Шел по травке без дорожек Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены. не сгибаются, но шевелятся, как иголки идущего ежа.



### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Скалодром оборудован в отдельной комнате. Скалодром в закрытом помещении - хорошее, безопасное место, для знакомства детей с элементами скалолазания.

В основе скалодрома – искусственный рельеф для лазания (стенолаз), спортивный комплекс (шведская стенка), спортивные маты, кресло-мешок (для отдыха).

На полу находятся маты с поролоном, предназначенные для обеспечения защиты при падении.

Для организации трасс (условных маршрутов определенной сложности) на поверхности скалодрома крепятся зацепки (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров, которые прикручиваются при помощи болтов на поверхность скалодрома с целью имитации рельефа различной сложности.

#### 3.2. Требования к одежде и обуви для занятий на скалодроме

Особое внимание уделяется одежде и обуви ребенка, занимающегося на скалодроме.

Ребенок должен иметь спортивную форму (футболка, шорты, носки) и спортивную обувь. Обувь должна быть удобной, прочной, плотно прилегающей к ноге. Запрещается лазить на стенолазе босиком, в грязной обуви. Волосы девочек должны быть заплетены. Во избежание случаев травматизма содержимое карманов (при наличии) должно быть пустым.

#### 3.3. Расписание занятий на скалодроме

Средняя группа №1	Средняя группа №2	Старшая группа №1	Старшая группа №2	Подготовительная группа
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2-ая половина дня				
16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00
По 15-20 минут на каждую тройку детей		По 20-25 минут на каждую тройку детей		По 25-30 минут на каждую тройку детей

#### 3.4. Методическое обеспечение материалами и средствами обучения и воспитания

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5/5-6/6-7 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник, Саранск: МРИПКРО, 1993г.
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

5. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
6. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
7. Кутькина Н.И., Образовательная программа «Скалолазание», Москва 2000г.
8. «Комплекс оздоровительных общеразвивающих упражнений для детей 5-7 лет». Москва, 2010г.
9. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. Москва, 1988г.

