

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 484» (МАДОУ д/с № 484)
630112, г. Новосибирск, ул. Селезнева, 48а. тел/ факс: (383) 224-02-13; 224-55-44;
e-mail:ds_484@edu54.ru
ОГРН 1035402457694 ИНН/КПП 5406146377/540601001

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Элементы скалолазания, как условия развития физических качеств
ДОШКОЛЬНИКОВ».

Разработал и подготовил: Бекетова О.А.,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории



Двигательная активность – важное условие, определяющее здоровье человека, его физическую и умственную работоспособность. Согласно ФГОС ДО, один из целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования заключается в следующем: «У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими». Основная цель проекта – выяснить, как физкультурно-познавательные занятия с использованием минискалодрома влияют на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Элементы скалолазания включены в занятия физкультурой с детьми старшей и подготовительной группы. Для занятий используется спортивная обувь на резиновой подошве, спортивная футболка и удобные трикотажные шорты. В процессе знакомства воспитанников с новым оборудованием спортивного зала, инструктор по физической культуре ДООУ использует краткое, чёткое объяснение и показ в сочетании с анализом основных элементов движений на мини-скалодроме до начала его выполнения детьми (движение по траверсу).

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СКАЛОДРОМ ДЛЯ РЕБЁНКА.

Скалолазание – это естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышей 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 взрослого. Тем более что заниматься скалолазанием можно всем детям, не имеющим противопоказаний к спорту, и без особой подготовки.

Скалолазание – это безопасно. Благодаря современным технологиям, на скалодроме можно покорять вершины, не пугая родителей. Конечно, если соблюдать технику безопасности и внимательно слушать наставника. Несмотря на то, что скалолазание считается экстремальным видом спорта, травмы случаются редко. По крайней мере, реже, чем в футболе.

Скалолазание всегда разное. Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Разные трассы, непохожие зацепки, смешанные задачи – все это не дает детям скучать. А одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. «Когда ребенок карабкается по вертикальной поверхности, а потом спускается, тренируются верхние и нижние конечности, мышцы-стабилизаторы туловища, мышцы спины, мелкие мышцы стопы и ладоней, пальцев рук и ног – без перегрузки отдельных групп мышц и связочного аппарата. Лазание, наряду с ходьбой,

бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека. Поэтому данный вид спорта относится к наименее травмоопасным и наиболее физиологичным, то есть комфортным для организма.

Скалолазание идеально подходит для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения. Выработка эндорфинов во время тренировки нормализует нейрофизиологические процессы в головном мозге и помогает таким образом снять стресс».

Скалолазание развивает не только тело, но и ум. Скалолазу постоянно нужно проводить анализ трассы: куда поставить руку или ногу, на какую часть тела перенести вес, какое движение сделать следующим. А также запоминать свои решения и оценивать их последствия – причем как можно быстрее.

Скалолазание развивает социальные навыки. Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: спортсмены вместе обсуждают и раскладывают трассы, выезжают на соревнования и поднимаются в горы. Кроме того, обязательной частью скалолазания является страхование партнера. Благодаря этому дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

Скалолазание – это доступно. По сравнению с другими видами спорта, детям на занятия требуется минимум снаряжения. Боулдеринг (или болдеринг) – от английского boulder, «валун» – это лазание на небольшую высоту без веревки с матом в качестве страховки. В остальном нужна только спортивная одежда, не стесняющая движений. С какого возраста можно заниматься скалолазанием. С медицинской точки зрения скалолазанием можно заниматься детям любого возраста, но лучше всего – с 5 лет. Такой ребенок уже достаточно физически развит, а также готов слушать указания тренера и соблюдать необходимую дисциплину. Однако при желании посещать скалодром можно и раньше. Главное, чтобы скалолазный стенд подходил под физические параметры юного скалолаза – тогда он сможет спокойно дотянуться до углублений и выступов.

Скалолазание служит не просто досугом для ребенка - оно является отличной развивающей гимнастикой. Его польза состоит в: -равномерном развитии всех мышц тела, -укреплении костей и суставов, -улучшении навыков моторики и реакций, -тренировке выносливости, -развитии ловкости и гибкости, -приобретении умения управлять своим телом. Кроме физического

развития, упражнения на скалодроме расширяют пространственное мышление и логику ребенка. Он приобретает полезные в жизни свойства- способность к концентрации, упорство в достижении цели, чувство уверенности в себе. Перемещение по скалодрому – не просто развлечение, но и комплекс отличных упражнений, способствующих укреплению молодого организма и развитию у ребенка полезных навыков.

Скалодром позволяет развивать гибкость, силу мышц, сообразительность и стремление добиваться цели. Его можно построить у себя дома или в спортзале

СТРАХОВКА.

Гимнастическая страховка — страховка без верёвки, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей. Каких бы размеров не был скалодром, он должен быть безопасным, чтобы мог приносить только положительные эмоции. Ребенок может лазать не обязательно вверх, но и в других направлениях, самостоятельно строить маршруты перемещения

Правила посещения скалодрома и инструкции по технике безопасности: 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).

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ДЕТСКИХ ДОМАШНИХ СКАЛОДРОМАХ В МИНИМАЛЬНОЙ И СТАНДАРТНОЙ КОМПЛЕКТАЦИИ (если вы решили построить скалодром у себя дома).

Домашний скалодром будет полноценным развлечением для детей. Для домашнего 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, что - бы 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 вашего 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! Являясь экстремальным развлечением, скалолазание все-таки более безопасно, чем прочие. Это неконтактный вид спорта, при соблюдении правил инструктажа травмы исключены. Занятия для начинающих проходят под руководством наставника, что делает его доступным каждому.

Скалолазание привлекает все большее внимание родителей, выбирающих увлечения для детей: занятия отвечают естественному стремлению ребенка к физической активности, разнообразию в движении, оборудование позволяет избежать рывков и ударов при падении распределенная нагрузка помогает естественным образом тренировать все группы мышц: исправляется осанка, улучшается координация движений, развивается сила, ловкость и достигается дополнительный терапевтический эффект – снятие стресса, решение проблем гиперактивности, синдрома дефицита внимания, развивается сообразительность, логическое мышление, преодолевается страх высоты.

Скалолазание уже вполне самостоятельный и популярный вид спорта. Недаром его включили в олимпийские игры 2020 года в Токио. Кроме этого, занятия на скалодроме – это активный отдых для детей, которые так любят бегать и прыгать. Вдоволь полазив по искусственному рельефу, они не только выпустят пар и весело проведут время, но и укрепят здоровье