Управление образования Администрации города Новочеркасска Методический кабинет Управления образования.

«Степ-аэробика – как здоровьесберегающая технология в работе с детьми компенсирующей группы (ТНР)».

Подготовила: Шевченко А.С., инструктор по физической культуре

Г.Новочеркасск
2021г

Нормативные документы:

- Распоряжение Правительства РФ от 24.10.2020 № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030г».
- Закон «Об образовании» (подраздел 2, ст1, часть 1)
- Конвенция о правах ребенка.
- Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65-23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада № 65 на 2020 – 2025 учебный год.
- Комплексно-целевая программа «Здоровье на всю жизнь».

Актуальность

Дети с ТНР

Отклонения в речевом развитии

Соматическая ослабленность

Сниженные показатели физического развития

Нарушены координация движений, ориентировка в пространстве

Несформированность правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах

Слабо развиты крупная и мелкая моторика

Необходимость повышения эффективности педагогического процесса и усиления его здоровьесберегающей направленности, за счет внедрения современных здоровьесберегающтх технологий

Степ-аэробика

(изобретена была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером) – это ритмичные подъёмы и спуски со специальной платформы (степ – платформы) под танцевальную музыку иногда с ритмичным проговариванием речевого материала..

Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ- платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (степ от англ. step- шаг).

Степ – платформа - это скамейка высотой не менее 8 см и не более 10 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, которую можно изготовить своими руками.

Степ-аэробика при работе с детьми с ТНР позволяет решать следующие задачи:

- - Формирование навыков правильной осанки, развитие мышечной системы через упражнения на степ – платформах;
- - Формирование умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформах под музыку;
- - Совершенствование координации движений во взаимосвязи с речью;
- -Развитие двигательных способностей детей и их физических качеств (быстрота, сила гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- - Закрепление поставленных звуков.

Место степ-аэробики в двигательном режиме детей группы компенсирующей направленности.

1. В виде интегрированных занятий физиструктора с учителем-логопедом или воспитателем (с детьми старшего дошкольного возраста (25-30 минут)) – 1 раз в месяц

2. Как часть физкультурного занятия (с детьми старшего дошкольного возраста с ТНР(10-15 мин)) – 1 раз в неделю

3. В форме утренней гимнастики (с детьми старшего дошкольного возраста (7-10 мин)) - ежедневно

4. В индивидуальной работе физинструктора (с детьми старшего дошкольного возраста с ТНР (15 мин)) – 2 раза в месяц (согласно индивидуальной программе психолого-педагогического сопровождения детей с ТНР)

Структура занятия степ- аэробикой:

Подготовительная часть- обеспечивает разогрев организма, подготовку к физической нагрузке (упражнения выполняются с небольшой амплитудой. В эту часть входят построение и перестроение) (3-5 минут).

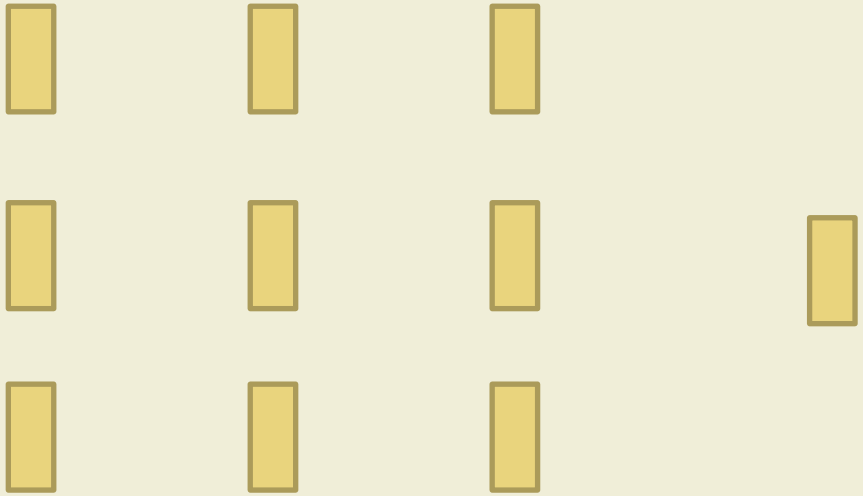
Основная часть - обеспечивает основную физическую нагрузку на детский организм (шаги в сочетании с упражнениями плечевого пояса и упражнениями на другие группы мышц (10 минут); а также силовые упражнения с использованием степа (5 минут) или используются общеразвивающие упражнения и подвижная игра (5 минут).

Заключительная часть – заканчивается упражнениями на дыхание и расслабление (выполняемыми в медленном темпе и из различных исходных положений, стоя на степе или за степом)
(3-5 минут)..

Основные правила техники выполнения упражнений, с использованием степов:

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ - платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами
- Соблюдать правила техники безопасности, при выполнении упражнений.

Примерный комплекс утренней гимнастики на степах (для старших дошкольников с ТНР)



1-я чсть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

•И.П.: стоя на степе,руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед- назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз).

•И.П.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Тоже влево. (По 5 раз).

•И.П.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10- 12 раз)

• И.П.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. (10- 12 раз).

•Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

• И.П.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10 – 12 раз).

•Прыжки обычные чередуя с ходьбой 2 раза.

3- я часть.

Упражнения на восстановление дыхания.

Подготовительная часть
занятия со степ-платформами
«Различные виды ходьбы и бега вокруг степов», направлены на разогрев организма, подготовку его к нагрузке.

Основная часть занятия

Упражнение «Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ», направлено на развитие координации движений ног, формирование правильной осанки, выносливости.

Упражнение «Приставной шаг на степе вправо – влево» направлено на развитие координации движений ног, умения ритмично выполнять движения согласно тексту.

Упражнение «Ходьба на степе, руки поочередно вперед», направлено на развитие умения согласовать движения рук и ног, формирование правильной осанки, укрепление мышц ног.

Упражнение «Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ с проговариванием чистоговорок», направлено на развитие умения согласовывать речь с движением

Упражнение из комплекса ОРУ со степами «Ритмические наклоны и выпрямления», направлено на совершенствование вистибулярного аппарата, укрепление мышц спины, ног, рук и развитие гибкости.

«Упражнение «Балансир», направлено на развитие мышц спины, брюшного пресса, шеи и ног».

Упражнение «Лодочка» на животе, направлено на формирование навыков правильной осанки, развитие мышечной системы, гибкости.

Игра-эстафета «Физкульт – Ура!», направлена на упражнение в беге, прыжках, развитие ловкости, быстроты и выносливости.

Заключительный этап.
Упражнение на восстановление дыхания «Ветер», направлено на расслабление мышц, развитие речевого дыхания, восстановление организма.

Промежуточные результаты

- Повысился интерес детей с ТНР к физкультурным и коррекционно-развивающим занятиям у 100% воспитанников с ТНР.
- У 56% воспитанников значительно повысились показатели по освоению АООП для детей с ТНР (по результатам обследования на середину учебного года)
- Показатели физической подготовленности улучшились у 51% воспитанников с ТНР (по результатам обследования на середину учебного года)
- Налажены система взаимодействия с воспитателем и другими специалистами в работе с детьми с ТНР (подбор речевого и музыкального материала, комплекса релаксаций, совместные занятия)
- ППРС пополнена набором степов для подгруппы детей (10 штук), картотеками утренних гимнастик со степ-платформами, конспектами занятий степ-аэробикой для детей старшего дошкольного возраста с ТНР.

Точки роста:

- Не достаточно развито умение согласовывать речь с движениями, при выполнении упражнений на степ-платформе.
- По прежнему слабо развиты у детей с ТНР сложнокоординированные движения рук и ног.
- Комплекс базовых упражнений на степ-платформах у детей еще не доведен до автоматизма.
- Сформировать банк сюжетных занятий с использованием степ-платформ с детьми с ТНР

Литература:

1.Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.

2.Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.

3.«Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005г.

4.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

5.«Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

6.Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.

7.Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!