**ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СКАЛОЛАЗАНИЯ В СИСТЕМУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО САДА**

**КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Л.И.Кирьякова, воспитатель первой квалификационной категории

МБДОУ «детский сад №19»,

Рп.Яйва, Александровский район

Двигательная активность – важное условие, определяющее здоровье человека, его физическую и умственную работоспособность.

Согласно ФГОС ДО, один из целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования заключается в следующем: «У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими».

Чтобы оптимизировать процесс развития двигательных качеств дошкольников в рамках межведомственной муниципальной программы «Здоровый ребёнок» в нашем детском  саду был разработан проект «Горняшка» по повышению уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста через введение  элементов скалолазания в систему оздоровления воспитанников ДОУ.  Он предусматривает  использование  инновационного оборудования – мини-скалодрома в физкультурно-спортивном  зале детского сада.

Почему именно скалолазание? Как известно, что приобщить ребёнка к здоровому образу жизни не так-то просто. Однако скалодром для детей  – это действительно один из самых эффективных способов, который может заинтересовать ребёнка спортивным образом жизни, по-настоящему увлечь и укрепить здоровье. Ведь для детей дошкольного возраста [скалолазание](http://goclimb.info/) отлично заменяет классические спортивные игры,  а время, проведенное на скалодроме, удовлетворяет естественным потребностям детского организма: лазать, преодолевать препятствия.

Основная цель проекта – выяснить,  как физкультурно-познавательные занятия с использованием мини-скалодрома влияют на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Для реализации данной цели были определены задачи:

- расширить двигательные умения и навыки детей за счет освоения новых доступных движений с использованием мини-скалодрома;

- формировать осознанную потребность в  систематических занятиях физической культурой и спортом;

- повысить показатели физического развития (силы рук, силы ног, выносливости, координации) детей старшего дошкольного возраста,  чем  способствовать выполнению всех видов испытаний (тестов) для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках работы проекта «Горняшка» педагоги ДОУ разработали серию упражнений на мини-скалодроме   для использования при организации организованной образовательной деятельности, а именно:

         -физические упражнения для общей разминки;

         -упражнения для укрепления свода стопы и тренировки равновесия;

-упражнения для развития мелкой моторики рук (позволяющие делать правильный захват зацепок руками).

Элементы скалолазания включены в занятия физкультурой с детьми старшей и подготовительной группы.

          Для занятий используется спортивная обувь на резиновой подошве, спортивная футболка и удобные трикотажные брюки.

          Главное требование безопасности – использование поролоновых матов вдоль всей скальной стены и непосредственная страховка инструктора по физической культуре.

В процессе знакомства воспитанников с новым оборудованием спортивного зала, инструктор по физической культуре ДОУ использует  краткое,  чёткое  объяснение и показ в сочетании с анализом основных элементов движений на мини-скалодроме до начала его выполнения детьми (движение по траверсу).

          В зависимости от поставленных целей занятия проводятся с сочетанием разного вида спортивного оборудования, инвентарём, в том числе мини-скалодрома. Такие занятия строятся на движениях циклического характера, выполняемых в виде круговой тренировки, с индивидуальной максимальной нагрузкой при одновременном участии всех детей (полоса препятствий). Данный подход расширяет границы использования оборудования на протяжении всего занятия и не ограничивает действие выполнением только конкретных общеразвивающих упражнений.

          С целью повышения уровня компетентности родителей в вопросе развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, было проведено анкетирование, консультации,  тематические родительские собрания, мастер-классы с привлечением тренерами-преподавателями ДЮСШ №1 и ДЮСШ №2, а так же врачом-педиатром детской поликлиники, закреплённым за детским  садом, познакомились с   тематической библиотекой  о пользе скалолазания.

         Результатами своей работы мы делились: на семинарах для педагогов как на муниципальном, так и на региональном уровнях; были проведены мастер-классы и открытые занятия в рамках муниципального методического объединения для инструкторов по физической культуре; в печатных изданиях.

          Работа, проведенная по данному проекту, позволила решить две важные проблемы:

1. внедрение инновационного оборудования в ДОУ  для повышения уровня развития физических качеств старших дошкольников, и как следствие,

2.  успешное  выполнение нормативов ГТО первой ступени.

         С нашей точки зрения,  это  происходит в большей степени за счёт использования современного физкультурно-спортивного оборудования (в том числе мини-скалодрома), а точнее высокой привлекательности для детей самого оборудования и его широких развивающих и оздоровительных возможностей.

         Таким образом, мы можем с уверенностью сказать, что систематическое использование мини-скалодрома на занятиях по физической культуре позволило повысить интерес детей к лазанью; разнообразить содержание организованной физкультурно-оздоровительной деятельности; способствует развитию всех групп мышц; развивает координацию, гибкость, силу, выносливость, а это именно те качества, которые помогают детям успешно выполнить все виды испытаний (тестов) для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

         Рекомендуем данный проект для внедрения в практику работы другим дошкольным учреждениям.