

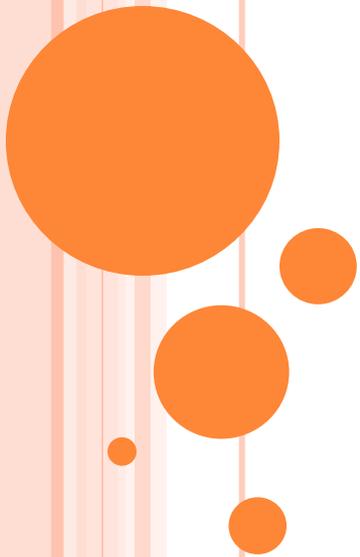
Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад» № 16

*Региональное методическое  
объединение инструкторов по  
физической культуре Ярославской  
области.*

*Подготовил: Инструктор  
по физической культуре  
Румянцева Викторина  
Сергеевна*

# СКАЛОДРОМ

**ИМИТАЦИЯ СКАЛЬНОЙ  
ПОВЕРХНОСТИ И РАЗВЛЕКАТЕЛЬНО-  
РАЗВИВАЮЩИЙ ТРЕНАЖЕР.**



- Скалолазание – это естественно
- Скалолазание – это безопасно
- Скалолазание всегда разное
- Скалолазание развивает не только тело, но и ум
- Скалолазание развивает социальные навыки
  - Скалолазание – это доступно
- С какого возраста можно заниматься скалолазанием



## Его польза состоит в:

- равномерном развитии всех мышц тела,
- укреплении костей и суставов,
- улучшении навыков моторики и реакций,
  - тренировке выносливости,
  - развитию ловкости и гибкости,
- приобретении умения управлять своим телом.



# ЛАЗАНИЕ НА СКАЛОДРОМЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО ПРИ ОБЕСПЕЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТРАХОВКИ:

*гимнастическая страховка* —

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.

Ребенок может лазать не обязательно вверх, но и в других направлениях, самостоятельно строить маршруты перемещения.

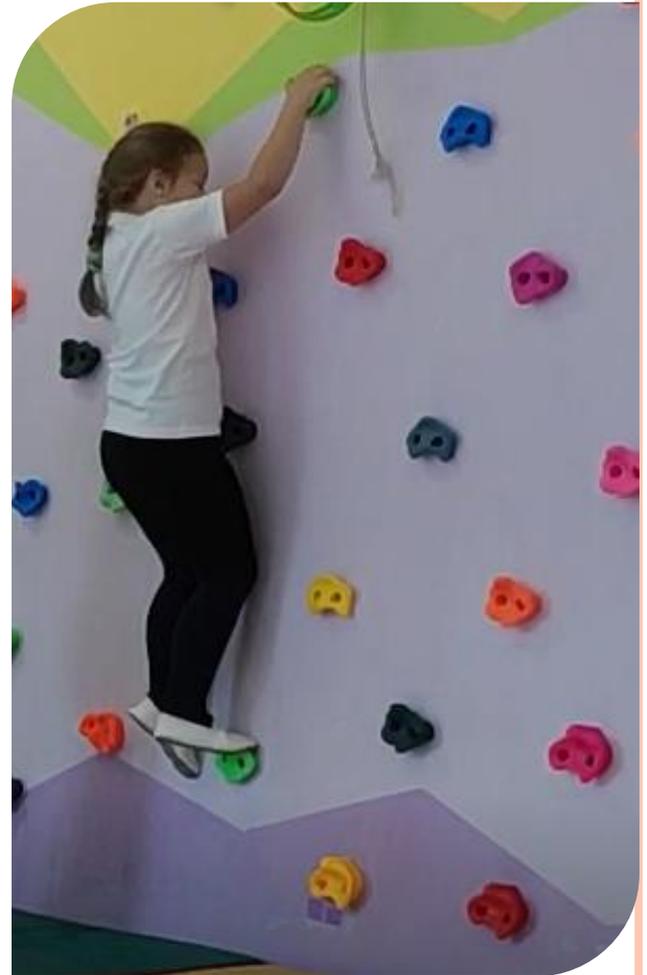


## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Запрещено оставлять любые предметы на матах.
- Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии инструктора по физкультуре и воспитателя.
- Запрещено находиться друг под другом во время лазания.
- Приземление должно быть ровным, без заваливания, на полусогнутые ноги.
- Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку- во избежание травм и растяжений при лазании;
- Запрещено осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;



**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.



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



# ВИДЕО



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Будьте здоровы

