

**Утверждаю**  
Исполняющий обязанности заведующего  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»  
М.В. Бублей  
Приказ № 327 от 31.08.2021 г.

**КОПИЯ ВЕРНА**

**ПРОГРАММА**  
**«Юные скалолазы»**  
дополнительной платной услуги  
**«Проведение занятий с детьми в спортивных секциях»**  
для детей дошкольного возраста от 6 до 8 лет

Инструктор по физической культуре:  
Сергеева М.А.

г. Нижневартовск, 2021

## Оглавление

I.	Целевой раздел .....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы .....	3
1.3.	Возрастные особенности детей 6-7 лет.....	4
1.4.	Основные принципы при обучении детей скалолазанию .....	5
1.5.	Планируемые результаты по освоению программы .....	5
1.6.	Структура организации дополнительной образовательной деятельности.....	6
II.	Содержательный раздел .....	6
2.1.	Содержание программы обучения детей скалолазанию .....	6
2.2.	Примерный план дополнительной образовательной деятельности.....	9
2.3.	Календарно-тематический план работы кружка «Юные скалолазы».....	9
2.4.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.11	
2.5.	Рекомендации по технике лазания на скалодром .....	12
III.	Список используемой литературы.....	17

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране. Скалолазание - одна из популярнейших форм активного отдыха людей. Правильно организованное и успешно проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, вырабатывает у него такие ценные качества, как инициатива, ответственность, мужество.

Скалолаз, помимо хорошей физической подготовки, должен обладать определенными знаниями, умениями и навыками. Отправляясь в путешествие, спортсмены тщательно должны продумать вопросы разработки маршрута, выбора снаряжения, техники и тактики движения, организации питания и ночевки, обеспечения безопасности в пути, оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Программа начальной подготовки по скалолазанию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей,

«Нормативно-правовых основ», регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

#### **Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

Целью программы является физическое развитие детей через занятия скалолазанием. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- привитие стойкого интереса к занятию скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;
- выполнение контрольных нормативов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников в тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории.

### **Основной базой рабочей программы являются:**

- образовательная программа МАДОУ города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»;
- примерная общеобразовательная программа дошкольного образования От рождения до школы (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- Рабочая программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В своей деятельности педагог руководствуется следующими нормативно-правовыми документами:
- Декларация прав ребёнка. Права ребёнка. Основные международные документы. — М., 1992. «Развитие образования» на 2013—2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства РФ).
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012— 2017 годы (утверждена Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761).
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 17 октября 2013 года № 1155).
- Положение о психолого-медико-педагогической комиссии (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 20 сентября 2013 года № 1082).
- Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации и финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2013 года № 08-1408).
- План действий по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации и Департамента государственной политики в сфере общего образования от 13 января 2014 года № 08-10).
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 1.2.3685-21
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 декабря 2020 года № 1331н.

### **Возрастные особенности детей 6-8 лет**

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В э том возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические

упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

### **1.2. Основные принципы при обучении детей скалолазанию.**

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип развивающего обучения - при обучении движениям учитывается

«зона ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

3. Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.

Принцип сознательности и активности - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии. Принцип доступности - предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному).

Принцип систематичности и последовательности - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непосредственно образовательной деятельности.

Принцип индивидуализации - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребёнку с учётом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия.

Принцип оздоровительной направленности - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребёнка.

### **1.3. Планируемые результаты по освоению программы**

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

**Основными направлениями** организации деятельности является:

- спортивно-оздоровительное
- массовый спорт

**Основными формами** дополнительной образовательной деятельности являются:

- групповая тренировочная и теоретическая деятельность
- проведение открытых занятий
- тестирования
- медицинский контроль

#### **1.4. Структура организации дополнительной образовательной деятельности**

Программа предназначена для воспитанников 6-8 лет, рассчитана на 1 год. Рекомендованное количество детей 8 – 10 человек.

Обучение детей 6-8 лет элементам скалолазания	Неделя	Месяц	Год
	2	8	64
Продолжительность дополнительной образовательной деятельности составляет 30 минут			

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание программы обучения детей скалолазанию**

1. Теоретическая подготовка.

1.1. *Вводное занятие*: краткий обзор развития скалолазания в России; скалолазание как вид спорта; связь скалолазания с альпинизмом; скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов; влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся; чемпионаты мира, Европы.

1.2. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях*: организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах; организация и требования,

предъявляемые к страховке; виды и приемы страховки; опасности в скалолазании субъективные и объективные; меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей; ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы; коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

*Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:* снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках; альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня; виды снаряжения, их конструктивные особенности; правила размещения предметов в рюкзаке; требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

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

## 2. Практическая подготовка.

*Общая физическая подготовка:*

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

*Техническая подготовка:*

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные

особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

*Тактическая подготовка:*

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

### 3. Выполнение контрольных нормативов.

Тестовые упражнения (общероссийский мониторинг физической подготовленности детей и учащихся 4-27 лет. ПП РФ №916 от 29.12.2001г., приказ Департамента образования города Москвы от 14.2004.№40/К. мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи. ЦОМОФВ, А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, И.С.Решетников 2005г).

Физические способности /тестовое упражнение	Пол ребенка	Возраст	Уровень физической подготовленности				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
<i>Скоростные</i> Бег 10 м.	Мальчики	6,0-6,5	3,0 и больше	2,9	2,7	2,6	2,5
		6.6-6,11	2,9 и больше	2,8	2,6	2,5	2,3
	Девочки	6,0-6,5	3,1 и больше	2,9	2,8	2,6	2,5
		6.6-6,11	2.9 и больше	2,8	2,6	2,5	2,4
Бег 30 м.	Мальчики	6,0-6,5	8.4 и выше	7.6-8.3	7.0-7.5	6.5-6.9	6,4 и ниже
			8.1 и выше	7.4-8.0	6.8-7.3	6.2-6.7	6.1 и ниже
	Девочки	6,0-6,5	8,8 и выше	8,0-8,7	7,4-7,9	6,9-7,3	6,8 и ниже
		6.6-6,11	8,4 и выше	7,6-8,3	7,1-7,5	6,6-7,0	6,5 и ниже



<i>Координационные</i> Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Мальчики	6,0-6,5	10,8 и выше	10,5-10,7	10,2-10,4	9,9 - 10,1	9,7 и ниже
		6.6-6,11	10,5 и выше	10,2-10,4	9,9-10,1	9,6-9,8	9,5 и ниже
	Девочки	6,0-6,5	12,1 и выше	11,7-12,0	11,3-11,6	10,7 - 11.2	10,6 и ниже
		6.6-6,11	11, 9 и выше	11,5-11,8	11,1-11,4	10,5-10,8	10,4 и ниже
<i>Скоростно-силовые способности</i> Прыжок в длину с места(см)	Мальчики	6,0-6,5	79 и ниже	80-95	96-108	109-121	122 и выше
		6.6-6,11	85 и ниже	86-101	102-114	115-127	128 и выше
	Девочки	6,0-6,5	73 и ниже	74-87	88-98	99-109	110 и выше
		6.6-6,11	83 и ниже	84-97	98-108	109-119	120 и выше
Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см.)	Мальчики	6,0-6,5	1 и ниже	3	5	6	7 и выше
		6.6-6,11	2 и ниже	4	6	7	8 и выше
	Девочки	6,0-6,5	1 и ниже	3	5	6	8 и выше
		6.6-6,11	2 и ниже	4	6	8	10 и выше

4. Итог. Участие в соревнованиях между воспитанниками.

## 2.2. Примерный план дополнительной образовательной деятельности

№	СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Кол-во часов
		1 год
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1
1.3	Краткая характеристика техники лазания.	2
<b>2</b>	Практическая подготовка: ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка.	58
<b>3</b>	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>4</b>	Итог. Участие в соревнованиях между воспитанниками	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>

## 2.3. Календарно-тематический план работы кружка «Юные скалолазы»

Месяц	Тема	Количество занятий
Октябрь	Диагностика физической подготовленности	2
	«Юные скалолазы»	2
	«Мы собираемся в поход»	2
	«Снаряжение альпиниста»	2
Ноябрь	«Ловкие ребята»	4
	«Все выше и выше»	4
Декабрь	«Мы сильные и смелые»»	4
	«Спортивное скалолазание»	4
Январь	«Альпинисты»	4
	«Путешественники»	4
Февраль	«Гимнастка для альпиниста»	4
	«Маршрут скалолаза»	4
Март	«Путь на Эверест»	4
	«В любом месте веселее вместе»	4

Апрель	«Спортивные ребята»	4
	«Опасности в горах»	4
Май	Диагностическое занятие	4
	«Покорители горных вершин»	4
Итого		64

#### 2.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№ п / п	Разделы программы	Формы организации и формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятия
1	Теоретическая подготовка	<b>Формы организации занимающихся:</b> групповая, подгрупповая. <b>Формы проведения занятий:</b> теоретическая, деловая игра	<b>Приёмы:</b> лекции, разбор методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средств массовой информации, специализированных журналов, беседы. <b>Методы обучения:</b> целостный, расчлененный	1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. 2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. "ФиС", 1970. 3. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 4. Директор Л. Б. "Снаряжение для горного туризма". М. Профиздат, 1987. 5. Инструкции по технике безопасности.	Устный зачет, семинар, деловая игра.	Видеопроектор, ноутбук, снаряжение для скалолазания, специальное снаряжение для скалолазания.
2	Практическая подготовка.	<b>Формы организации занимающихся:</b> групповая	<b>Приёмы:</b> ознакомление, первоначальное разучивание	. Колесников А.А. "Туристское снаряжение". М.- Профиздат,	Устный зачет, семинар, деловая игра, выполнен	Скалодром, зацепы, веревки, карабины,

	я, подгрупповая, индивидуальная. <b>Формы проведения занятий:</b> практическая	, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. <b>Методы обучения:</b> целостный, расчлененный	1968. 2. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987. 3. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. 4. Спортивное скалолазание – <a href="http://www.rusclimbing.ru">http://www.rusclimbing.ru</a>	ие контроль нормативов, самостоятельная работа.	страховочные системы, страховочные устройства
--	---	---	--	---	---

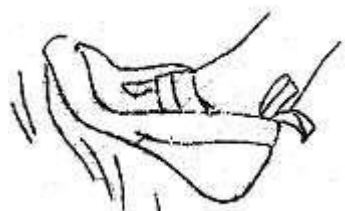
## 2.5. Рекомендации по технике лазания на скалодроме

### *Общие рекомендации*

Упражнения на скалодроме обрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения. При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

### ***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, чтобы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью

подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

**Постановка ноги на рант.** Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

### ***Положение центра тяжести.***

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

### ***Положение рук и ног***

#### **Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа**

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги,



загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.



2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

### **Правильный захват зацепок руками**

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 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.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же щепки 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 зацепов, следует экспериментировать, меняя захват зацепов 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.

Основные принципы развития.

**Принцип повторных нагрузок** заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

**Принцип возрастающих нагрузок** является очень важны. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

## Список литературы

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.
4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.
6. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.: ил
7. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.
9. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
10. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 48 с