

## **Методическая разработка «Ступенька здоровья»**

**Балакиревой Екатерины Александровны инструктора по физической культуре ГБДОУ детского сада №81 Приморского района г. Санкт-Петербурга**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Предмет исследования «ступень здоровья» как один из элементов развития физических качеств детей.

Объект исследования физические качества детей и их изменение в процессе использования «ступени здоровья».

Цель исследования: Определить влияние «ступеньки здоровья» на развитие физических качеств детей, путем ее использования на специально организованных занятиях.

Задачи исследования:

- Изучить имеющуюся литературу и интернет - ресурсы по данной теме;
- Проанализировать данные диагностики, с целью выявления уровня развития физических качеств детей;
- Подобрать необходимые упражнения и игры для использования «ступеньки здоровья» в работе с детьми;
- Применить на практике подобранные игры и упражнения;
- Проанализировать эффективность использования «ступеньки здоровья» посредством проведения промежуточной и итоговой диагностики.

### **Актуальность**

Ни для кого не секрет, что дошкольный возраст является важным в формировании физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт активное развитие органов и становление функциональных систем организма, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема физического здоровья детей — одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Для ее разрешения многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии.

Основной формой развития двигательной активности детей в ДОУ являются непрерывная образовательная деятельность по физической культуре. С целью поддержания интереса дошкольников к ней особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования.

В своей работе я стараюсь соответствовать современным тенденциям и привносить, что-то новое, интересное в работе с детьми. Моим последним открытием стала табурет-лестница, которой мы дали красивое название «ступенька здоровья». Ступенька представляет собой табурет-лестницу шириной 44см, глубина 35см, высота 25см, максимальная нагрузка 150кг. Поверхность «ступеньки здоровья» прорезинена, что позволяет предотвратить возможность травмы.

Вполне возможно, что такая вещь — табурет-лестница - есть у каждого в доме, так как она очень удобна и универсальна. Это лишь увеличивает спектр её использования.

Ознакомившись с задачами и методами использования «ступеньки здоровья», можно убедиться в том, что этот инвентарь может занять достойное место наряду с остальным оборудованием, используемыми для выполнения физических упражнений.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Свою работу по данному направлению я начала с анализа имеющейся литературы. Оказалось, что литературы по теме не то что мало, но ее вообще нет. Единственной кто занимался этим вопросом и является разработчиком занятий на ступенях, а в дальнейшем на степе, является американка фитнес-инструктор Джина Миллер (1989 год). Все остальные разработки основываются на её шагах.

Ежегодно я провожу диагностику уровня развития физических качеств детей: начальное, промежуточное, итоговое — это позволяет следить за их изменениями. Я сделала вывод, что у детей недостаточно развиты мышцы ног и пресса.

Я пришла к выводу, что если я внедрю в физкультурные занятия «ступеньку здоровья», это позволит улучшить физические качества и навыки детей.

С помощью «ступеньки здоровья» можно разнообразить физические упражнения, основные виды движений, подвижные игры, благодаря чему повысить интерес детей к занятию спортом.

«Ступеньку здоровья» можно использовать в различных вариантах:

- ✓ в форме занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста, продолжительностью 20—30 мин.; как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.); в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект; в показательных выступлениях детей на праздниках; как степ-развлечение.

Цель - развитие физических качеств детей посредством «ступеньки здоровья».

Задачи:

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).

5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. Расширять двигательный опыт детей.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, лечебной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на физкультурных занятиях со «ступенькой здоровья».

### **Структура и содержание физкультурных занятий с использованием ступени здоровья**

Физические упражнения со ступенькой здоровья на занятии распределяются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений со «ступенькой» работоспособность детей возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений на «ступеньке» (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная).

Важно построить НОД со «ступенькой здоровья» таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в занятиях по физической культуре выделяют вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения и рациональное используется в той или иной части занятия «ступенька здоровья». По моему мнению, более правильно вводить в занятия «ступеньку», используя её в водной

части при выполнении основных видов движений, в заключительной части занятия во время игр. Далее использовать в основной части для отработки навыков и совершенствования физических качеств.

Вводная часть занятия решает психологическую задачу: с помощью «ступеньки здоровья» легче организовать детей, сосредоточить их внимание, вызвать интерес к занятию, создать позитивное настроение. Для этого используются различные виды ходьбы и бега с использованием «ступеньки здоровья», вокруг неё, перебегая с одной на другую и перешагивая через неё; прыжки на двух и одной ноге вокруг «ступеньки», с переменой ног на ней; упражнения и игры на внимание, элементы танцев.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями на «ступеньке здоровья», воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки со ступеньки), которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Вводная часть направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих упражнений.

В основной часть занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач осуществляется постепенно с учетом возраста детей: сначала разучиваются новые упражнения, после этого закрепляются навыки на ступеньке здоровья в освоенных движениях и развиваются физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения с использованием «ступеньки здоровья» (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры

большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев. Для их совершенствования и закрепления навыка мы использовали ступеньку здоровья. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений на ступеньки, то перед каждым из них выполняют подготовительные, подводящие упражнения.

### Заключительная часть

В заключительной части занятия мы используем «ступеньку здоровья» для снижения физической активности, сохранения при этом позитивного настроения, и подведение итогов занятия, используя в сочетании с ней ходьбу, бег в медленном темпе, элементы танцев, подвижные игры спокойного характера («Надуй пузырь», «Тишина у пруда» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

С начала учебного года я ввела в утреннюю гимнастику, в НОД и в физкультурные досуги «Ступеньку здоровья». Проинструктировала воспитателей о способах оказания страховки детей при выполнении на ней тех или иных упражнений. Постепенно увеличивала сложность выполняемых упражнений на ступеньке. И уже к декабрю можно наблюдать положительную динамику в технике выполнения физических упражнений и значительные улучшения физических и волевых качеств детей.

Это позволяет сделать вывод, что «ступенька здоровья» эффективный инвентарь для совершенствования физических качеств и навыков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании полученных результатов (данных промежуточной и итоговой диагностики), можно сделать вывод, что «ступенька здоровья» как инвентарь, используемый во время НОД, может занимать достойное место наряду с остальным оборудованием, используемыми для выполнения физических упражнений. У детей развиваются физические качества, повышается интерес к физкультурным занятиям, желание проявить себя с лучшей стороны, позитивное настроение, наблюдается желание помочь ближнему и большое желание попробовать что-то новенькое и неизвестное для них ранее.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Б. А. Ашмарин «Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании» Москва, 1978 г.
2. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев «Школа здоровья» Москва, 1998 г. З. В. И. Воробьев «Слагаемые здоровья» Москва, 1994 г.
4. В. А. Головина, В. А. Маслякова — Учебник: «Физическое воспитание» Москва, 1983г.
5. Г. И. Куценко, Ю.В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни» Москва, 1997 г.
6. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын — Учебное пособие: «Физическая культура» Москва, 1998г.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» 2005 г.
8. <http://fitness-port.com.ua/stati/1856-spep-aerobika-mify-i-fakty.html>



