



**В.Г. Глухова**, инструктор по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 31 “Журавушка”», г. Серпухов Московской области

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ «ЗДОРОВЫЕ СКАМЕЕЧКИ ХЛОП-ТОП» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ДОО

**Д**ля того чтобы занятия по физической культуре с дошкольниками были более интересными и насыщенными, в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад № 31 “Журавушка”» г. Серпухова было принято решение о включении нестандартного оборудования в организованную образовательную деятельность (далее – ООД). Мы изготовили спортивно-игровое оборудование в виде небольших скамеечек, которые похожи на степ-платформу и имеют различную тактильную поверхность, влияющую на рецепторы стопы.

Раздражение рецепторов, расположенных на поверхности стоп, включает так называемый рефлекс защиты, благодаря чему в работу вступают все группы мышц, ответственные за формирование и укрепление сводов стопы. Если ходьба босиком по улице ввиду каких-то причин не является возможной, то «здоровые скамеечки» вполне могут способствовать раздражению определенных рецепторов. Такой массаж при плоскостопии у детей не является основным методом терапии, но подобное воздействие на стопы способствует повышению тонуса мышц ступни и подошвенной поверхности, улучшает кровоснабжение и способствует нормализации работы суставно-связочного аппарата.

Данное спортивно-игровое нестандартное оборудование используется для:

- укрепления мышц спины и конечностей, развития координации движений, развития тактильных ощущений, упражнений в равновесии, умения ориентироваться в пространстве;
- обогащения знаний о мире предметов и их многофункциональности;

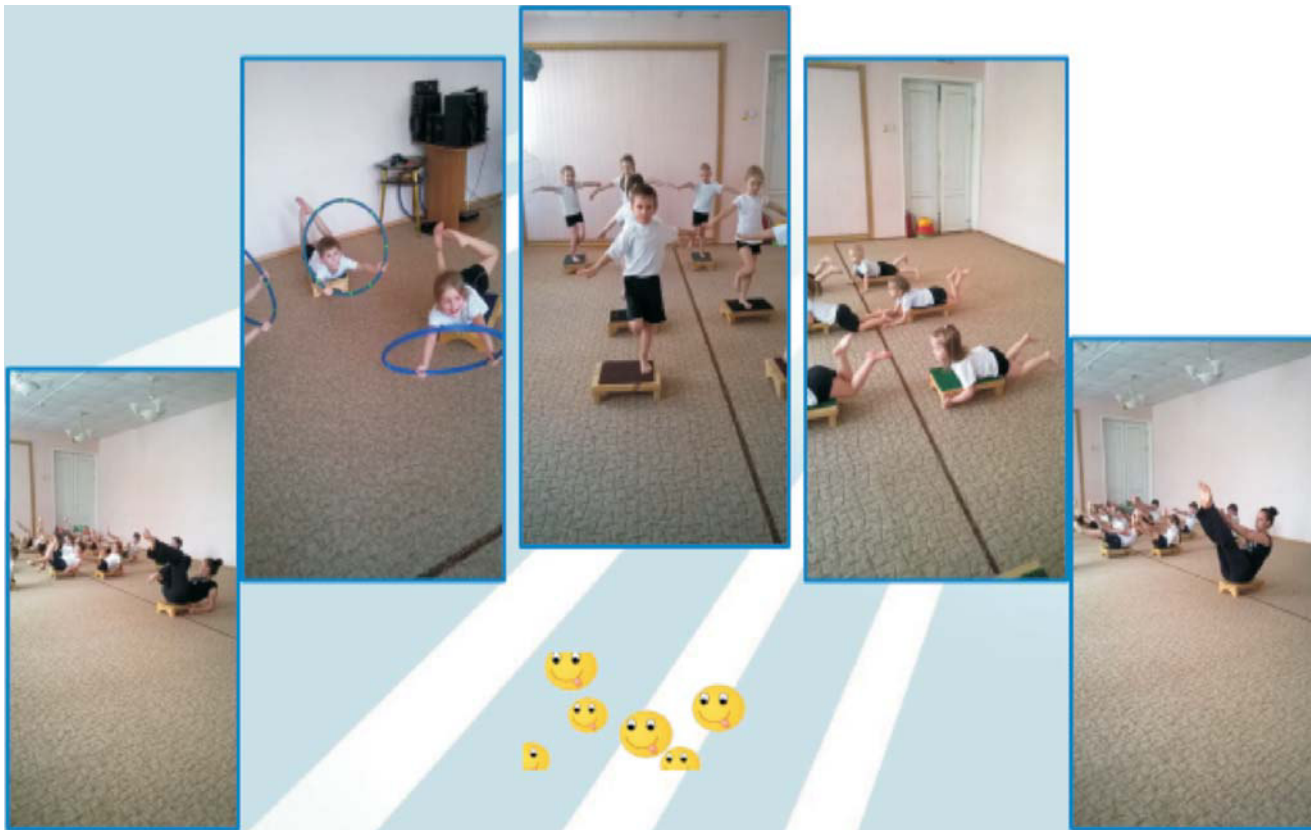
- приучения ощущать себя в пространстве и ориентироваться в нем;
- создания условий для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- приучения применять предметы спортивно-игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;
- пробуждения интереса к спортивным играм, занятиям, расширению круга представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Занятия на данном спортивно-игровом оборудовании обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

«Здоровые скамеечки Хлоп-Топ» мы используем:

- на занятиях оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста;
- как часть занятия (например, в процессе проведения игры малой подвижности);
- на утренней гимнастике, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;





- на показательных выступлениях дошкольников на праздниках.

Эффективно использовать физкультурное оборудование — значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности, с тем чтобы добиться овладения детьми всеми видами физкультурных упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей.

Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования — **новизна**, которая создается за счет внесения нового нестандартного оборудования, смены переносного оборудования разных пособий в своеобразные комплексы. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

**Циклические упражнения** обеспечивают развитие аэробных возможностей и общую выносливость у детей. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В **ациклических упражнениях** структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их вы-

полнения. К ним относятся силовые и гимнастические упражнения, прыжки, метание, подвижные и спортивные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, гибкость и подвижность в суставах.

Упражнения на «Здоровых скамеечках Хлоп-Топ» во все несложные, они включают в себя различные варианты шагов, выпадов, подскоков в комбинации с различными танцевальными движениями.

Таким способом упражнения на «Здоровых скамеечках Хлоп-Топ» оказывают положительное действие на весь организм: совершенствуют координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата, обеспечивают развитие аэробных возможностей и общую выносливость у детей, а также имеют профилактический и оздоровительный эффект.

Как таковой методики на данном спортивно-игровом оборудовании не существует. В основе лежат базовые шаги, из которых можно образовывать множество комбинаций. Далее можно добавить движения руками, а между шагами придумать несложные связки.

Разработано несколько комплексов оздоровительно-тренирующей направленности, которые адаптированы к детям, посещающим муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка — детский сад № 31 «Журавушка»» г.Серпухова. Один разработанный комплекс, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.



Занятия на «Здоровых скамеечках Хлоп-Топ» начинаются с младшей группы. Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием делают «пружинку» на скамеечке. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для отработки шагов повышенной трудности, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например, «Горка», «Елочка».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выявить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

В образовательной деятельности физическая культура, скамеечки используются на каждом этапе:

1. Вводная часть – дети, выполняя строевые упражнения, огибают скамейки, ходят и бегают «змейкой».

2. Общеразвивающие упражнения – выполняются шаги, которые развивают чувство равновесия, координацию и способствуют развитию ориентировки в пространстве – циклические упражнения.

3. Основная часть – разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами, т.е. ациклические упражнения.

4. Подвижные и малоподвижные игры, эстафеты.

Продумывая содержание занятий, следует учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития. Придерживаться следующих принципов:

- доступность;
- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно,



одновременно, попеременно, поочередно в движениях корпуса и ног, рук;

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность и красоту движений;

в) силовые – прыжки на скамейке, со скамейки, через скамейку, упражнение на укрепление пресса, спины.

#### Методические рекомендации:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- при подъеме или опускании со скамейки всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к скамейке, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- выполнять шаги в центр скамейки;
- ставить на скамейку всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

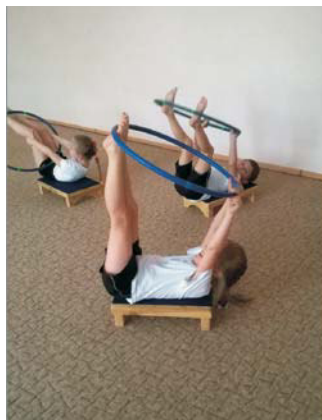
- опускаясь со скамейки, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног, и не подниматься и не опускаться со скамейки, стоя к ней спиной.

## КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

*Уровни усвоения программы детей младшей группы.*

**Высокий уровень.** Дошкольник уверенно самостоятельно выполняет движения на скамейке, сохраняет равновесие, выполняет указания инструктора, легко реагирует на сигналы, стремится к ведущей роли в подвижных играх.

**Средний уровень.** Дошкольник с помощью инструктора выполняет движения уверенно, действует по указанию инструктора в общем



темпе, выполняет правила в подвижных играх, может сохранять равновесие, выполняя упражнения на скамейке.

**Низкий уровень.** Дошкольник выполняет упражнения с напряжением, координация движений низкая, равновесие не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

*Уровни усвоения программы детей средней группы.*

**Высокий уровень.** Дошкольник проявляет интерес к новым упражнениям, может контролировать действия других, сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой.

**Средний уровень.** Дошкольник самостоятельно правильно выполняет упражнения на скамейке по предварительному показу инструктора, активно осваивает новые упражнения, соблюдает правила игры, замечает ошибки выполнения упражнений, сохраняет равновесие.

**Низкий уровень.** Дошкольник допускает ошибки при выполнении упражнений на скамейке, плохо сохраняет равновесие на стопе, выполняет упражнения по показу инструктора, нарушает правила в подвижных играх.



*Уровни усвоения программы детей старшей группы.*

**Высокий уровень.** Дошкольник уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения, способен самостоятельно организовать игру, самостоятельно оценивает себя и контролирует других детей.

**Средний уровень.** Дошкольник без усилий выполняет упражнения, может замечать свои ошибки в технике выполнения, не организывает самостоятельно игры.

**Низкий уровень.** Дошкольник не замечает ошибок в технике выполнения, с интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх, а интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

*Уровни освоения программы детьми подготовительной к школе группы.*

**Высокий уровень.** Дошкольник самостоятельно организует игру, равновесие устойчивое, упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

**Средний уровень.** Дошкольник сохраняет устойчивое равновесие, оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

**Низкий уровень.** Дошкольник слабо контролирует технику выполнения, допускает нарушения в играх, без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Применение нестандартного оборудования вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения. Спортивно-игровое оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовы-

ражения ребенка в двигательной деятельности. Использование необычных, ярких, цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москоленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ. М., 2005.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2005.
3. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. 2005. № 1. С. 40.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1973.
5. Оздоровительная аэробика // Физическая культура. 2004. № 6. С. 29.
6. Логонцева Л. Скамейка-степ // Обруч. 2003. № 2. С. 33.
7. Рунова М.А. Движение день за днем. М., 2007.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2002.
9. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., 2006.
10. Стрельникова Н.В. «Степ-Данс» — шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. 2011. № 1. С. 6.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М., 2005.
12. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. СПб., 2001.
13. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005.

## Приложение

### ОПИСАНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ «ЗДОРОВЫЕ СКАМЕЕЧКИ ХЛОП-ТОП»

15 скамеечек разделены на 5 групп. У каждой группы различная тактильная поверхность. Такой ход придуман, чтобы каждая группа выполняла свои задачи:

*1-я группа* — поверхность объемная, резиновая, предназначена для профилактики здоровья, физического развития и сенсорного наслаждения. Способствует общей двигательной активности ребенка; развитию моторики и совершенствованию стопы.



*2-я группа* — поверхность с объемным ворсом, предназначена способствовать формированию устойчивости тела и равновесия, а также, при необходимости, снятию мышечного напряжения, агрессивности.



*3-я группа* — поверхность резиновая, гладкая, является хорошим теплоизолятором. Используется для укрепления мышц спины и конечностей, развития тактильных ощущений и памяти.



*4-я группа* — поверхность с гладким ворсом, предназначена для развития тактильных ощущений.



*5-я группа* — поверхность рифленая, способствует укреплению мышц стопы и голени, развитию костно-мышечного аппарата, формированию сводов стопы.

