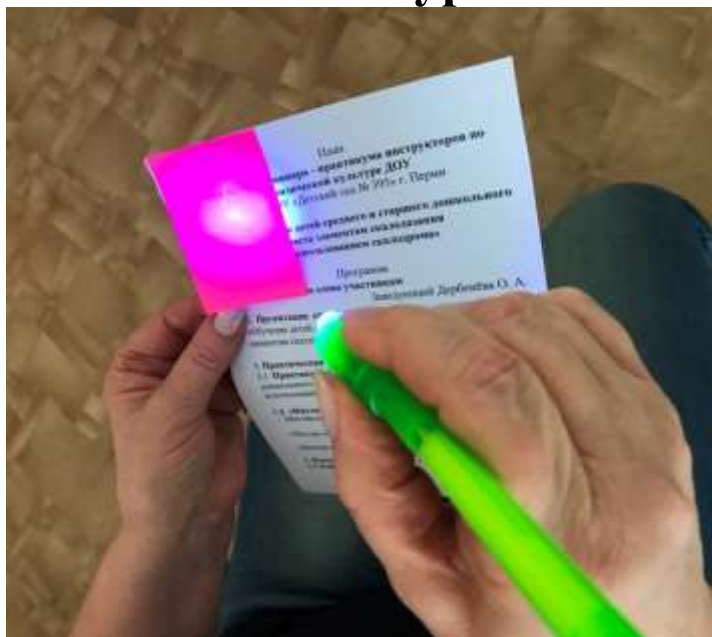


## 2 часть – практическая – мастер-классы

### Каждый участник определил свой туристический маршрут



#### Станция «Скала 1, Скала 2»

Инструктор по физической культуре Ермакова С. Н.

В нашем дошкольном учреждении организована работа по обучению воспитанников старшего дошкольного возраста элементам скалолазания с использованием скалодрома. Образовательная деятельность по скалолазанию проводится инструктором по физической культуре с детьми среднего и старшего дошкольного возраста. К занятиям допускаются воспитанники, не имеющие медицинские противопоказания. Обучения проводятся малыми подгруппами (не более 2 человек) в индивидуальном порядке. Дети занимаются непосредственно на скалодроме не более 15 минут в спортивной форме и обуви. После знакомства с правилами скалолазания начинается обучение элементам скалолазания со страховкой.

Страховующий - педагог стоит напротив лазающего ребенка на расстоянии 1-1,5 м в устойчивой позе, подняв руки или слегка поддерживая его под спину (поясницу), чтобы не допустить срыва ребенка. Под маршрутом должны быть положены маты, во избежание травм при спрыгивании или соскальзывания с зацепок. Дети, делая первые шаги, учатся правильно нагружать зацепки. Учатся ставить ноги, правильно распределять нагрузку, координировать тело, в ходе движения ориентироваться на маршруте, выбирая нужную зацепку. Нужно стремиться научить детей тому, чтобы взявшись рукой за ближайшую зацепку или поставив одну ногу, другой рукой браться или ставить ноги на следующую зацепку, которая может быть выше, ниже, дальше, использовать скрестные движения, а не приставные. Приставные движения применяются, когда скрестно перехватить руки или поставить ногу невозможно из-за сложности участка. Поскольку начинают обычно с легких элементов, следует двигаться скрестными движениями, такое лазание более эстетичное, зрелищное, технически более правильное. На начальном этапе важен объем лазания, чем больше «километраж», тем быстрее идет освоение техники лазания. 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. Не менее 50% времени занятия с начинающими скалолазами должно использоваться для развития силы рук, ног, живота, спины, гибкости, равновесия, растяжки.

**Любая тренировка в скалолазании начинается с разминки, состоящей из общеразвивающих и специальных упражнений.** 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. 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. **Поэтому с ребятами разучивают и проводят пальчиковую гимнастику на группах в течение дня.** Для укрепления пальцев можно предложить детям сжимание теннисного мячика, эспандера. Затем выполняются наклоны туловища, приседания, полувыпады, выпады, растяжки, махи, опускание и поднятие ног. Существует довольно много упражнений для разминки всего тела, их можно разнообразить в процессе занятий.

**После общей разминки, мышцы хорошо растянуты, и можно переходить к выполнению силовых упражнений.** Выполнение силовых упражнений без предварительной подготовки мышц часто приводит к травмам - растяжению мышц, связок. Кроме того, лазание без разминки приводит к неполноценной тренировке.

После лазания обязательно нужно провести «заминку», чтобы расслабить мышцы, которые при лазании сильно нагружаются и даже перегружаются. Выполнить ряд простых упражнений, например, махи, всевозможные наклоны, растяжки, приседания и т. д.

**Как и в других видах спорта, в скалолазании используются специальные упражнения,** имитирующие элементы лазания, требующие разумного сочетания гибкости, силы и координации. При выполнении этих упражнений, наряду с силой рук и ног, требуется хорошая гибкость всего тела, подвижность всех суставов. Обучение лазанию с верхней страховкой и со страховочным снаряжением, которое включает в себя: - веревки (для страховки, подъема и спуска, смягчает рывки в случае срывов); - страховочную систему (состоит из соединённых между собой пояса и ножных обхватов, который ребенок надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмёрка» и карабина крепится верёвка) . При срыве педагог быстро переносит верхнюю руку к нижней, и мягко протравливает веревку для смягчения рывка, возникающего при срыве. Педагог должен находиться в стороне от ребенка, учитывая направление падения при случайном срыве скалолаза, чтобы не обжечь его страховочным концом веревки (ожог веревкой очень болезнен!), выдавать веревку свободно, не мешать вщелкиванию в нижний карабин оттяжки и не тормозить движение ребенка (не «сдернуть» его случайно при жесткой выдаче веревки). Педагог должен внимательно следить за ребенком, вовремя выдавать и выбирать веревку мягко, не допуская сильного провиса, чтобы при срыве ребенок не «пролетел» слишком много.

**Первые маршруты с верхней страховкой должны быть легкими.** Движение осуществляется примерно как по шведской стенке, переставляя поочередно руки и ноги, нужно следить за распрямлением ноги при постановке на зацепку и подниманием глаз, тогда, прижимаясь ближе к стенке, слегка прогибаясь, рукой спокойно достается следующая зацепка. **Обычная ошибка начинающих: ноги широко расставлены на зацепках, согнуты, таз опущен ниже коленей, рукой пытаются дотянуться до зацепки, вместо того чтобы выпрямиться, нагрузив одну ногу и полностью ее распрямив рукой взяться за зацепку выше.**

На первых занятиях, как правило, дети не долезают до конца маршрута, нужно преодолевать чувство боязни высоты. Когда ребенок первый раз долезет до конца маршрута, у него появляется чувство удовлетворенности оттого, что он преодолел себя. Добившись успеха на одном маршруте, можно переходить к следующему.

**Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого планомерное совершенствование основных физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом.**

**Скалолазание развивает не только тело, но и логическое мышление,** ведь при прохождении маршрутов невозможно бездумно хвататься за все подряд. От того, за какой выступ ребенок зацепится, и куда поставит ногу, будет зависеть успех всего восхождения. Скалолазание учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение быстро принимать решения в критических ситуациях. Кроме этого, **скалолазание развивает личностные качества воспитанников,** учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. В условиях восхождения, ребенок постепенно преодолевает страх высоты. Кроме того, постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса.

В результате таких занятий у дошкольников развивается спокойный и уравновешенный характер, который поможет им в дальнейшей жизни. Воспитанники с огромным удовольствием посещают занятия, ведь для них это не только спорт, но и безопасная и очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия. Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.







## Станция «УЗЕЛ 2»

**Воспитатели: Вавилина Татьяна Семёновна, Пономарёва Татьяна Васильевна, и дети подготовительной к школе группы**

Заковыристое слово **«Наузистика»** обозначает искусство вязать узлы. Точнее науку о завязывании узлов. Нужна ли она, хотя бы в минимальном объёме, современным детям, в их век прекрасных липучек, совершенных застёжек и высокоразвитых систем безопасности? Безусловно, да! Причин этому немало, и альпинизм, как одно из возможных увлечений вашего малыша в будущем, – вовсе не главная из них.

*Зачем же нужны все эти верёвки и узлы?*

- Завязывание и развязывание узлов – это прекрасное упражнение на развитие мелкой и крупной моторики;
- Это невероятно интересно и увлекательно, завязывание узлов, каждый из которых имеет свой смысл, название и характеристики, – очень хороший способ разнообразить ваш ежедневный досуг;
- Работа с узлами – отличная тренировка внимательности, тщательности, кропотливости;
- Умение завязывать и развязывать узлы пригодится как для домашних приключений, вроде строительства шалаша из одеял, так и для выезда на природу;
- Несмотря на липучки, производители обуви по-прежнему выпускают немало ботинок на шнурках;
- Все серьёзные мужчины этого мира носят галстуки, и не у каждого из них под рукой есть жена, которая умеет эти самые галстуки завязывать. Зато мужчина, преуспевший в самых разных узлах, отлично справится сам!

Что нам понадобится, чтобы заняться наузистикой в домашних условиях? Во-первых, две или три верёвки, не слишком толстые, не слишком тонкие, эластичные, достаточно длинные. Во-вторых, руководство по завязыванию узлов разной степени сложности. Достать такое руководство совсем не сложно: есть главный друг любой современной матери – интернет, переполненный роликами, анимированными лайфхаками и пошаговыми инструкциями.



- Мастер- класс «Плетение куколки»
- Мастер-класс

### «Плетение браслета на основе двух нитей»

Задачи:

- Познакомить со способом плетения на основе двух нитей.
- Учить плести шнурок на основе двух нитей.
- Развивать мелкую моторику пальцев рук.
- Развивать внимание, воображение, мышление.
- Воспитывать уважение к традициям и обычаям своего народа.

Ход.

Сегодня мы познакомимся со способом плетения браслета из двух нитей. Посмотрите, как это делается. Некоторые браслеты выполняются на основе всего двух ниток. Делают петлю с узелком так, чтобы от второй нити осталась свободная петля. Первую нить затягивают. Теперь указательным пальцем правой руки (сквозь петлю второй нити) подцепляем первую нить, а левой рукой затягиваем вторую нить. Во время затягивания, место образования узелков придерживаем большим и средним пальцами правой руки. Затем повторяем весь процесс, но уже левой вытягиваем петлю, а правой затягиваем узелок. Таким образом, выплетается шнурок нужной длины, после чего нитки завязываются общим узелком.



# Станция «УЗЕЛ 1»

- Мастер-класс «Плетение морских узлов»

Турист – альпинист (мама воспитанницы)

Суханова Ксения Владимировна

## План

- Краткий рассказ про походы
- Практическая часть – вязание узлов





- **Комплимент от детского сада**  
музыкальная композиция «Баллада о детях Большой Медведицы»



**Туристический стол**

