**Методика обучения детей разных возрастных групп лазанию. (Направления, виды, способы лазания, физкультурное оборудование, применяемое в обучении детей лазанию; меры по предупреждению травм; приемы страховки).**

**ЛАЗАНИЕ****— циклическое движение**.

**Физиологическую основу лазания** определяет **формирование системы координированной деятельности ребенка.** Лазание способствует познанию ребенком окружающей среды. Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки.

Лазание характеризуется попеременным сокращением и расслаблением мышц, что позволяет восстанавливать энергетические затраты на движение и более длительно проявлять физическое усилие. Упражнения в лазании улучшают координацию движений, способствуют совершенствованию функций дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ. Они способствуют развитию крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развивают гибкость позвоночника. С их помощью воспитывается ловкость, смелость, привычка к высоте.

Ребенок овладевает следующими **ВИДАМИ ЛАЗАНИЯ**: **подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости** (на полу, на гимнастической скамейке), **лазание по вертикальной** (гимнастической) **стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту**.

При **ПОЛЗАНИИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**, которое ребенок осваивает на 8—9-м месяце жизни, так же как и при лазании, укрепляются мышцы спины, брюшного пресса и конечностей. Кроме того, благодаря опоре на четыре конечности при ползании происходит разгрузка позвоночника, что очень важно в период роста ребенка.

В ползании дети используют различные **СПОСОБЫ**. Сначала дети ползают на животе, а затем на четвереньках, опираясь на ладони и колени. Некоторые малыши ставят вперед сразу обе руки, опираются на них и в это время передвигают ноги. Другие передвигают попеременно вперед руки и ноги. В обоих случаях дети могут опираться на ступни и ладони либо на колени и ладони. У многих детей получается ползание на животе.

Ползание полезно **всем дошкольникам** и должно использоваться в работе с детьми всех возрастных групп, не исключая и старших. При ползании активно работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шей, что создает **хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки**.

Постепенно взрослый **усложняет упражнения** — вводит **ползание по доске при горизонтальном и наклонном ее положении**, затем **по скамейке, бревну**.

Помимо этого, дети упражняются **в проползании под воротца, стул, в подлезании под шнур, воротца, переползании через бревно, скамейки**.

**В старших группах** ползание чаще всего включается в комплекс упражнений или в подвижные игры в сочетании с другими движениями – ходьбой, прыжками, бегом. **Ползание на четвереньках** часто сочетается с **подползанием под шнур, ветку**.

Вначале проносится голова, затем поочередно руки и ноги. Ребенок, не умея рассчитывать высоту препятствия, подползает так же, как ползает, т.е. не прогибает спину, и поэтому часто задевает шнур, разгибается слишком рано.

Воспитатель учитывая полученные при этом ощущения прикосновения, **стимулирует появление правильного навыка.** Предлагает нагнуться пониже. Учит подползать правым и левым боком, двигаться приставными шагами: передвигать под шнуром правую руку и ногу, прогнуться, перенести голову и после этого приставить левую руку и ногу, оказавшись таким образом по другую сторону шнура.

**Через более высокие препятствия** (бревно, дерево, скамейку) ребенку приходиться **перелезать**. Это движение также выполняется **несколькими способами**: прямо, переставив за препятствие сначала обе руки, потом обе ноги, боком, перенеся поочередно правую руку и ногу, и затем присоединить к ним левую руку и ногу. При перелезании левым боком первыми перенесутся левая рука и левая нога.

**Особенностью упражнения в ползании** является то, что они выполняются **почти без показа движений воспитателем**, на которого не рассчитаны пособия. Ползание непременно должно сочетаться с выпрямлением, протягиванием, прыжком вверх. В целях выпрямления позвоночника после этих упражнений детям предлагается подбросить и поймать мяч, поднять высоко флажок и т. п.

**Ползание** чаще проводится **фронтальным** или **поточным способом организации** при **одновременном активном участии всех или большинства детей группы**. При выполнении упражнения в ползании на коленях не рекомендуется включать элемент соревнования, так как дети, торопясь к цели, не рассчитывают своих движений и могут повредить коленную чашечку.

Когда ребенок становится достаточно самостоятельным, ему предлагаются упражнения в **ЛАЗАНИИ ПО НАКЛОННОЙ И ВЕРТИКАЛЬНОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ЛЕСЕНКЕ** высотой 1 м.

**В лазании и слезании с лесенки** имеется кратковременная повторяемость элементов движений, похожих на ходьбу. Непрерывность повторения циклов при лазании определяется высотой гимнастической стенки (от 1 до 2 м).

**Лазанье** выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Лазание осуществляется посредством **поочередного движения рук и ног** с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них.

Для упражнения используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально. **Расположение пособия** требует и **соответствующего положения туловища**.

**По горизонтальным и наклонным лестницам** лазают, **опираясь на перекладины и параллельные брусья** (если, лестница шириной 40 см.), **по вертикальным лестницам** **опора** осуществляется **только на перекладины.**

Исследования, проведенные М. Ю. Кистяковской и З.С. Уваровой, свидетельствуют, что лазание формируется на втором году жизни ребенка. **Малышам** удобнее лазать **по лесенке-стремянке**, находясь **в** **наклонном положении**, при котором меньше мышечные усилия, легче удается сохранять равновесие при переносе рук, возможен зрительный контроль над движениями.

**На лестницу** дети **влезают гораздо быстрее и увереннее**, **чем слезают**, хотя при этом нужны значительные усилия для поднимания веса собственного тела. При слезании мышечное напряжение меньше, но требуется **большая смелость, решительность, определенные представления**, так как ребенок еще **не может увидеть, куда поставить ногу, а должен чувствовать, ощупать опору**.

**На начальных этапах** освоения дети лазают **приставным шагом**. Они берутся последовательно обеими руками за одну перекладину, встают на перекладину одной ногой и подтягивают к ней другую. Таким образом, на одной перекладине одновременно оказываются обе руки, на другой – обе ноги. Также приставным шагом они и спускаются, только темп движения становится более медленным.

**Постепенно** у ребенка появляется **цикличность в движениях влезания**, **уточняется направление и амплитуда движений рук и ног**. Сначала это регулируется зрительным анализатором, в дальнейшем — кинестетическим.

В процессе **многократных упражнений** постепенно в лазанье (вначале при влезании) **приставной шаг** **заменяется сперва смешанным**, а затем **чередующимся**, т.е. на каждой перекладине находится одна рука или нога. Такое движение выполняется одноименным и разноименным способами. При первом способе движение начинают, например, левая нога и левая рука, затем активно действуют правая нога и правая рука. Если ребенок использует разноименный способ, то вначале он действует правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой.

При обучении чередующийся шаг удается сформировать только у 20% двухлетних детей, у 60% трехлетних детей при лазании по наклонной лесенке иу 40% детей трех лет при лазании по вертикальной лесенке.

По данным А.Д. Удалой, в пятилетнем возрасте чередующийся шаг появляется у ребенка спонтанно, без обучения. Максимальное количество детей, пользующихся этим шагом, наблюдается в возрасте 6—6,5 лет. Однако до 7,5 лет 40% мальчиков и 47% девочек применяют смешанный с преобладанием приставного шага при влезании и особенно при слезании с лестницы. Перекрестная координация движений рук и ног при этом не выявляется. Наибольший прирост скорости при лазание наблюдается в 5—5,5 лет, причем мальчики лазают быстрее, достигая максимума в 7—7,5 лет.

При систематическом обучении **дети старшей и подготовительной групп** лазают быстро и ритмично с выполнением дополнительных заданий (влезть на трибуну и перешагнуть на другой ее пролет, достичь площадки на трибуне и поднять флажок, забраться на самый верх трибуны с разбега — игры «Обезьянки и охотники», «Ловишки с лентами» и др.).

Эти упражнения во всех возрастных группах должны непременно проходить под непосредственным постоянным наблюдением воспитателя.

Детям старшего возраста доступно **ЛАЗАНИЕ ПО ШЕСТУ И КАНАТУ.** Это также **циклическое движение.**

Вначале ребенок, стоя вплотную к канату (шесту), совершает хват руками, поднятыми вверх, затем виснет на прямых руках, подтягивает согнутые в коленях ноги и упирается стопами о канат (шест).

Затем ребенок выпрямляет ноги, тело подается вверх, руки одновременно сгибаются в локтях.

Только после этого совершается перехват каната (шеста) выше головы поочередно каждой рукой. Этим заканчивается цикл при влезании.



Лазание по шесту

Такая же последовательность, только в обратном порядке, сохраняется при слезании. Съезжание с каната или шеста вниз не допускается (учитывается легкая ранимость рук и ног ребенка при трении).

**Сначала дети** обучаются **качаться на канате и шесте**, имеющих **незакрепленный нижний конец**, затем учатся **влезать на неподвижный, закрепленный в землю шест**. Воспитатель должен **удержать кистями своих рук стопы ребенка, чтобы они не соскальзывали.** **После этого** дети осваивают **лазанье по канату**.

Результаты исследований показали, что **время влезания** (при систематическом обучении) **на высоту в 2,5 — 3 м** по шесту (канату) у **детей старших групп** колеблется в пределах **1 — 1,5 мин**.

**Дети 7 лет**, особенно мальчики, влезают на канат и шест и слезают с них **несколько раз подряд (2—4 раза).**

**Ежедневное упражнение в лазании** обеспечивает ребенку **необходимый жизненный навык** и **воспитывает координацию движений**. В процессе лазания воспитываются **необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность.**

Для этого рекомендуется **в групповых комнатах** устанавливать **гимнастические лестницы** хотя бы в один пролет, а **на участке** — **трибуны с вышками, заборчики, стойки с канатами и шестами**.

Детям-дошкольникам **не рекомендуется долго виснуть на руках**: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему. Однако **непродолжительные висы** на турниках разной высоты, гимнастической стенке могут использоваться, **начиная с пятилетнего возраста, но не дольше 1—1,5 с**, и **чередоваться с опорой тела на ноги**.

Такие упражнения **укрепляют мышечную систему плечевого пояса и способствуют формированию правильной осанки.**