

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16 оздоровительной направленности»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол от 14.12.2020г. №2

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 11.01.2021г. №32-А

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Маленький скалолаз»**

(для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет)

Срок реализации программы: 2 года

Автор:
инструктор по физической культуре
Ванцесова С.Е.

г.Кириши
2021г.

Содержание

№ п/п	Название раздела	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи	4
1.1.2.	Принципы и подходы	4
1.1.3.	Характеристики особенностей развития детей	4
1.1.4.	Планируемые результаты освоения программы	5
1.1.5.	Структура организации программы	5
2.	Содержательный раздел	5
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие» (целевые ориентиры)	6
2.2.	Содержание программы обучения детей скалолазанию	6
2.3.	Рекомендации по технике лазания на скалодроме	8
2.4.	Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности	9
2.4.1.	Правила техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме	9
2.5.	Методы и приемы организации образовательной деятельности	10
3.	Организационный раздел	12
3.1.	Особенности организации предметно-пространственной среды	12
3.2.	Методическое обеспечение программы	13
3.3.	Учебно-тематический план Программы	14
	Приложение	15-43

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

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 – *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 инструктора.

Скалолазание – *это безопасно*. В данном виде спорта занятия обязательно проводятся со страховкой, страховочный трос достаточно эластичен, поэтому гасит рывок при падении.

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. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум.

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. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Маленький скалолаз» (далее – Программа) призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей 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 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. В 5-6 лет 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 для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5 - 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. При разработке данной программы была учтена преемственность с ООП МАДОУ «Детский сад №16» и АООП «Детский сад №16» по направлению «Физическое развитие», возраст детей 5-7 лет и Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.-106с.

1.1.1.Цель и задачи программы

Цель программы является физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

Задачи: познакомить детей с историей становления спорта скалолазание, разными видами скалолазания; формировать правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию. Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей. Развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников в тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории (Диагностика, приложение к программе №1)

1.1.2.Принципы и подходы:

- ✓ поддержка разнообразия детства;
- ✓ реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры и творческой активности;
- ✓ принцип индивидуально-дифференцированного подхода;
- ✓ принцип гармоничности образования;
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

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

1.1.3Характеристики особенностей развития детей:

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых. Действия детей в играх становятся разнообразными. Воспринимают величину объектов. Продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие. Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического

мышления. Развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжает развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона.

Дети седьмого года жизни в сюжетно-ролевых играх начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл. Игровое пространство усложняется. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Развивается восприятие и образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

1.1.4 Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ гармонично развиты все основные мышцы тела ребенка, укреплены кости и суставы не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат;
- ✓ ребенок верно оценивает свои возможности, безопасно лазает по детским городкам, а также скальным массивам и прочим пригодным к лазанию объектам;
- ✓ укрепить здоровье дошкольников, подверженных различным простудным заболеваниям опорно-двигательного аппарата;
- ✓ у ребенка развита зрительная память, пространственное, тактическое и стратегическое мышление.

1.1.5. Структура организации программы

предназначена для воспитанников 5-7 лет, рассчитана на 2 года.

Рекомендуемое количество детей 15-20 человек.

Основным направлением организации деятельности является: спортивно-оздоровительное.

2. Содержательный раздел

Основными разделами программы являются «Физическая подготовка», «Основы скалолазания», «Техника безопасности», которые реализуются в течение двух лет обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое развитие ребенка.

На первом и втором году обучения, занятия по общефизической подготовке создают базу для расширения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения соблюдать нормы и правила. На втором году обучения увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания.

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие» (целевые ориентиры)

Старшая группа (5-6 лет)

Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч.

Участствует в спортивных играх.

Знает о важных и вредных факторах здоровья.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчёта, соблюдает интервалы в передвижении.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.

Выполняет ОРУ чётко и ритмично, участвует в спортивных играх.

Следит за правильной осанкой.

2.2 Содержание программы обучения детей скалолазанию

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие: краткий обзор развития скалолазания в России; скалолазание как вид спорта; связь скалолазания с альпинизмом; скалолазание, как средство физического развития; влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях: организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию: виды лазания; понятие зацепа, их формы, расположение, использование; приемы лазания; формы скального рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со «скалы». Способы спуска.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка: Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Обучение детей 5-7 лет элементам скалолазания

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторике рук, а также с правильными, не наносящему ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми и правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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 и танцевальные 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 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.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

Упражнения в лазании и перелазании;

Упражнения на развитие цепкости: висы на зацепках, планках, турнике;

упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений; упражнения с эспандером; пальчиковые игры.

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

1.2. 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» (Приложение №2).

1.3. Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП (*таблица 3 приложение 1*)

2.3 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 зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения. При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить.

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. Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант-основной метод размещения скалолаза на зацепках. На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами». На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу. Положение центра тяжести. При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног.

Основные принципы развития. Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением. Принцип возрастающих нагрузок является очень важным, так как очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

2.4. Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности

- ✓ Перед началом проведения непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме помещение необходимо проветрить.
- ✓ Педагог обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов.
- ✓ Педагог обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов.
- ✓ Перед началом непосредственно-образовательной деятельности необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

2.4.1. 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.
- ✓ 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 и иметь общую крышку. В случае отсутствия общей крышки щели между матами должны быть перекрыты во избежание возможного травматизма.
- ✓ Запрещается спрыгивание со скалодрома с любой высоты.
- ✓ Страховщик 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 непосредственно-образовательной деятельности.
- ✓ Педагог обязан обеспечивать соблюдение детьми всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.

Основные формы обучения: практические занятия.

Общая физическая подготовка

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения).

Основные методы обучения.

Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- ✓ целостно-конструктивный метод (трасса проходит с самого начала до конца);
- ✓ расчленено-конструктивный метод (трасса проходит по отдельным движениям);
- ✓ метод сопряженного воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- ✓ метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);

- ✓ метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

Общепедагогические методы

Наглядные методы

- ✓ показ двигательного действия;
- ✓ показ физических упражнений

Словесные методы

- ✓ (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Практический

- ✓ Повторение упражнений без изменений
- ✓ проведение упражнений в игровой форме
- ✓ проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития:

- ✓ Двигательная активность, занятия физкультурой;

Формы физического развития:

- ✓ совместная образовательная деятельность;
- ✓ босохождение по массажным дорожкам
- ✓ подвижные игры

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

Основные сведения о скалолазании.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Основные сведения о технике и тактике скалолазания (постановка ног, смена ног на зацепах, хваты руками)

Виды лазанья.

Практические знания и умения

Использовать различные виды лазания.

Ухаживать за телом, одеждой.

Самостоятельно выполнять физические упражнения.

2.5. Методы и приемы организации образовательной деятельности

Разработанная Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, разучиваем более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Основные принципы развития

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением. Принцип возрастающих нагрузок является очень важным, так как очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Особенностью физического развития дошкольников 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. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

Ознакомительный этап:

- ✓ Знакомство со скалодромом;
- ✓ Проведение инструктажа по соблюдению технике безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);
- ✓ Практическая непрерывная образовательная деятельность (использование скалодрома, как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности);
- ✓ Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);
- ✓ Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка
- ✓ Упражнения на скалодроме

Предварительная работа по обучению лазанию

- ✓ ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости)
 - ✓ подлезание (в приседе без помощи рук вперед, боком, спиной),
 - ✓ перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног),
 - ✓ проползание (под шнуром, под матами различной формы),
 - ✓ лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке), лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке).
8. Основные принципы развития силы юного скалолаза

Правила для детей.

1. Без страховки воспитателя дети не должны залезать на скалодром (альпийскую стенку) и не заходить на страховочных матах.
2. Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию воспитателя, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.
3. На скалодроме, одновременно может находиться только 2-3 ребенка.
4. Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно. Зацеп не перехватывать.
5. Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.

Основы тренировочного процесса (основы тренировки)

1. Сначала идет общая разминка и специальная скалолазная разминка, в которую обязательно входит: бег спокойный, бег с препятствиями, быстрый бег, ОРУ.
2. Затем основная часть тренировки, отрабатываем технику лазания на скалодроме, в которой следует выделить:

- ✓ Разминочное лазание;
- ✓ Развивающие упражнения;
- ✓ Основное лазание или упражнения в зависимости от поставленных целей.

3.В конце тренировки заминка, которая может включать в себя:

- ✓ Заминочное лазание или упражнения (на уменьшение нагрузки);
- ✓ Растяжку нагрузившихся мышц или общую растяжку;
- ✓ Разные подвижные игры

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Учреждения, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативной;
5. доступность;
6. безопасной.

Создание условий для **физического развития** очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа **Я** тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Физическое развитие		
Двигательная деятельность	Центр двигательной активности	<p>Мячи средние разных цветов.</p> <p>Мячи малые разных цветов.</p> <p>Мячики массажные разных цветов и размеров.</p> <p>Обручи.</p> <p>Канат, веревки, шнуры.</p> <p>Флажки разных цветов.</p> <p>Гимнастические палки.</p> <p>Кольцеброс.</p> <p>Кегли.</p> <p>«Дорожки движения».</p> <p>Детская баскетбольная корзина.</p>

		Скакалки. Летающая тарелка (для использования на прогулке). Нетрадиционное спортивное оборудование. Массажные и ребристые коврики.
	Центр сохранения здоровья	Плакаты по правилам безопасности жизнедеятельности Дидактические игры по валеологии.

3.2 Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые дошкольники должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у детей формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.

Ознакомление с основами скалолазания, практическими навыками и техническими приемами. Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере. Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.

Контрольно-диагностический раздел.

Оценка индивидуального развития детей по освоению физических и специальных качеств проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

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. Одновременно в обследовании участвует не более 2-3 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 учебного года (май).

Для детей:

Средства обучения: утяжелители; гимнастические скамейки; гимнастические палки; обручи; маты; валики; модули разного размера; дуги для подлезания; ориентиры;

веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; скакалки; лабиринты; балансиры; детские тренажеры, мелкие предметы для игровых заданий (платочки, палочки, цветочки).

Электронные ресурсы: Музыкальный центр, аудиотека; интерактивный скалодром «Ракета».

Список используемой литературы:

1. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. —М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.-48
2. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год. 5. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
4. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
6. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.

Электронные ресурсы:

1. Федерация скалолазания России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://c-f-r.ru>
2. <http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=3512>.<http://www.maaminpapin.ru>

3.3 Учебно-тематический план Программы

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка			
1.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	0	9
1.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	0	9
1.3.	Подвижные игры	9	0	9
1.4.	Выполнение контрольных нормативов	2	0	2
2.	Основы скалолазания			
2.1.	Знакомство со скалолазанием	2	2	0
2.2.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	1	0
2.3.	Знакомство с понятием «техники лазания»	5	0	5
2.4.	Основы технической подготовки	3	0	3
2.5.	Средства и приемы страховки	2	2	0
3.	Основы гигиены и здорового образа жизни			
3.1.	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека	1	1	0
3.2.	Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	1	1	1