

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 9
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон\факс 47-21-85
e-mail:dou9@edu.sochi.ru

Консультация для инструкторов по физической культуре

***Тема: «Возможности использования степ — аэробики
для развития детей с ограниченными возможностями
здоровья»***

Разработал: Стародубцева Екатерина Сергеевна,
инструктор по физической культуре
МДОБУ детский сад №9 города Сочи

г. Сочи

Детский сад — первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одно из требований ФГОС дошкольного образования — создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, необходимого и достаточного физического развития каждого ребенка, в том числе и ребенка с ограниченными возможностями здоровья, создание равных стартовых возможностей для адаптации его к различным социальным ситуациям, а значит, к социализации и интеграции в общество.

Физическое развитие – одна из важных задач, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия.

Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности.

Структура танцевальных упражнений, их четкий ритмический рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка с ОВЗ. Все это создает эмоциональное равновесие: собирает, успокаивает детей, облегчает переход от одного занятия к другому.

Для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с нарушением интеллекта, с нарушением зрения, с тяжелыми нарушениями речи, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, комплексными нарушениями которым просто необходима особая технология физического развития.

Создание интереса к физическим упражнениям, обеспечение более дифференцированного подхода к подбору движений, способствует использованию нестандартного оборудования.

Целесообразный подбор и рациональное использование такого оборудования и пособий способствует формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно – волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям.

Занятия степ-аэробикой рассматриваются как средство преодоления трудностей, связанных с ограничениями здоровья.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях степ-аэробикой они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

Задачи детского фитнеса:

- Повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может ограничить двигательную активность ребёнка.
- Развивать и укреплять все основные мышцы групп.

- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме, оптимизировать пищеварение и терморегуляцию и предупреждение застойных явлений.
- Улучшать физические способности: координацию движения, силу, выносливость, гибкость, скоростные качества, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

С.Я. Файнштейн утверждал, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

Нестандартное спортивное оборудование, применение которого решает задачи качественной физической подготовки детей ОВЗ – это снаряд «**Степ-платформа**».

Степ — аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «**Степ**» — в переводе с английского означает шаг. Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре.

Степ, в качестве гимнастики, был изобретён в США известным фитнес — инструктором Джинной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесённой ею травмы колена. Первым тренажёром, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца её собственного дома.

Степ-аэробика — одна из форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей с ОВЗ к процессу выполнения физических упражнений.

Занятия степ-аэробикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через элементарную творческую составляющую. Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребенка и его самоощущения как индивидуальности. Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика:

- развивает подвижность в суставах,
- формирует свод стопы, тренирует равновесие,
- укрепляет мышечную систему,
- улучшает гибкость, пластику,
- восстанавливает тонус тела,
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы,
- помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения,

- способствует гармоничному развитию

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивать чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитывать коллективные движения (*синхронность*).

Степы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «домики». Для педагога подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нем сложнее двигаться, чем на коврик, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Занятия на степах приносят ощутимую пользу детям с ОВЗ. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини-степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Продумывая содержание занятий степ-аэробикой для детей с разными физическими возможностями необходимо учитывать их морфофункциональные особенности, уровень физической подготовленности и развития, соблюдать основные физиологические принципы:

- Рациональный подбор упражнений для детей, имеющих различную этиологию отклонений в развитии
- Равномерное распределение нагрузки на детский организм
- Постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки

Степ-аэробика – это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, где идёт работа всех мышц и суставов, в основе, которой — ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмичную музыку и сочетают с движениями различными частями тела (*руками, головой*).

Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмичные движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Упражнения для степ — аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (*в основном, это ходьба*), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Степ — аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

В детском саду используются следующие варианты степ — аэробики:

- как часть физкультурных занятий в виде ОРУ с предметами и без;
- в подвижных играх;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- в развлечениях;
- в кружковой деятельности.

Степ-платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр для детей старшего возраста,
- для проведения эстафет,
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Особенность степ — аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход занятия, диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения должны отдаваться предпочтения музыкальным композициям с наличием чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ — программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Выполнения движения под музыку и синхронность, создает положительный настрой у детей для работы на степ — платформах. Музыка должна быть яркой, веселой, мажорной тональности.

Работу со ступнями начинаем с несколько простых, но важных правил:

- Выполнять шаги в центр ступни — платформы;
- Ставить на ступню-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Спускаясь со ступни — платформы, оставаться стоя достаточно близко к ней.
- Не отступать от ступни — платформы больше, чем на длину ступни;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со ступни — платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по ступни — платформе ногами.

Таким образом, использование инновационной технологии — ступня – аэробика даёт возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать необходимую точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях.