

СКАЛОДРОМ В ДЕТСКОМ САДУ СВОИМИ РУКАМИ.

МБДОУ «Детский сад № 65» г. Воркута
инструктор по физической культуре
Скарга Елена Александровна

Детский скалодром своими руками в детском саду и дома.

Детский скалодром - невысокая скалоимитация с детскими зацепами:

высота от 1,2 до 3 м

тренажёр предназначен и рассчитан для детей от 3 до 7 лет.

Скалодром является развлекательно-развивающим тренажером.

Все виды детских скалодромов сегодня относят к аттракционам, поэтому лицензии на их открытие не требуется.

Скалолазание – уже вполне самостоятельный и популярный вид спорта. Недаром его включили в олимпийские игры 2020 года в Токио. Кроме этого, занятия на скалодроме – это активный отдых для детей, которые так любят бегать и прыгать. Вдоволь полазив по искусственному рельефу, они не только выпустят пар и весело проведут время, но и укрепят здоровье.



▶ **Скалолазание** - это естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей очень рано, а страсть малышей лазить по деревьям, детским площадкам и прочим не всегда подходящим для этого объектам хорошо знакома всем родителям. Поэтому стоит направить энергию в нужное русло под чутким руководством взрослого. Тем более что заниматься скалолазанием можно всем детям, не имеющим противопоказаний к спорту, и без особой подготовки.

▶ **Чем полезен скалодром для ребёнка?** Скалолазание — это одновременно и спорт, и развлечение. Во время подъема задействуется целый комплекс мышц, а сам процесс связан с азартом и желанием добраться первым до вершины. Все это способствует не только физическому, но и интеллектуальному развитию, укрепляя логическое и пространственное мышление.

▶ Занятия на скалодроме помогают детям стать более собранными и уверенными. Он тренирует мышцы рук и ног, силу пальцев, выносливость, а также развивает ловкость, гибкость и логику ребенка. В отличие от обычных лестниц, здесь у ребенка появляется возможность самому выбирать путь к вершине.



Скалолазание - всегда разное

Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, - это базовый двигательный навык человека. Поэтому данный вид спорта относится к наименее травмоопасным и наиболее комфортным для организма.

- ▶ Скалолазание идеально подходит для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения. Выработка эндорфинов во время тренировки нормализует нейрофизиологические процессы в головном мозге и помогает таким образом снять стресс».
- ▶ Скалолазание развивает не только тело, но и ум. Скалолазу постоянно нужно проводить анализ трассы: куда поставить руку или ногу, на какую часть тела перенести вес, какое движение сделать следующим. А также запоминать свои решения и оценивать их последствия - причем как можно быстрее.



- ▶ Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении **гимнастической страховки** — страховка без верёвки, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей.
- ▶ Каких бы размеров не был скалодром, он должен быть безопасным, чтобы мог приносить только положительные эмоции.
- ▶ **Скалолазание - это доступно.** По сравнению с другими видами спорта, детям на занятия требуется минимум снаряжения. Боулдеринг - от английского boulder, «валун» - это лазание на небольшую высоту без веревки с матом в качестве страховки. В остальном нужна только спортивная одежда, не стесняющая движений.
- ▶ **С какого возраста можно заниматься скалолазанием.** С медицинской точки зрения скалолазанием можно заниматься детям любого возраста. Главное, чтобы скалолазный стенд подходил под физические параметры юного скалолаза - тогда он сможет спокойно дотянуться до зацепов. Скалолазание служит не просто досугом для ребенка-оно является отличной развивающей гимнастикой.



ИГРЫ НА СКАЛОДРОМЕ.

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет), тогда один рисует голову, другой нос и т.д. Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. Лазание легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (мячик, кубик...), беря его одной рукой и передавая своему соседу.



4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не спускаясь с тренажера, облезть друг друга со спины;

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфетки. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

На голове у ребенка лежит мешочек. Нужно пролезть траверс, не уронив мешочек.



8. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

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

9. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

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

10. Игры с завязанными глазами.

1. одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. посмотреть зацепку, потрогать ее, ту, которую укажет тренер по счёту. Затем завязывают глаза и участник лезет, нащупывая именно ту зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

4. запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Зрительная гимнастика: «Дорожка, найди тропинку, путь....»

Цель: развитие зрительного восприятия и внимания детей, укрепление глазных мышц, развитие пространственной ориентации.

Выполнение: Дети зрительно соединяют зацепы одного цвета в разных направлениях одной линией.



Рекомендации по изготовлению детского скалодрома своими руками.

- ▶ Поработав на группе и понаблюдав с каким трудом и как дети не любят одевать носки и колготы, застёгивать пуговицы и молнию на одежде и обуви, а на физкультурных занятиях из рук выпадают даже лёгкие предметы, мячи и кубики, я поняла, что всё дело в слабости мышц пальцев рук, им просто не хватает силы, и самое лучшее оборудование для их развития –это скалодром, где нагрузка идёт именно на пальцы, а узнав, что оно и строится легко и просто в использовании, выбор был сделан.
- ▶ Узнав в интернете стоимость готового скалодрома и посчитав себестоимость скалодрома сделанного своими руками, было принято однозначное решение строить скалодром самим.
- ▶ Материал - полиэфирная смола (искусственный камень).
- ▶ Размер – 4,50 см. на 2,70 см.
- ▶ Время сборки – 24 часа.
- ▶ Создан: 21 мая 2017г.

Зацепы с одиночным креплением



Найдя нужную фирму по продаже заключила договор на приобретение и поставку зацепов. Советую приобретать зацепы с 2мя креплениями во избежание их проворачиваний при использовании, и не нужно их проклеивать, как советуют некоторые продавцы, это лишние затраты, и, если придётся менять зацеп, будет сложно это сделать. Что ещё важно – ищите товар вместе с комплектующими материалами - крепление к зацепам - «крабы», болт и шайба (найти их в магазине очень сложно, а подобрать по размеру ещё трудней).

Щиты фанеры выбирайте 15 или 18мм. (не меньше) толщины. Понадобятся ещё по 4 самореза на каждый щит 12см. длинны для крепления к стене.

Для санитарной обработки поверхности и безопасности использования (во избежание заноз, не нужно шлифовать и полировать, красить и покрывать лаком) щиты обтянули кожзаменителем.

После приобретения всех материалов приступили к сборке. В интернете узнали все способы крепления и сборки, осталось только собрать все детали вместе. В итоге получился очень удобный, надёжный, нужный и лёгкий в использовании спортивный снаряд. Который можно использовать как во время образовательной и игровой деятельности, так и на соревнованиях и для индивидуальных занятий.

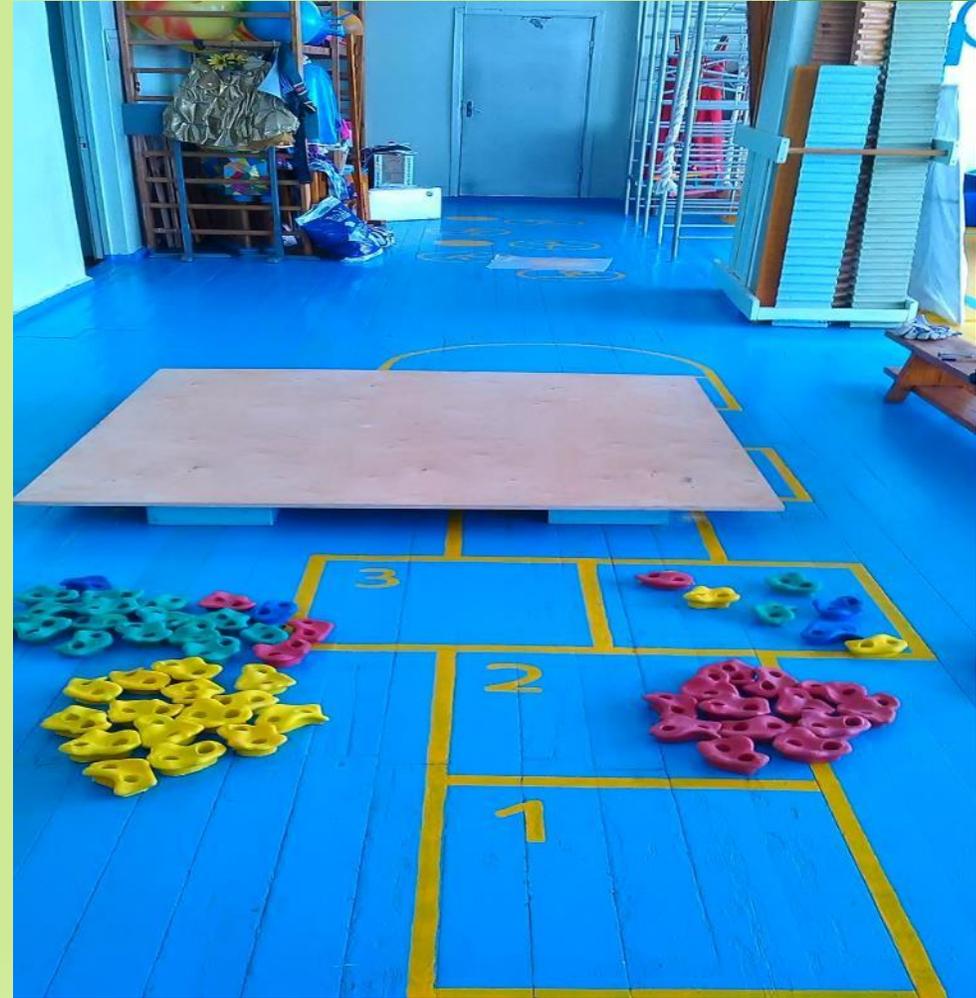
Зацепы с двойным креплением



Разнообразие расположения скалодромов



Подготовка щитов для крепления зацепов.



Разметка и установка щитов.



Готовые стенды к установке.



Результат.

