**Скалолазание , как инструмент укрепления мышечного корсета детей**

**5-7 лет.**

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 - вид спорта**, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель **скалолазания** - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Кроме положительных эмоций, **скалодром позволяет развить** ребенку множество полезных навыков:

1. **Развитие физических качеств** : 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, плевого пояса, живота, ног, рук и даже пальцев. Регулярные тренировки позволяют укрепить все группы мышц.

2. Координация: **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 сопутствует предварительному планированию своих движений, что играет важную роль и в повседневной жизни.

3. Логическое мышление: Каждая трасса, каждый новый маршрут представляет собой головоломку, для решения которой необходимо задействовать логическое мышление. Впоследствии ребенок учится анализировать, строить план восхождения и визуализировать его. **Скалолазание позволяет развить целеустремленность**, научиться концентрировать внимание на наиболее важных задачах и быстро принимать решения.

Психологи считают, что **скалолазание** идеально подходит для **детей** с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания, так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения.

Страховку осуществляет педагог, а так же дети страхуют друг друга с помощью страховочных троссов.

Результатом **физического развития детей с использованием скалодрома** является определённый объем знаний, умений и навыков.

**Скалодром мы используем в рамках дополнительных занятий**

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, так же вводятся мелкие зацепы. 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.

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.

Правильный захват зацепок руками

Зацеп - спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня.

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 и 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;

за одни и те же зацепки можно браться 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),

сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

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

Разминка – золотое правило при работе на **скалодроме**. Чтобы избежать растяжений, *«забитости»* мышц, необходима разминка. Очень интенсивная разминка: все мышцы, суставы, связки, сухожилия должны быть разогреты.

В разминку желательно включать упражнения, направленные на разогрев всего организма:

— общий разогрев *(заставить сердце работать)*;

— ОРУ *(сверху-вниз)* – делая упор на связки и суставы;

— обязательно разогреть пальцы;

— упражнения на растяжку.

Научив **детей** навыкам правильного держания за зацепы, правильной перестановке рук и ног переходим к освоению подъемов вверх.

При этом стоит отметить, что зацепы на **скалодроме можно переставлять**, создавая разные трассы от более легких к более сложным, для поддержания интереса **детей к занятиям**. Зацепы можно как добавлять, так и убирать.

Дети, занимающиеся на **скалодромах** становятся более решительными и настойчивыми в достижении своей цели. Обучение **детей лазанию по скалодрому** длительный и сложный процесс, цель которого планомерное совершенствование основных **физических качеств** : выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. **Использование скалодрома** позволяет повысить интерес **детей** к занятиям фическими упражнениями, разнообразить и совершенствовать **физическую** подготовленность воспитанников ДОУ.

**Скалолазание** служит не просто досугом для **детей**, оно еще является отличной **развивающей гимнастикой**.

ИГРЫ НА **СКАЛОДРОМЕ**.

1. *«НАРИСУЙ-КА»*Наверху **скалодрома** висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т. д. Можно провести в виде эстафеты.

2. *«НАЙДИ КОНФЕТКУ»*

В разных местах **скалодрома спрятаны конфеты**. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает *«старт»*, участники, подбежав к **скалодрому**, найдя и взяв конфету, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

3. *«САМЫЙ БЫСТРЫЙ»*

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: *«внимание – марш!»* дети бегут к траверсу и лезут вверх. Затем: *«стоп!»* и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

4. *«САМЫЙ ШУСТРЫЙ»*

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним. Затем говорит: *«стоп!»* и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел – снимается с траверса.

5. *«****СКАЛОДРОМ****»*

Упражнение выполняется поочередно:

- два раза пролезть просто

- пролезть *«руки в крест»*

- лазание *«ноги вкрест»*

- лазание *«руки и ноги вкрест»*

- лазание руки согнуты – ноги выпрямлены

- ноги согнуты, руки выпрямлены, т. е браться можно только выпрямленными руками и нив коем случае не выпрямлять ноги.

- Руки менять на зацепке – ноги свободно

- Ноги менять на зацепке – руки свободно

- И руки и ноги менять на зацепке

- Лазание и руки и ноги согнуты

- Лазание и руки и ноги только выпрямлены

- Лазание – глаза завязаны

Игровое упражнение «Поле чудес»

Специальная цель: активизация мотонейронов, участвующих в регуляции движений на скалодроме через рецепторы кистей рук, пальцев ног.

«Ребяда, мы с вами попали на поле чудес, посмотрите, что это? Сундук, что же там внутри? Монеты. Вам нужны монеты, но как же мы их разделим? По честному, больше всего их достанется самому ловкому. Пока звучит музыка выполняем бег с подскоками, как только музыка прекратилась, хватаем как можно больше монет, но только кистями рук, потом посчитаем. Ребята считают, выполняют дыхательную гимнастику, складывают обратно в сундук пальцами ног»

Игры с использованием скалодрома:

«Обруч»Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажору (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя на пол и передаёт другому. Лазание от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

«Подарочек»

Дети стоят на тренажёре (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

«Кто быстрее»

По середине тренажёра висит шапка (платок), кольцо, двое участников становятся празные стороны тренажёра. По команде они лезут за шапкой. Кто первый её возьмёт – то и победитель.

Также скалодром можно использовать в различных эстафетах.