

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр
развития ребенка – детский сад «Радуга»
п. Кысыл-Сыр Муниципального района «Вилуйский улус (район)»**

**Скалолазание и его влияние на физическое
развитие ребенка старшего дошкольного возраста.**

руководителя физвоспитания МБДОУ ЦРР «Радуга»

Юлия Анатольевна Пильтай)

2022 год

Скалолазание - это вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. 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.

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. Скалолазание является одним из самых актуальных, на сегодняшний день, видов спорта. Позволяет развить целеустремленность, научиться сконцентрировать внимание на наиболее важные задачи и быстро их решать. Есть точка, которой нужно достичь. И успех зависит только от вас: от вашего упорства, вашего желания, вашей способности анализировать.

Лазание на скалодроме увеличивает выносливость, улучшает ловкость и гибкость, усиливают силу и цепкость пальцев. Занятия на скалодроме позволяют задействовать мышечные группы всего тела. Покоряя искусственные вершины, у детей работают мышцы спины, плечевого пояса, живота, ног, рук и даже пальцев. Регулярные тренировки позволяют укрепить все группы мышц. Развитие координации движений ребенка важный фактор его развития в целом. Координация движений имеет важное значение для всех видов деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия. Скалолазание положительно влияет на функционирование мелкой моторики и способствует предварительному планированию своих движений, что играет важную роль и в повседневной жизни. Результатом физического развития детей с использованием скалодрома является определенный объем знаний, умений и навыков.

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: целеустремленность, упорство, ответственность, усидчивость, трудолюбие. Занятия скалолазанием в детском саду 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.

У детей 5-6 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 ассиметрия, дети путают правые и левые ноги и руки. Дошкольники 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 ребёнком и после занятия.

Для детей 5-6 лет, по определению Л. С. Выготского, ведущей деятельностью является *игровая деятельность*, поэтому игровая форма проведения занятий является основой методики обучения скалолазанию. Занятие должно проходить как занимательная игра, нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения должны доставлять ребёнку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Особенностью физического развития дошкольников является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. 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 спортсменов. 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.

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, по бревну 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.

Лишнего ОФП в скалолазании не бывает, чем лучше человек владеет своим телом, тем лучше лазает. Это может быть бег, гимнастика, ушу, баскетбол, и лыжи. Кстати, помимо дополнительных физических тренировок, полезными будут также шахматы, занятия математикой, музыкой, классическими и бальными танцами. В скалолазании важны: ловкость, сила, выносливость, гибкость, умение быстро принимать правильные решения.

Понятно, что все детки отличаются своими физическими данными, есть более спортивные изначально, есть более аморфные. Вес, рост, гибкость — всё индивидуально. Но каждый может попробовать. Вопрос, что ребёнок готов сделать, чтобы у него получилось. Ведь всем понятно, что имея лишний вес, будет куда сложнее затянуть его наверх. В детском любительском скалолазании практически нет ограничений по здоровью, важно, чтобы о проблемах ребёнка знал тренер, который поможет скомпенсировать слабые стороны, учитывая индивидуальные особенности.