

Управление образования
администрации города Соликамска Пермского края
**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Кристалл»**

ИНН 5919017465 ОГРН 1025901975087
618542, Пермский край, г.Соликамск, ул.20 лет Победы, 185
тел.: 8 (34253) 3-02-14
e-mail: krist-club.solik@mail.ru сайт: <http://kristall.solkam.ru/>

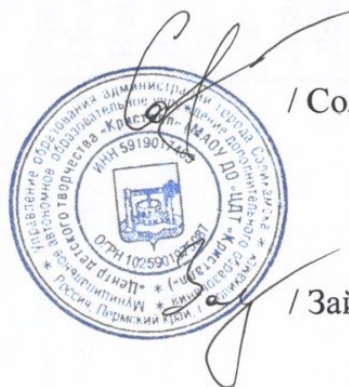
**Справка-подтверждение
об инновационной деятельности**

Дана, Перлову Иннокентию Викторовичу педагогу дополнительного образования МАОУ ДО «ЦРТДиЮ «Звездный», в том, что в рамках взаимодействия МАОУ ДО «ЦРТДиЮ «Звездный» и МАОУ ДО «ЦДТ «Кристалл» в целях реализации плана деятельности Федеральной инновационной площадки «**Инновационные вариативные образовательные программы дополнительного образования для обучающихся и граждан с ограниченными возможностями здоровья**» (МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ Приказ от 18.12.2018г №318 О федеральных инновационных площадках) в 2018/2019 была создана **Подборка игровых упражнений по адаптивному скалолазанию для обучающихся дошкольного возраста с ОВЗ**

22.05.2019

к.п.н., методист
МАОУ ДО «ЦДТ «Кристалл»

и.о. директора
МАОУ ДО «ЦДТ «Кристалл»



/ Солодкая Н.В.

/ Зайцева И.В.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО АДАПТИВНОМУ СКАЛОЛАЗАНИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

№ п/п	Тема	Игровые упражнения
1.	Постановка ног, смена ног на зацепках. Прыжки. Смена ног на зацепках также является основополагающим умением. Смена ног осуществляется а) прыжком, б) постепенной заменой одной ноги на другую, если мала зацепка для ног или малы зацепки для рук, и смена ног прыжком может нарушить хрупкое равновесие. На начальном периоде обучения преобладающим способом является, конечно же, смена ног прыжком.	Использование считалок позволит отработать ритм и наладить работу рук и ног в системе. Раз, два, три, четыре, Посчитаем дыры в сыре! Если в сыре много дыр, Значит, вкусным будет сыр. Если в нём одна дыра, Значит, вкусным был вчера! Выполнение упражнений для ног с проговариванием стихотворений. Поехали, поехали С орехами, с орехами. Поскакали, поскакали С калачами, с калачами! Вприпрыжку, вприпрыжку По кочкам, по кочкам, В ямку – бух! Для различных заданий (марширование, прыжки, повороты головы) подобраны стихотворения, которыми можно сопровождать выполнение соответствующих упражнений: Левой, правой! Левой, правой! На парад идёт отряд. На парад идёт отряд.

		Барабанщик очень рад. Барабанит, барабанит Полтора часа подряд! Левой, правой! Левой, правой! Барабан уже дырявый! Игровое упражнение «Перешагивание через речку». Движение траверсом с широким шагом – переносом веса тела с одной ноги на другую.
2.	Хваты руками. Хваты руками - это варианты удержания зацепки, требующие минимальных усилий и обеспечивающие оптимальный результат. Удержание зацепки сверху является самым простым и естественным.	Игровые упражнения: 1. Траверс под карнизом, где меняются хваты руками. 2. 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. 3. У кого будет меньше зацепок? Дается трасса, пройти которую надо, используя наименьшее количество зацепок. 4. У кого будет меньше перехватов? Надо пройти трассу, не меняя руки на зацепках, то есть с наименьшим количеством хватов. 5. Лазание зигзагом, поочередно касаясь рукой то пола, то определенной высоты или зацепки, расположенной на 0,5 м выше вытянутой руки. Игры под музыку Е. и С. Железновых: «У жирафа пятнышки везде», «Барабан».
3.	Лазание с гимнастической страховкой. В процессе лазания с гимнастической страховкой происходит отработка хватов, постановки и смены ног, умение	Игровые упражнения: 1. 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. 2. Пролезание с закрытыми глазами траверса в 2-3-4 движения. Если есть страх, возникает чувство неуверенности, глаза быстро открыть, чтобы

	работать корпусом, удерживая равновесие, оттачиваются именно в лазании траверсом и при лазании с небольшим набором высоты.	сориентироваться в пространстве. 3. «Регулировщик». Дети лезут траверс, останавливаясь, замирая по команде «Красный!» и продолжая лазание по команде «Зелёный!».
4.	Лазание с верхней страховкой. Обучение контрольному срыву, профилактика страха высоты, вис на веревке, развитие доверия к страховщикам, к верёвке, к страховочной системе, и ему легче подняться выше обычного.	Игровые задания с игрушками на скалодроме: Игрушки, используемые в качестве инвентаря, должны быть мягкими, чтобы при падении на них у детей не было травм. 1. Лезть вверх до потолка (высота стены от уровня матов до потолка – 6 м), снять подвешенную игрушку (нажать на игрушку для вызывания светового или звукового сигнала) 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»). 4. Кто пролезет дальше от места старта? Место финиша каждого можно отмечать игрушкой, подвешенной на зацепку, чтобы очевиднее было, чья игрушка находится дальше.
5.	Надевание страховочной системы. Научаются идентифицировать части страховочной системы и, как следствие, правильно их надевать.	Игровые задания с игрушками на скалодроме: Одень страховочную систему игрушке. Расскажи игрушке о технике безопасности на скалодроме. Игры-повторялки на ускорение Руки- плечи -уши-нос. У дяди аброма семь Игры для тренировки памяти и внимания: Чайничек с крышечкой, Крышечка с шишечкой, Шишечка с дырочкой,

		В дырочку пар валит. (по очереди каждое слово заменяется на «тра-та-та», а движения остаются). Игры «Найди отличия», «Найди предмет, не похожий на другие», «Что изменилось?», «Лабиринт», «Исправь ошибки», традиционные игры: «Летает — не летает», «Съедобный — несъедобный».
6.	Вязание узла «восьмёрка». Вязание узла способствует развитию силы пальцев, а также стимулирует мыслительные процессы.	Игры на развитие мелкой моторики рук. 1. Спит зайчонок на опушке, Из травы видны лишь ушки. Тихо шепчет лес тенистый: «Ты, зайчонок, самый быстрый». 2. Паучок ползет по ветке, А за ним ползут и детки. Просыпайся, голова! И проснулись наши ушки, Наши ушки – на мокушке, И проснулся носик, Носик – наш курносик. И проснулись наши ручки, Рученьки игральные. И проснулись наши ножки, Ножки – танцевальные.

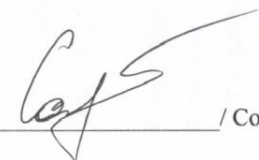
В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально, поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей.

Список источников

1. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. – URL: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/napravleniya/bezopasnost-dlya-skalolaza-5697-article.html>

2. Галанов А. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников, - 2007. - 160 с.
3. Малькольм Кризи: Скалолазание. Курс тренировок от А до Я./ под.ред. О Усольцева. – М.: Эксмо, 2013 г., 128с. строка доступа: URL: 128 с. <https://www.labirint.ru/books/374981/>
4. Основы скалолазания: Методические рекомендации / Сост. О.Ю. Смолина, И.А. Заморов – Тюмень, 2016. – 48 с.
5. Пахомова, А.В. Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. – 156 с.
6. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: Сфера, - 2015. -128 с .
7. Учебник спасателя. Раздел про узлы. [Электронный ресурс]. – URL:http://gimsyaroslav1.narod.ru/Rescuer/Rescuers_Guidebook/ch3165_knots.htm.
8. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шебеко В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2013.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35552.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Методист
МАОУ ДО «ЦДТ «Кристалл»


/ Солодкая Н.В.

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО «ЦРТДиЮ «Звездный»



/ Перлов И.В.

Заместитель директора
МАОУ ДО «ЦРТДиЮ «Звездный»


/ Потапчук Н.А.