

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области  
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»  
Отделение туризма и краеведения

## **Скалолазание для малышей**

*Методические рекомендации*

Тюмень, 2019

Методические рекомендации / Под. ред. О.Ю. Смолина – Тюмень, 2019. – 40 с.

Методические рекомендации «Скалолазание для малышей» содержат сведения об особенностях развития детей дошкольного возраста, содержании тренировочных занятий, о построении тренировки, об упражнениях и играх, применяемых в обучении.

Данная работа рекомендуется педагогам и родителям, дети которых занимаются скалолазанием.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста</b>	
1.1. Особенности детского развития.....	6
1.2. Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).....	8
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 5-7 лет.....	10
<b>2. Содержание тренировочных занятий</b>	
2.1. Типовая структура учебно-тренировочного занятия.....	16
2.2. Как разнообразить разминку.....	20
2.3. Основная часть занятия.....	24
2.4. Заключительная часть занятия, или заминка.....	28
<b>Заключение</b> .....	32
<b>Библиографический список</b> .....	33

## **Введение**

Развитие ребенка необходимо начинать с раннего возраста. Дошкольный период является сенситивным для развития многих психических процессов. Элементарные нравственные представления и чувства, простейшие навыки поведения, приобретенные ребенком в этот период из «натуральных», по Л.С. Выготскому, должны стать «культурными», то есть превратиться в высшие психологические функции и стать фундаментом для развития новых форм поведения, правил и норм.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. В современной подростковой среде сегодня всё чаще отмечается рост интереса к экстремальным видам спорта, так как они дают возможность подростку самоутвердиться, реализовать свои желания и возможности, стать успешным среди сверстников.

Спортивное скалолазание – исключительно гармоничный и разноплановый вид спорта. При занятиях скалолазанием идет нагрузка на все группы мышц, тренируются равновесие, координация, гибкость и растяжка. Ребенок учится произвольному, рациональному управлению своим телом. Взаимная страховка развивает чувство ответственности. Совместные занятия вырабатывают у детей чувство локтя, товарищества, взаимовыручки. Занятия скалолазанием дают уверенность в собственных силах, душевное равновесие.

При занятиях скалолазанием всегда есть возможность падения, срыва, поэтому такой вид спорта способствует воспитанию таких ценных личностных черт характера, как смелость, решительность, уверенность в своих силах, способность принимать самостоятельные решения.

В связи с высокой востребованностью ранней физической подготовки детей, стремлением родителей к формированию у детей необходимости ведения здорового образа жизни – возрастной состав воспитанников секций ежегодно становится моложе.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, информация лучше запоминается через игровую деятельность. Игра стимулирует познавательную активность учащихся, вызывая у них положительные эмоции в процессе учебной деятельности. Для детей 4-6 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.

Помня слова А.С. Макаренко о том, что «хорошая игра похожа на хорошую работу», каждому педагогу необходимо научиться, умело использовать игру на занятиях.

Цель данной работы – дать в руки педагога и родителей материал для поддержания устойчивого интереса детей к скалолазанию, формирования понятий, умений и навыков применительно к этому виду деятельности.

Игровая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия, от проявления физических и духовных сил. Игра одновременно – развивающая деятельность, зона социализации, защищенности, самореабилитации, содружества, посредник между миром ребенка и миром взрослого.

Для обучения детей целесообразно применять дидактические игры – разновидность игр с правилами, специально организуемых в целях обучения и воспитания детей. Дидактические игры направлены на решение конкретных задач в обучении детей, но в то же время в них появляется воспитательное и развивающее влияние игровой деятельности. Дидактические игры по сравнению с другими имеют одну характерную особенность: это цель. Содержание дидактической игры – это всегда осуществление какой-либо умственной задачи. В дидактических играх есть возможность формировать новые знания. Основное назначение дидактических игр – обеспечить упражняемость ребенка в различных обучающих видах деятельности. Один из основных элементов игры – дидактическая задача, которая определяется целью обучающего воздействия. Каждая из игр решает конкретную задачу. Игровые действия составляют основу дидактической игры – без них невозможна сама игра. Игровым действиям ребенка нужно учить, тогда игра приобретает обучающий характер и становится содержательной.

## 1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

### 1.1. Особенности детского развития

Для правильного управления процессами развития педагоги уже в далеком прошлом делали попытки классифицировать периоды человеческой жизни, знание которых несет важную информацию для посвященных. Периодизация основывается на выделении возрастных особенностей.

Возрастными особенностями называются характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества. Возраст цепко удерживает развитие и диктует свою волю. Закономерности, действующие в этой области, жестко лимитируют возможности развития.

Я. А. Коменский был первым, кто настаивал на строгом учете в учебно-воспитательной работе возрастных особенностей детей. Он выдвинул и обосновал принцип природосообразности, согласно которому обучение и воспитание должны соответствовать возрастным этапам развития. Как в природе все происходит в свое время, так и в воспитании все должно идти своим чередом - своевременно и последовательно.

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют время занятости детей различными видами деятельности, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, отбор материала, форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Роль педагогов дополнительного образовательного учреждения, в т.ч. и как представителей отличных от семьи социальных отношений, в дошкольный период крайне актуальна. Именно в этот период происходит формирование здоровья ребенка, его базовых личностных образований.

Судьба любого человека во многом зависит от того, как прошло у него дошкольное детство. Семья, детский сад, школа, они вместе, рука об руку, участвуют в воспитании и развитии ребенка. Без точного знания того, с чем ребенок рождается на свет, без глубокого понимания процессов его естественного развития по биогенетическим законам трудно воссоздать полную и достаточно сложную картину развития ребенка, строить на ее основе обучение и воспитание.

Л. С. Выготский установил четыре основных закона – особенности детского развития:

#### 1. *Цикличность.*

Собственно возраст как стадия развития и представляет собой цикл, со своим особым темпом и содержанием. Периоды подъема, интенсивного развития сменяются периодами замедления, затухания. Такие циклы развития характерны для отдельных психических функций (памяти, речи, интеллекта и др.) и для развития психики в целом.

#### 2. *Неравномерность развития.*

Разные стороны личности, развиваются неравномерно, непропорционально на каждом возрастном этапе.

#### 3. *«Метаморфозы».*

Ребенок не похож на маленького взрослого, который мало знает и умеет, он постепенно приобретает нужный опыт. Психика ребенка своеобразна на каждом возрастном этапе, она качественно отлична от того, что было раньше, и того, что будет потом.

#### 4. Сочетание процессов эволюции и инволюции в развитии ребенка.

То, что развивалось на предыдущем этапе, отмирает или преобразуется. Например, ребенок научился говорить, перестает лепетать.

В соответствии с периодизацией, принятой в отечественной психологии, дошкольным детством считается период от 3-х до 7-ми лет. Предшествуют ему период младенчества (от 0 до 1-го года) и раннего возраста (от 1-го года до 3-х лет).

Важнейшими психическими новообразованиями раннего возраста (2-3 года) являются возникновение речи и наглядно-действенного мышления. Свидетельством перехода от периода младенчества к периоду раннего детства является развитие нового отношения к предмету, который начинает восприниматься как вещь, имеющая определенное назначение и способ употребления.

Младший возраст (3-4 года) – важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

Детям исполнилось четыре года (4-5 лет). Возросли их физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными.

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

У детей этого возраста сила нервных процессов сравнительно невелика, при действии сильных и монотонных раздражителей резко выражено торможение. Дети быстро устают. В этом возрасте ещё ярко выражена двигательная асимметрия, дети путают правые и левые ноги и руки. Малыши 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 ребенком и после занятия.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Заметив перевозбуждение ребенка, необходимо переключит его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Переход в старшую группу (дети 5-6 лет) связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду.

Педагогу необходимо помочь дошкольникам понять это новое положение, поддержать в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности. (Мы можем научить малышей тому, что умеем, мы - помощники воспитателя, мы хотим узнать новое и многому научиться, мы готовимся к школе - такие мотивы охотно принимаются старшими дошкольниками и направляют их активность.)

В возрасте 6-7 лет изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста, складываются интеллектуальные предпосылки для начала систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности.

## **1.2. Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности – игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу

неустойчивости внимания, не сформированности произвольности поведения ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

У малышей этого возраста ярко выражена потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребенка гарантом психологического комфорта и защищенности. В общении с ним малыш получает интересующую его информацию, удовлетворяет свои познавательные потребности. На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес к общению со сверстниками. В играх возникают первые «творческие» объединения детей. В игре ребенок берет на себя определенные роли и подчиняет им свое поведение.

Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное. Ребенок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина, но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель). В основе таких представлений лежит не выделение общих и существенных признаков предметов, а объединение входящих в общую ситуацию или имеющих общее назначение.

Резко возрастает любознательность детей. В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, появляются элементарные виды суждений об окружающем, которые выражаются в достаточно развернутых высказываниях.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, действии, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта.

На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны.

К 4 годам дети могут воспринимать:

- до 7 и более цветов;
- до 5 и более форм предметов;
- способны различать предметы по величине;
- ориентироваться в пространстве.

Среди мыслительных операций важнейшими являются:

- называние цвета, величины, формы, расположения предмета в пространстве (близко, далеко);
- группировка предметов одного цвета, формы, размера;
- сравнение по цвету, форме, размеру, весу;
- по времени (сегодня, завтра, вчера, поздно, потом, сейчас);
- выделение основных свойств предметов (форма, величина, цвет);
- координация движений рук и зрения;
- формирование числовых представлений (много, мало, один, два, меньше, больше).

Развивается память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов, а также большие отрывки из любимых произведений.

В общении со взрослыми, чтении, играх и развивающих упражнениях ребенок все более обогащает свои представления о мире и получает знания:

- о явлениях природы – светит солнце, идет дождь, снег, гремит гром, на небе тучи; сегодня холодно, тепло, жарко, и другое.
- о животном мире – не только различает и называет домашних животных, но и имеет первичные понятия о них;
- о растительном мире – различает и называет цветок, дерево, траву, лист и другое;
- о некоторых трудовых действиях: пилить дрова, копать землю, мыть посуду, красить забор и т. д.

В возрасте 3-4 года начинают формироваться представления о предметах, от этих представлений зависит изобразительная деятельность ребёнка.

Графические образы ещё бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других – рисунки более детализированы.

Дети уже могут использовать цвет. Позвольте своему ребёнку рисовать, не отмахивайтесь от него, если он просит карандаши или фломастеры. Рисование связано, по мнению ученых, с развитием речи.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. 3-4 года – это возраст, когда возникает потребность в общении не только со взрослыми, но и со сверстниками. Хотя общение со сверстниками порой сводится к тому, что ребёнку нужен товарищ, который смог бы его поддержать в шалости, действовал бы с ним заодно.

Важным моментом в воспитании ребенка четвертого года жизни является обязательное подкрепление всего увиденного им другими методами. Например, вы были с ребенком в зоопарке – закрепите его впечатления при помощи рассматривания и обсуждения книг с картинками о животных, попробуйте вместе с ребенком нарисовать увиденных зверей, изобразить действия некоторых из них.

Все эти глубокие изменения психики ребёнка происходят не сами по себе, а под определённым влиянием воспитания и обучения. Родители и воспитатели, знакомя ребёнка с окружающим, сообщая ему новые знания и умения, организуя и направляя его деятельность, обогащая опыт ребёнка, вместе с тем развивают его психику, формируют его личность, развивают определённые психологические черты.

### **1.3. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 5-7 лет**

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) – период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных способностей. Игра остается основным способом, узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и

содержание. Идет подготовка к следующему, совершенно новому этапу в жизни ребенка - обучению в школе.

В 5-7 лет ребенок задает очень много вопросов, сам способен ответить на многие из них или придумать свою версию ответа.

Очень развито воображение и ребенок задействует его постоянно.

Он часто привлекает к себе внимание, чтобы показать себя миру. Не редко это бывает выражено с помощью плохого поведения. Такие проблемы возникают из-за того, что ребенок не знает, как по-другому привлечь внимание к себе. Негативное внимание для такого ребенка важнее никакого.

А. В. Запорожец отмечал, что дети старшего дошкольного возраста уже не ограничиваются познанием отдельных конкретных фактов, а стремятся проникнуть в суть вещей, понять связь явлений. В этом возрасте становится возможным формирование представлений и элементарных понятий. В 5-7 лет у ребёнка происходит переход к мышлению общими представлениями. Старшему дошкольнику доступно формирование новых способов обобщения, так как оно происходит на основе развёрнутой предметной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т.д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Нравственное развитие личности ребенка определяется следующими образующими: знанием норм, привычками поведения, эмоциональным отношением к нравственным поступкам и внутренней позицией самого ребенка.

Огромное влияние на формирование моральных качеств оказывает этическая оценка. Она выступает во взаимосвязанных полярных категориях добра и зла. Нравственное развитие ребенка зависит от того, насколько у него развита способность соотносить свои действия с этическими эталонами, которые он постигает при помощи взрослых.

Для ребенка старшего дошкольного возраста становится характерной постоянная дружба со сверстниками, хотя сохраняются случаи попеременной дружбы. При завязывании взаимоотношений между детьми основное значение теперь приобретает не внешняя ситуация, а их симпатия друг к другу, положительное отношение к тем или иным качествам сверстника, его знаниям и умениям.

В отношении к своим обязанностям дети заметно отличаются друг от друга. Одни уже имеют стойкую привычку к послушанию, к исполнению своих обязанностей. Другие строптиво сопротивляются правилам. Это сложилось в процессе развития позиции этих детей.

Таким образом, индивидуализация личности ребенка идет через все звенья структуры самосознания. Именно эта структура определяет основу самосознания, которая просматривается у всего человечества, обретая, однако, содержательное наполнение в зависимости от традиций, социального устройства и индивидуального пути развития личности.

В концепции А.Н. Леонтьева, где деятельность является всеобщим объяснительным принципом, этот термин приобретает особое значение. По мнению А.Н. Леонтьева, специфика каждого периода развития определяется ведущей деятельностью, которая создает условия для психического развития ребенка, развития его личности и обеспечивает переход к новому возрастному этапу, к новой ведущей деятельности.

Примером использования понятия ведущей деятельности в контексте деятельностного подхода является периодизация психического развития, предложенная Д.Б. Элькониным. Согласно этой периодизации каждый этап развития характеризуется определенной ведущей деятельностью. Переход от одного периода развития к другому означает переход от одной ведущей деятельности к другой, а все психическое развитие внутри одного периода укладывается в рамки целенаправленного формирования той или иной ведущей деятельности.

Одним из ключевых понятий детской психологии является введенное Л.С. Выготским понятие психологического возраста. Благодаря этому понятию, возможно, концептуально развести физическое и психическое развитие ребенка. Понимание специфики возрастного периода с опорой на его ведущую деятельность позволяет, с одной стороны, диагностировать уровень психического развития детей, а с другой - обнаружить соответствие или несоответствие психического и паспортного возрастов ребенка. По мнению Л.С. Выготского, психическое развитие ребенка определяется двумя уровнями. Во-первых, это актуальное развитие, которое характеризует «вчерашний день» развития ребенка, а во-вторых, это зона его ближайшего развития. Понятие зоны ближайшего развития в последние годы широко используется в трудах отечественных и

зарубежных авторов (В.П. Зинченко, А.Г. Асмолов, С. Виджетти, Д. Белмонт, Т.В. Ахутина и другие).

По мнению Э.Н. Антонелене, ребенок, который имеет представления о том, что такое здоровье, и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его. А именно знает:

- о внешних и внутренних особенностях строения человека;
- о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней;
- о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- о полезных и вредных привычках;
- о поведении заболевшего и болеющего человека;
- о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Также Э.Н. Антонелене отмечает, что валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста – это ребенок, который умеет самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. А именно:

- умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (например, вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.);
- умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих;
- умеет назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
- умеет правильно питаться, различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их, умеет принимать витамины (при помощи взрослого);
- владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т.д.);
- умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
- умеет выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, умеет делать зарядку и ободряющую гимнастику;
- выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы;
- умеет пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницами, иголками и пр. (под присмотром взрослого);
- умеет пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) под присмотром или с помощью взрослого;
- обращается за помощью к взрослому в использовании пожароопасных предметов;

- умеет одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно;
- умеет правильно одеваться на прогулки и походы в лес;
- умеет различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно ведет себя в лесу;
- проявляет осторожность при общении с незнакомыми животными;
- умеет соблюдать правила дорожного движения;
- умеет вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки;
- умеет держаться на воде, плавать, правильно ведет себя на воде; s умеет правильно вести себя на солнце;
- умеет культурно вести себя в общественных местах в соответствии с обстоятельствами (в детском саду, гостях, театре, магазине, парикмахерской и др.);
- умеет вступить в контакт со сверстником, взрослым в разных ситуациях взаимодействия;
- умеет быть вежливым во взаимодействии со сверстниками и взрослыми (здороваться, прощаться, обращаться, извиняться и т.д.);
- умеет организовать совместную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения;
- учитывает настроение и эмоциональное состояние партнеров по совместной деятельности;
- умеет правильно, культурно выражать свои эмоции и чувства;
- умеет действовать, осуществляет выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях:

- умеет позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому;
- умеет объяснить, какую получил травму, что поранил, ушиб, где болит;
- старается вести себя сдержанно и спокойно;
- слушается указаний взрослого, выполняет инструкции;
- умеет объяснить, где он живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон);
- умеет элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;
- знает, как себя вести при встрече с незнакомым животным, в случае его атаки.

Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи:

- умеет наблюдать за своим поведением и поведением других людей;
- умеет сочувствовать, сопереживать, поддержать, может пожалеть, успокоить;
- умеет принимать помощь и сочувствие;
- умеет объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий);

- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- умеет разрешать конфликты между детьми, старается не провоцировать их сам;
- помогает детям разобраться в причинах обиды, старается разобраться сам в причинах собственных обид;
- умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой;
- привлекает внимание взрослого к сложной ситуации, требует от него помощи.

Таким образом, конкретизируются основные аспекты диагностики, а также задачи, на решение которых должен быть направлен педагогический процесс дошкольного образовательного учреждения в воспитании валеологически культурного, а значит, здорового ребенка.

## 2. Содержание тренировочных занятий

### 2.1. Типовая структура учебно-тренировочного занятия

При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во *вводной части* необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин.

*Подготовительная часть* занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

*Основная часть* занятий бывает простой и сложной.

- Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000--5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).
- В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. Также в заключительной части занятия можно сделать упражнения на растяжку всех групп мышц или провести игру на закрепление пройденного материала.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

*Подготовительная часть (разминка).*

Подготовка занимающихся к решению главных задач занятия выражается в организации группы, переключении внимания занимающихся на предмет занятий

и создании у них бодрого настроения, подготовке двигательного аппарата и усилении функций внутренних органов. Решение этих задач производится почти одновременно. Для этого в подготовительной части используются некоторые строевые и порядковые упражнения, ходьба с обычной или повышенной скоростью, бег умеренной быстроты и продолжительности, специально организованные упражнения на внимание, некоторые игры, общеразвивающие упражнения с предметами (палки, набивные мячи, скакалки), упражнения на некоторых снарядах (гимнастической стенке, скамейке).

Благодаря разминке создаются лучшие условия для образования двигательного стереотипа. Подбор упражнений и их дозировка должны обеспечивать хорошее разогревание, предохраняющее от травм, возможных при выполнении основных упражнений. Упражнения выполняются с большой амплитудой, что позволяет более полно использовать физиологические возможности мышц и создаёт хорошие условия для кровообращения.

Для того чтобы обеспечить эффективность подготовительной части урочного занятия, надо проводить её без пауз, но не доводить занимающихся до утомления. Целесообразно чередовать упражнения, обеспечивающие воздействия на различные части тела и группы мышц, а также упражнения на силу с упражнениями на растягивание, избегать выполнения упражнения в одном и том же темпе. Медленные и плавно выполняемые упражнения следует чередовать с более быстрыми и резкими.

Содержание подготовительной части занятия определяется задачами, а, следовательно, и содержанием основной части и строится с учётом особенностей группы занимающихся студентов, условий проведения занятия и его типа.

Продолжительность подготовительной части при занятии 90 минут составит примерно от 15 до 25 минут, в отдельных случаях её продолжительность может варьироваться в сторону увеличения. Длительность разминки зависит также от температуры воздуха, т.е. при низких температурах необходимо более продолжительное разогревание.

#### *Основная часть.*

В основной части урочного занятия разрешаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование спортивных навыков;
- дальнейшее развитие физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости);
- воспитание волевых качеств;
- улучшение функций органов дыхания, кровообращения и других в целях укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и подготовки занимающихся к выполнению заданий с высокими напряжениями;
- развитие умения применять усвоенные навыки, знания и качества в конкретной меняющейся обстановке.

Для разрешения этих задач, в первую очередь используются основные упражнения каждого вида спорта, гимнастики, игры. Одновременно с этим широко используются общеразвивающие и специально подготовленные упражнения, а также вспомогательные из отдельных видов спорта и гимнастики.

Поставленные задачи в процессе занятия разрешаются следующим образом:

1. Путём работы над овладением основными упражнениями конкретного вида обеспечивается совершенствование необходимых двигательных навыков.

2. Развитие и совершенствование физических качеств осуществляется двумя путями: в процессе овладения двигательными навыками (например, при изучении техники бега на короткие дистанции ведётся работа над развитием быстроты) и специальным подбором упражнений.

3. Воспитание волевых качеств обеспечивается при изучении двигательных навыков и формировании физических качеств, а также путём создания более трудных условий – выполнение упражнений на более сложном снаряде, игра против значительно лучше подготовленной команды и т.п. При подготовке организма занимающихся к высоким физическим нагрузкам применяются также удлинение занятия, увеличение продолжительности и быстроты выполнения упражнений, а также количества попыток, повышение плотности занятия, усложнение условий.

4. Применяя игры, полосы препятствий, учебные соревнования с противниками различной силы, а также проводя занятия в неодинаковую погоду, преподаватель систематически работает над разрешением задачи по развитию применять усвоенные навыки, знания и качества в конкретной меняющейся обстановке. Успех в разрешении задач зависит от ряда причин. Во-первых, он зависит от того, как занимающиеся подготовлены к овладению средств основной части урочного занятия, т.е. от качества подготовительной части занятия; во-вторых, какова последовательность упражнений внутри основной части занятия. При расположении упражнений внутри основной части занятия надо руководствоваться следующими положениями:

5. Упражнения или действия, намеченные к изучению в данном занятии, необходимо ставить первыми, т.е. сразу после подготовительной части занятия. Это положение подтверждается данными физиологической науки и опытом. Известная свежесть, хорошее внимание – залог того, что качество усвоения упражнений при изучении их в начале основной части занятия будет высоким. И. П. Павлов указывал, что «тот раздражитель, который вы применяете первым, делается хозяином коры, т.е. представляет известный тонус и понижает тонус основной коры».

6. Упражнения, направленные на развитие быстроты или требующие высоко координированной деятельности отдельных частей тела, следует изучать в начале основной части занятия. Так, например, на занятиях с лёгкой атлетикой основную часть рекомендуется начинать бегом на короткие дистанции или изучением техники метаний или прыжков. Совершенно не целесообразно начинать с бега на средние дистанции и заканчивать работой над быстротой движения, так как в этом случае развивающееся утомление явится тормозящим фактором в работе над быстротой и точной координацией движений.

7. Упражнения, выполнение которых сопровождаются резким повышением эмоционального состояния и интенсивности физиологических процессов,

например игры с бегом, прыжками, преодоление полосы препятствий, лучше проводить в конце основной части занятия.

8. Упражнения, предлагаемые в целях общего физического развития, могут занимать различное место внутри основной части. Если на занятии преследуются цели, главным образом, общего физического развития, то специальные упражнения на силу, гибкость, выносливость следует давать сразу же за подготовительной частью. На занятиях же направленных на овладение двигательными навыками или тактическими умениями, специальные упражнения на воспитание качеств лучше выполнить в конце. При ином расположении развивающиеся явления переутомления отрицательно скажутся на овладении двигательными навыками.

9. Чередование упражнений должно осуществляться с учётом их преимущественного воздействия на основные группы мышц или характера мышечной деятельности.

10. Перед отдельными видами упражнений основной части занятия, если решаются задачи овладения спортивными навыками, следует выполнять упражнения специальной разминки, что способствует более быстрому переключению занимающихся от одних видов упражнений к другим (бег и метание, равновесие и прыжки). Таким образом, на занятии необходимо иметь несколько специальных разминок (в конце подготовительной, при переходе к изучению различных видов упражнений в основной части). Для изучения техники выполнения упражнений необходимо применять упражнения на гибкость (растягивание). Их целесообразно использовать перед изучением некоторых видов упражнений (барьерный бег, акробатические упражнения, различные прыжки) или проводить в промежутках между попытками. Необходимость применения упражнений на гибкость непосредственно в основной части занятия вызывается тем, что их последствие крайне непродолжительно – 6-8 минут.

В целях повышения работоспособности занимающихся при проведении упражнений, связанных с большими напряжениями, необходимо широко пользоваться упражнениями на расслабление. Исследованиями сотрудников лаборатории А. Н. Крестовникова доказано, что восстановление возбудимости нервно-мышечного аппарата после силовых упражнений происходит быстрее, если применять упражнения для расслабления.

Исходя из вышесказанного, можно вывести следующий план (структуру) основной части занятия:

1) Основной вид упражнений, над освоением которого преподаватель предполагает особенно тщательно поработать на данном занятии.

2) Упражнение второй очередности, рассчитанные на развитие быстроты или требующие высокой координации движений.

3) Упражнения, обеспечивающие преимущественно общее воздействие на организм и высокую эмоциональную окраску (прыжки, продолжительный бег, игры, упражнения на снарядах).

4) Специальные упражнения на развитие мышечной силы, выносливости.

Примерами могут быть упражнения на снарядах (подтягивание, лазание), работа со штангой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, со

скакалкой и другие. Между упражнениями первой, второй и третьей очередности, а также в начале основной части занятия по мере необходимости применяются упражнения специальной разминки, а также упражнения на гибкость и на расслабление. Эти упражнения могут выполняться каждым индивидуально.

*Заключительная часть (расслабляющая).*

Занятие должно организовано заканчиваться. После проведения основной части занятия наблюдается значительное нервное возбуждение, повышение частоты пульса по отношению к исходному, учащённое дыхание, повышение тонуса мускулатуры. Необходимо завершить работу занимающихся, обеспечив переход к иной деятельности или к отдыху. Этого можно достичь созданием условий для более быстрого протекания восстановительных процессов, снижений явлений утомления, подведением итогов занятия.

Стремиться к достижению исходного состояния занимающихся (начало занятия) нет необходимости. Некоторое нервное возбуждение, повышение пульса наблюдается и спустя несколько часов после занятия физической культурой.

Завершение занятия должно обеспечить хорошее самочувствие занимающихся, ощущение бодрости и желание заниматься в дальнейшем. В заключительной части целесообразно использовать упражнения средней интенсивности, по характеру противоположные предшествующей деятельности. Это отвечает и требованиям активного отдыха. Такими упражнениями будут некоторые игры, лёгкий бег, упражнения для отдельных частей тела с большой амплитудой.

Хорошо закончить занятие упражнениями, снижающими мышечное напряжение, деятельность органов дыхания и кровообращения. После этого надо провести разбор работы на занятии. Нужно направить их внимание на успехи и недостатки прошедшего занятия с целью подумать над решением предстоящих задач. Занятие в большинстве случаев заканчивается разбором проделанной работы и постановкой задач на дальнейшее.

## **2.2. Как разнообразить разминку**

Скалолазание – сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Дети, имеющие высокую степень общефизической подготовки плюс желание и трудолюбие, довольно быстро достигают результатов в данном виде спорта.

Начиная с первых занятий, развитию физических качеств уделяется основное внимание: легкая атлетика, тренировка силы рук, ног, живота, спины, гибкости, растяжки. Кроме специальных занятий, относящихся конкретно к скалолазанию - узлы, страховка, безопасность, элементы лазания и др., не менее 50% времени конкретного занятия уделяется развитию общефизических качеств.

Дети, желающие заниматься скалолазанием, практически не представляют, что это такое. Для большинства из них скалолазание – это новое развлечение.

На самом деле скалолазание – это большой труд, требующий физической подготовки. Занятия скалолазанием проходят в спортивном зале на скалодроме, а выезды на скалы осуществляются весной, летом и осенью для отработки навыков на естественном рельефе. Скалолазание, как спорт, во всем мире ушло в залы.

Скалолазание требует хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, умения ориентироваться на маршруте. Поэтому, начиная с первых занятий, нужно уделять большое внимание развитию этих качеств. По крайней мере, не менее 50% времени конкретного занятия начинающими скалолазами должно использоваться для развития силы рук, ног, живота, спины, гибкости, растяжки.

Любая тренировка в любом виде спорта начинается с разминки, состоящей из общеразвивающих и специальных упражнений.

Не все знают, что разминку придумали русские. В середине 20 века было принято считать, что перед игрой нужно беречь силы. Поэтому иностранцы очень удивились, когда русские футболисты стали играть сами с собой в футбол за 20 минут до начала матча. Потом им пришлось удивиться, как легко наши спортсмены обыграли своих соперников. К сожалению, сейчас не все помнят эту историю, не все понимают ее смысл и, как следствие, пренебрегают разминкой. Однако, понимание целей и задач разминки поможет исправить эту ситуацию. И улучшит результаты тренировок.

Понимание смысла того, что ты делаешь, во многом облегчает процесс и позволяет добиваться хороших результатов. Хотя бы потому, что эти результаты становятся осязаемыми. Это же понимание заставляет нас мыслить творчески и продуктивно. Поэтому мы начнем с самого главного: *зачем вообще нужно разминаться?*

Первую причину знают все. *Разминаться нужно, чтобы уберечься от травм в процессе тренировки.* И эта истина настолько набила оскомину, что так и хочется ей пренебречь. Разумеется, это пренебрежение длится до первой травмы. Или до возраста (состояния), когда без разминки и шевельнуться трудно. Для желания что-то сделать, нам нужен положительный стимул. Вдохновляющий. И это вторая цель разминки.

*Разминаться нужно, чтобы улучшить фактический результат конкретной тренировки.* Вспомните историю про футболистов – они победили! Вот об этом многие забывают. Правильная разминка позволяет поднять больше, сделать быстрее, работать дольше и т.д. в зависимости от задач. Другими словами, увеличить КПД ваших тренировочных усилий. А каждая эффективная тренировка приближает нас к заветной цели. Какой бы эта цель не была.

В общем, смысл понятен. Без разминки – рискованнее и сложнее. С разминкой – безопасней и проще. Так что если вы ориентированы на результат, то без разминки лучше не тренироваться. Это были цели. Теперь перейдем к задачам. То есть *что* (пока не как – это средства) *нам нужно сделать, чтобы достигнуть целей.*

Разные специалисты выделяют разное количество задач разминки. Но это скорее вопрос формулировок и подачи информации, потому что в сути этих задач разногласий нет. Мы рассмотрим *3 основных задачи разминки*:

- *Разогрев*. Другими словами увеличение температуры тела за счет притока крови. Только тут правильнее даже говорить не «тела», а «целевых мышц». Почему этот момент важный? Потому что если на тренировке вы тренируете только верх тела, то зачем отправлять всю кровь в ноги, бегая и прыгая? Акцент в разогреве нужно делать на ту часть, которая будет прорабатываться на тренировке. Если это все тело, то постараться разогнать кровь равномерно.
- *Подготовка опорно-двигательного аппарата*. То есть нам нужно переключить внимание организма на те движения, которые мы будем выполнять в процессе основной части тренировки. Размять мышцы и суставы в нужном направлении. Попробуйте, например, долго просидеть в одной позе, а потом резко встать и начать двигаться. Получаться будет плохо. Но если скорость движений увеличивать плавно, то вы избежите болевых ощущений, а сами движения будут более четкими и красивыми.
- *Возбуждение центральной нервной системы*. Это очень важный момент. Потому что по сути это удар по вашей лени! Вы уже сделали усилие и собрались на тренировку. Но лень – это не просто какое-то непонятное ментальное чувство. Это сигнал вашей нервной системы о том, что лучше бы все оставить как есть, не напрягаться. Из физики ведь известно, что любое тело стремится к покою. Поэтому есть такой термин как «вработаться». Тут с одной стороны важен психологический настрой. Если человека, например, разозлить, то он и ходит быстрее, и движения более резкие. С другой стороны, аппетит приходит во время еды. И если нервную систему начать постепенно грузить дискомфортом (а любые физические упражнения – это вызов для ЦНС), то она начинает к ним адаптироваться. И становится менее капризной.

Для проведения разминки существует большое количество разнообразных упражнений на все группы мышц. Рассмотрим некоторые из них.

После короткого бега разминаются все мышцы. Начиная с легких упражнений, сверху (от головы) и донизу – до ступней и пальцев ног (шея, кисти рук, пальцы, плечи, позвоночник, тазобедренные суставы, пальцы ног). Упражнения выполняются мягко, с невысокой скоростью, но достаточно энергично, с хорошей амплитудой, чтобы растянуть все мышцы и подготовить их к силовой работе.

Упражнения в разминке самые обычные: это разнообразные вращения рук, рывки назад, вверх, в стороны, наклоны и вращения головой – для укрепления мышц шеи, что немаловажно, ибо на страховке партнера все время приходится смотреть вверх, и шея очень устает. Необходимо размять кисти рук, пальцы, причем очень тщательно – нагрузка на пальцы рук при лазании большая, могут болеть суставы пальцев при недостаточной их подготовке перед лазанием.

Затем выполняются наклоны туловища назад, вперед, в стороны, вращения таза, коленей.

Приседания: ступни вместе, пятки вместе – носки врозь, колени максимально в стороны.

Полувывады: выпады прямые – колено перекрывает носок и развернуто наружу, рука одноименная тянется вперед. Боковые выпады, всевозможные наклоны к ногам; растяжки.

Махи, подъем на носках – разминаются пальцы ног – до 100 раз; сидя на полу – наклоны к прямым ногам (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине – всевозможные растяжки ног, подъем туловища и наклоны к ногам. Сидя на полу, поднять ноги на 45 градусов – опускание и поднятие ног 20-30 раз.

При работе с детскими группами, тренеру часто важно не только объяснить задание, но и сделать его интересным, увлекательным, занимательным. Большую роль для этой цели служит применение различного инвентаря для занятий. Причем именно нестандартное, непривычное для ребенка применение делает задание вдвойне интересней. Таким образом тренер добивается сосредоточенности, недостижимой другими методами, вовлеченности в процесс и в конечном итоге результативности.

- *Ходьба по кубикам.* Обычные деревянные кубики, с номерами на гранях, со стороной от 5 до 10 см. Можно пройти просто маршрут, а можно по определенной последовательности номеров. Развивает равновесие, внимательность, точность постановки ног, координацию движений.
- *Веревочная лестница,* разложенная на полу. Можно играть, как в «классики», с разворотами на прыжках. Если приподнять её над полом, можно перелезть через ступеньки, не касаясь лесенки. Развивает координацию, вестибулярный аппарат.

После общей разминки, мышцы хорошо разогреты и растянуты, можно переходить к выполнению силовых упражнений. Выполнение силовых упражнений без предварительной подготовки мышц часто приводит к травмам – растяжению мышц, связок. К этому же приводит и лазание сразу по сложным маршрутам, что нередко делают даже опытные спортсмены. Кроме того, лазание без разминки приводит к быстрому «забиванию» и, соответственно, к неполноценной тренировке.

- Приседания на надувном фитнесс-боле. Неустойчивая опора позволяет эффективней выполнять упражнения и включать большие группы мышц. Необычный снаряд и задание разнообразят тренировочный процесс и позволяют избавиться от монотонности.
- Отжимания с опорой руками на два мяча.
- Отжимания в парах, когда ученики стоят в упоре лёжа головой друг к другу и после каждого отжиманияжимают руки. Как вариант – после отжимания ученики стоя в упоре, разыгрывают, кто делает следующее отжимание на «камень, ножницы, бумага».
- Дети ложатся на маты друг напротив друга, ступня к ступне. В руке у одного ребенка мяч. Выполняя скручивания (пресс), ребенок передает мяч своему напарнику.

### 2.3. Основная часть занятия

Основную часть занятия можно начать с отработки базовых упражнений.

1. Разучивание стойки (постановки ног), стоя на полу.
2. «Пружинка» (взяться руками за зацепки, поставить ноги на зацепку/зацепки, сделать приседания как можно ниже).
3. Упражнения на «шведской стенке» (повисеть, оторвав ноги от пола).
4. Упражнения на зацепах (повисеть, оторвав ноги от пола).
5. Подъём вверх по «шведской стенке» с разворотом стопы внутренней стороной к стене.
6. Отработка правильной координации рук и ног при лазании вверх на шведской стенке.
7. Передвижение по шведской стенке боковыми приставными шагами.
8. То же упражнение, но усложнённое выделением площадок для постановки ног.
9. Разучивание смены ног прыжком на полу у «шведской стенки», держась руками за перекладину на уровне груди.
10. Менять ноги на ограниченном цветным скотчем участке перекладины, разворачивая ступни внутренней стороной к стенке и держась при этом руками за перекладину на уровне груди.
11. Сделать несколько приставных шагов влево, вправо, следить за правильной постановкой ног.

Скалолаз отталкивается поочерёдно, то одной, то другой ногой и двигается плавно. Нога ставится на зацепку на высоте голени или колена, стопа развёрнута внутренней стороной наружу. Толчок «нижестоящей» ногой быстрый, энергичный, нога выпрямляется в колене, отрывается от зацепки. Вес тела переносится на поднятую ногу, одновременно опорная нога выпрямляется в колене, и свободная нога ставится на зацепку на высоте голени или колена.

Хват руками наиболее оптимален на высоте груди или лица, при движении вверх, хват руками осуществляется над головой. При зашагивании на зацепку опорные для рук зацепки опускаются вниз, поэтому для оптимизации равновесия следует перехватиться руками за вышерасположенные зацепки.

Детям трудно одновременно отталкиваться ногой, подтягивать себя на руке, сохранять равновесие. Обращая внимание на отталкивание ногой и равновесие, ребёнок упускает из вида движение рук, и наоборот. Как подводящее движение используется лазание по шведской стенке, имитация лазания, стоя на полу.

При спуске лазанием вес тела переносится на одну ногу, которая начинает медленно сгибаться в колене. Свободная нога опускается вниз до соприкосновения с зацепкой и принимает на себя вес тела. При выполнении приседания на опорной ноге зацепки для рук уходят вверх, когда удержание этих зацепок препятствует опусканию вниз, следует перехватиться руками за зацепки на уровне солнечного сплетения и т.д.

Спуск лазанием предпочтительнее спрыгивания с тренажёра по нескольким причинам. Во-первых, малышам сложно бывает группироваться при приземлении, нет соответствующих навыков. Во-вторых, дети дошкольного возраста не в состоянии долго сохранять внимание по отношению ко всем остальным

занимающимся и контролировать безопасность своего местоположения. При прыгивании есть опасность ударить стоящего внизу ребёнка и удариться самому. В-третьих, спуск лазанием продлевает время мышечного напряжения, тренируя, таким образом, руки, ноги, координацию, равновесие.

Основными упражнениями, применяемыми при обучении начинающих скалолазов, являются:

- лазание траверсом (бесшумно);
- лазание с верхней страховкой в верх (бесшумно);
- лазание траверсом с переносом центра тяжести на опорную ногу;
- лазание вверх с переносом центра тяжести на толкающую вверх ногу;
- лазание траверсом ноги и руки скрестно;
- лазание вверх со сменой направления;
- лазание боком. Лицом вперед. Спинай вперед;
- лазание вверх боком;
- лазание вверх со сменой бока;
- лазание до финиша по любым зацепкам;
- лазание от старта до финиша по любым зацепкам;
- лазание трасс с ограниченными руками. Ноги свободные;
- лазание трасс с ограниченными руками без смены. Ноги свободные;
- лазание трасс руки и ноги ограниченные;
- лазание по плоскостям с разным углом наклона;
- лазание траверса в статическом режиме (свободная рука отдыхает);
- лазание трасс руки ограничены. Ноги свободные. В статическом режиме;
- лазание по внутреннему углу;
- лазание по наружному углу;
- лазание по внутреннему углу с поворотом вокруг своей оси. В разные стороны (винтом);
- лазание траверсом с ограничениями по высоте (2-3- уровня);
- лазание от старта до финиша по любым зацепкам на время;
- лазание вверх, на время;
- лазание между контрольными точками (4-6 точек) коснутся. По порядку. На время;
- лазание между контрольными точками (4-6 точек) коснутся. В любом порядке. На время.

Чтобы детям было проще усваивать материал, задания могут выполняться в игровой форме, с использованием спортивных снарядов, мячей, игрушек, рисунков и т.д.

1. Лезть вверх по скалодрому (высота около 2 м.), снять подвешенную игрушку (нажать на игрушку для вызывания светового или звукового сигнала), цветной стикер, прищепку с веревки и т.д. и спуститься вниз лазанием.

2. Траверс участка стены, выполнение какого-либо действия (нажать на звуковую игрушку, включить фонарик и т.п.), вернуться на стартовую площадку лазанием.

3. Лезть, обходя какое-либо препятствие (траверс с набором высоты над игрушечным тигром – «чтобы не съел» и т.п.).

4. Кто пролезет дальше от места старта? Место финиша каждого можно отмечать игрушкой, подвешенной на зацепку, чтобы очевиднее было, чья игрушка находится дальше, или отмечать стикерами, цветным мелом и т.д.

5. Пролезание в «ворота». Траверс с участком, где зацепки для рук и ног находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Для выполнения этого упражнения необходимо «сложиться»: лезть в приседе. Участок лазания в приседе можно обозначить мелом, цветной изолентой.

6. Пролезание с закрытыми глазами траверса в 2-3-4 движения. Если есть страх, возникает чувство неуверенности, глаза быстро открыть, чтобы сориентироваться в пространстве.

7. «Регулировщик». Дети лезут траверс, останавливаясь, замирая по команде «Красный!» и продолжая лазание по команде «Зелёный!».

8. «Перешагивание через речку». Движение траверсом с широким шагом – переносом веса тела с одной ноги на другую.

9. Траверс под карнизом, где меняются хваты руками.

10. Траверс со сбором, лежащих на полу игрушек. Дойдя до игрушки, ребёнку необходимо присесть, стоя ногами на зацепках, перехватившись руками пониже, чтобы дотянуться до игрушки, но не упасть.

11. У кого будет меньше зацепок? Дается трасса, пройти которую надо, используя наименьшее количество зацепок.

12. У кого будет меньше перехватов? Надо пройти трассу, не меняя руки на зацепках, то есть с наименьшим количеством хватов.

13. Лазание зигзагом, поочередно касаясь рукой то пола, то потолка или зацепки, расположенной на 0,5 м выше вытянутой руки.

В процессе обучения скалолазанию не стоит забывать о технике. Для этого необходимо знать, какие бывают зацепы и как их держать (пассив, актив, щипок, подхват, рельеф, пирамида), примеры хвата – открытый, активный, а также:

- правильный вектор нагрузки на зацепку (пассив, актив, щипок, подхват, рельеф, пирамида);
- смена рук на зацепке (пассив, актив, щипок, подхват, рельеф, пирамида);
- скрестные перехваты;
- дохват;
- распор руками на зацепках;
- распор руками на плоскостях;
- выход в упор на одну, две руки.

Большая часть нагрузки при лазании приходится на ноги, поэтому следует уделить внимание правильной работе ног:

- варианты постановки ноги на зацепку (пятка, носок, внешняя сторона стопы, верхняя часть носка);
- приемы изменения ногами вектора нагрузки на зацепки для рук;
- лазание – ноги в позе «лягушка»;
- лазание – ноги скрестно. Постановка скрестной ноги на внешнюю сторону стопы;

- лазание – скрестная нога ставится пяткой в сторону движения;
- статичная смена ног на зацепке;
- смена ног на зацепке в прыжке;
- постановка пятки для удержания и совершения перехвата;
- постановка пятки с неполным выкатом для совершения перехвата;
- полный выкат на пятку;
- постановка пятки на плоскость за углом для удержания равновесия и совершения перехвата;
- постановка верхней части носка на зацепки;
- постановка верхней части носка на плоскость за углом для удержания равновесия и совершения перехвата;
- распор ног между зацепками;
- распор ног между зацепками боком;
- распор ног между плоскостями скалодрома;
- распор ног боком, между плоскостями скалодрома;
- постановка ноги к руке;
- поворот колена ведущей ноги при перехвате (скручивание);
- пробег ногами по нескольким зацепкам без использования рук.

На начальном этапе обучения целесообразно давать для пролезания трассы с возможностью ставить ноги на любые зацепки. Желательно ставить задачу располагаться удобно на каждой зацепке и встряхивать руку для отдыха. Очень помогает в обучении начинающих скалолазов лазание траверсом по отмеченным зацепкам для рук и свободными ногами. Для отработки оптимизации поз и стабильности тела, ставьте задачу располагаться на каждой зацепке и опускать свободную руку в низ. Следите, что бы при отпуске второй руки от зацепки тело оставалось стабильным и не меняло своего положения. У детей, выполнявших такие упражнения, выявлены улучшения в способности принимать самостоятельные решения в лазании, более внимательное отношение к работе ног, расширенные возможности и креативность.

Как вы видите, подготовка юных скалолазов – трудоемкий и энергозатратный процесс. Чтобы детям было легче усвоить знания и навыки, необходимо давать их дозированно и в игровой форме. Со временем ребенок освоит все термины и движения.

С 6-7 лет детей можно обучать прыжкам. Этот навык сократит время прохождения трасс на соревнованиях и позволит более точно преодолевать сложные участки трасс, как на искусственном, так и на естественном рельефе. Следует понимать, что прыжки даются не всем в этом возрасте. Кто-то может самостоятельно неосознанно начать их использовать в лазании, а кому-то и несколько месяцев нужно, чтобы их освоить.

Прыжки подразделяются на:

- прыжок одной рукой (левой, правой) (прямо, налево, направо);
- прыжок двумя руками (прямо, налево, направо);
- прыжок одной рукой с отрывом ног (левой, правой) (прямо, налево, направо);

- прыжок двумя руками с отрывом ног (прямо, налево, направо);
- прыжок с дохватом;
- прыжок назад (большой карниз);
- прыжок с проходом по нескольким зацепкам для ног.

Для более эффективной тренировочной деятельности необходимо составить учебно-тематический план, в котором подробно будут расписаны все тренировки и темы, выдаваемые на занятиях. Очень важно проводить промежуточный контроль для мониторинга общей физической подготовленности учащихся, уровнем усвоения умений и навыков.

Основная часть занятия занимает примерно 50-60% от всей тренировки. После нее следует сменить деятельность, дать задействованным мышцам отдохнуть. Для этого хорошо подходят растяжка, эстафета, подвижная игра.

#### **2.4. Заключительная часть занятия, или заминка**

Хорошей заминкой после тренировки являются подвижные игры, эстафеты, растяжка. Они позволяют отвлечься от заданий, переключить внимание, отдохнуть тренируемым мышцам.

При проведении эстафет необходимым становится наличие умения действовать по сигналу. Вот несколько заданий, выполнение которых тренирует внимание, быстроту реакции.

1. Пролезть небольшой траверс, закрепившись на зацепке, бросить игрушку следующему участнику, слезть и вернуться к команде.

2. Догони меня. Первый участник начинает лезть траверс, второй старается его догнать, стартуя через несколько секунд.

3. Таблицы. Участник встает на зацепки, закрепляется и на висящей рядом таблице одной рукой показывает пары соответствующих понятий: а) корова – теленок; б) курица – червяк; в) птица – гнездо и т.п.

4. Дети делятся на две команды. Каждый участник должен пролезть небольшую трассу до финишной отметки, затем вернуться лазанием к месту старта и передать эстафету следующему участнику. Исключительно наглядной и эмоциональной получается такая эстафета, когда финишная зацепка является общей для обеих команд, когда движение на трассах идет навстречу друг другу.

Деление на команды можно осуществлять, используя считалки и скороговорки, дети с удовольствием заучивают новые считалки, предлагают свои считалки и скороговорки.

Подвижные игры на скалодроме:

1. «Дополнение». Играть в игру лучше людям с примерно одинаковыми скалолазными способностями. Начните, определив первую последовательность из трех-пяти ходов. Первый скалолаз пролезает назначенный маршрут, а когда заканчивает, ему добавляют еще один ход. Ходы могут быть отмечены мелом, скотчем или запомнил. Каждый раз, когда участник завершает последовательность ему добавляют еще ход. Вы можете играть "только руками", где любой для ног можно использовать любые зацепы, или же определить все

точки опоры. «Дополнение» - игра для наращивания выносливости и запоминания последовательностей, что будет очень полезно в скалолазании.

2. «На память». Первый участник указывает последовательность от 4 до 10 ходов. Разметок на стенде быть не должно. Второй человек должен пройти маршрут с первого раза, вспоминая каждую определённую соперником зацепку. Эта игра учит вас запоминать маршрут, прокручивать его в голове, переход от предварительного просмотра к прохождению намного решительнее и эффективнее.

3. «Пятнашки». Классическая игра в «пятнашки», с одним лишь изменением – дело происходит на скалодроме. Цель – запятнать кого-то, если запятнали тебя. Отлично подходит для молодых команд, развивает выносливость.

4. «На одной руке/ноге». Два или более скалолазов принимают решение о последовательности зацепок и количестве попыток нахождение и пытаются пролезть его с помощью одной руки или ноги. Это можно сделать дополнительным усложнением к какой-нибудь из игр или же самостоятельной игрой. Она улучшает способность располагаться на стенде и значительно укрепляет ваши руки/ноги.

5. «Вслепую». После изучения игроком скалодрома, участнику закрывают глаза. Побеждает тот, кто дольше не сорвётся. Улучшает чувство баланса, память, а также помогает лазать осознанно.

6. «Твистер». Выделите участок стены и просто играйте, как играли бы в «Твистер». По тем же правилам. Улучшает выносливость и равновесие.

7. «Побей рекорд». Это скалолазная игра включает в себя столько игроков, сколько захочет играть. Смысл прост – первый скалолаз проходит определённый игроками маршрут столько раз, сколько сможет. Затем второй участник бьёт рекорд первого. Если он это сделает, он победит, а если нет, он выбывает. И так со всеми участниками.

8. «Лотерея». Это скалолазная игра отлично подходит для группы скалолазов. Запишите все маршруты, которые сможете придумать (дайте им названия) затем вырежьте их и сложите в мешок для магнезии. А далее... играйте в шарады. Один из участников выбирает название и пытается объяснить его группе, а угадавший – пролезает маршрут. Это очень весело!

9. «Над и под». Один человек лезет на стену, его обходит на несколько ходов вперед следующий человек (забирается немного выше). Третий – еще выше, и так далее. Как только все на стене - всё сначала. Чем больше людей в команде, тем дольше вам придётся оставаться в исходном положении, тренируя силу рук и ног. Помните – безопасность превыше всего, не располагайтесь прямо друг под другом.

10. «Саймон говорит». В эту игру можно играть целой командой. Есть лидер (назовём его Саймон), этот лидер дает группе 15 секунд, чтобы оторваться от земли и оставаться замереть. После этого времени, лидер говорит сделать определённые действия. Например: «Саймон говорит... переместите левую ногу». Побеждает тот, кто остался на стене дольше всего.

11. «Зацепки». Загадывается определённый цвет зацепа (варианты: разного цвета для рук и ног, одинакового цвета, одинаковой формы для рук, для ног, ну и

так далее) и пока тренер считает до 10 дети должны найти загаданный вариант, занять правильное положение и ждать когда тренер проверит. Удобно для игры в болдер-зале. Дети могут самостоятельно по очереди давать задания.

12. «Монетки». Тренер прячет в карманах зацепок монетки-копейки. Кто больше всех нашел, тот и молодец. Еще дети очень любят командами в эту игру играть – одна команда прячет, другая ищет, потом наоборот. А еще можно поставить условие, что слезать на пол во время поиска монеток нельзя – отлично тренируется выносливость и психологически для детей это легче, чем просто лазать на объем. Можно раскладывать конфетки, а в конце тренировки считать, кто больше собрал. К счету принимаются только целые конфеты, фантики и половинки не считаются.

Игр очень большое количество, многие можно адаптировать под скалолазание.

Задания на расслабление, восстановление дыхания:

1. Дети становятся в круг, в середину круга кладётся мяч. Один из ребят, кого называет педагог, закрывает глаза и делает поворот кругом. Затем он должен, не глядя пройти до мяча и ударить по нему ногой. Это упражнение способствует развитию ориентации детей в пространстве.

2. Руки поднять вверх – вдох, наклон вперед – выдох.

3. Руки развести в стороны – вдох, сводя руки, обнять себя – выдох.

4. Руки поднять медленно вверх – вдох, медленно опускать руки вниз – выдох.

Что касается растяжки, то ее нужно делать постоянно, хотя бы через день, иначе результата не будет. Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

1. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс – круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

3. Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову – круговые движения тазом. 8 раз влево, 8 раз вправо.

4. Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

5. Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

6. Поставить ноги вместе – наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

7. Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

9. Выполнить выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед. 8 раз влево, 8 раз вправо.

10. Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.

11. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

12. Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

13. Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола.

14. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

15. Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

16. Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.

17. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

18. Сесть на пол, сплести в «лотос» и выполнить наклон вперед. 12 раз.

19. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16 раз.

20. Сесть на пол попеременно заложить за шею правую и левую ноги.

21. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

22. Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх.

Это основные упражнения на растяжку. Их также можно разнообразить.

## **Заключение**

Спортивное скалолазание – исключительно гармоничный и разноплановый вид спорта. При занятиях скалолазанием идет нагрузка на все группы мышц, тренируются равновесие, координация, гибкость и растяжка. Ребенок учится произвольному, рациональному управлению своим телом. Взаимная страховка развивает чувство ответственности. Совместные занятия вырабатывают у детей чувство локтя, товарищества, взаимовыручки. Занятия скалолазанием дают уверенность в собственных силах, душевное равновесие.

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.

Занятия скалолазанием для детей дошкольного возраста направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Основной целью таких занятий является ознакомление детей со скалолазанием, закладывание азов правильной техники.

Со стороны тренера важен индивидуальный подход к каждому ребенку, 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.

Работа педагога с подготовительной группой по начальному скалолазанию сопровождается незначительной физической нагрузкой, но предъявляет высокие требования к таким психическим и физическим качествам, как распределение внимания и способность к быстрому переключению, точное зрительное и мышечное восприятие и воспроизведение движений, чувство времени, ориентация в пространстве и т.д. Кроме того, высокая двигательная активность детей требует строгой организации, в противном случае возможны конфликты и травмы.

Программы по скалолазанию для детей дошкольного возраста есть далеко не во всех учреждениях дополнительного образования. Не многие педагоги готовы работать с детьми 4-6 лет. Это очень трудоемкий процесс, требующий много времени и терпения.

В Тюменской области только в двух центрах ведется подготовка юных скалолазов – СДЮШОР № 2 г. Тюмени и ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

## Библиографический список

### Литература

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребёнка в детской субкультуре. - М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «Модек», 2000.-416с. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978.-70с.
2. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. «Нач. воен. подготовка и физ. воспитание» и «Физ. культура». [Текст] / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988.-224 с.
3. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст] / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995.-68с.
4. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям : учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
6. Виноградова Н. А., Микляева Н. В., Микляева Ю. В., « Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров» — Москва: «Юрайт», 2012. — 510 с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования, - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
8. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: книга для учителя и родителей. - М. : Просвещение, 1987.- 320с.
9. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2000. - 333 с.
10. Дьяченко О. М., Лаврентьева Т. В. Психическое развитие дошкольников. – М. : педагогика, 1984.-128с.
11. Ермакова З. Н. На зарядку, малыши! - СПб: Питер. - 2003. - 145с.
12. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. [Текст] / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко - М.: Физкультура и спорт,1989.-.127с.
13. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2001.
14. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. – Красноярск: ПИК «Офсет», 1997.
15. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие. - М.: Просвещение. - 1987. - 287с.
16. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика.- М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003.-64с.

17. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учебное пособие. М.: «Академия», 2002.
18. Кузнецов, А.М., Развитие двигательных качеств школьников. [Текст] / А.М. Кузнецов – М.: 2006. – 256с.
19. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание, №11-2002.
20. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
21. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. [Текст] / А.М.Максименко - М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. - М.: РГАФК. - 2004 - 364с.
23. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). [Текст] / Л.П.Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1976.
24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). [Текст] / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543
25. Машенко М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? - Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2005.
26. Нарский Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Г.И. Нарский, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и др.; Под. Ред. Г.И. Нарского. - Мн.: «Полымя», 2002.
27. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова – М.: СПбГУ, 1999.- 50с.
28. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.-106с.
29. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: «Акцидент», 1998.
30. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005.-156с.
31. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
32. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
33. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987.-255с.
34. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е., Техника спортивного скалолазания. [Текст] / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.

35. Понаморов С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). «Спарт» 1992.
36. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте», - СПб.: «Речь», 2007-464с.
37. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2 - 7 лет. - СПб.:Речь. - 2003.-120с.
38. Психология детей дошкольного возраста. Развитие познавательных процессов. / Под ред. Запорожца А. В. и Эльконина Д. Б. – М. : Просвещение, 1984.-350с.
39. Рукова М. Особенности организации занятий по физкультуре // Дошкольное воспитание, №9-2002.
40. Рунова М., Пукинская М. Активный отдых - физкультурные праздники и досуги // Дошкольное воспитание, №12-2001.
41. Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. [Текст] / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 184с.
42. Скоролупова О.А. «Введение ФГОС дошкольного образования», М. «Скрипторий 2003», 2014.-172с.
43. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста /Сост. С.С.Бычкова. АРКТИ, 2002.
44. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
45. Утробина К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. - М.: ГНОМ, 2004
46. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984.
47. Холодов Ж.К. и Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. - 480с.
48. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Просвещение - 2002. - 362с.
49. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие.- М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1999.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Портал про альпинизм, скалолазание, горный туризм. Статья: Виды скалолазания. Терминология и определения. [Электронный ресурс]. – URL: <http://alp.org.ua/?p=12456>.
2. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее! [Электронный ресурс]. – URL: [http://pro-extrim.com/moutains/rock\\_climbing#ixzz4NbXBWUXL](http://pro-extrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL).
3. Учебник спасателя. Раздел про узлы. [Электронный ресурс]. – URL: [http://gimsyaroslavl.narod.ru/Rescuer/Rescuers\\_Guidebook/ch3165\\_knots.htm](http://gimsyaroslavl.narod.ru/Rescuer/Rescuers_Guidebook/ch3165_knots.htm).

4. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. – URL: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/napravleniya/bezopasnost-dlya-skalolaza-5697-article.html>.
5. Электронная библиотека для скалолазов и альпинистов. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kmvline.ru/lib/alpinizm/>.