УДК 378

**П.В. Болдырева**

*(инструктор по физической культуры, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 6 «Сказка» Барабинского района Новосибирской области, г. Барабинск,* [*katasonova.polinka@yandex.ru*](file:///C:\Users\User\Desktop\Работа%2024-25\katasonova.polinka@yandex.ru)*)*

**Эффективность использования степ - аэробики для развития детей с ограниченными возможностями здоровья в детском саду.**

*Аннотация.*Данная работа посвящена важности в современном обществе в эффективном использовании степ – аэробики для развития детей с ограниченными возможностями здоровья в детском саду. В статье рассматривается значимость физического и психологического здоровья личности, развитие двигательных навыков дошкольников.

*Ключевые слова:* двигательная активность, степ - аэробика, координация.

**P.V. Boldyreva**

(physical education instructor, Municipal budgetary preschool educational institution – kindergarten of combined type No. 6 "Fairy Tale" of the Barabinsky district of the Novosibirsk region, Barabinsk, katasonova.polinka@yandex.ru )

**Effektivnost' ispol'zovaniya step - aerobiki dlya razvitiya detej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v detskom sadu.**

Annotaciya. Dannaya rabota posvyashchena vazhnosti v sovremennom obshchestve v effektivnom ispol'zovanii step – aerobiki dlya razvitiya detej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v detskom sadu. V stat'e rassmatrivaetsya znachimost' fizicheskogo i psihologicheskogo zdorov'ya lichnosti, razvitie dvigatel'nyh navykov doshkol'nikov. Klyuchevye slova: dvigatel'naya aktivnost', step - aerobika, koordinaciya.

**Эффективность использования степ - аэробики для развития детей с ограниченными возможностями здоровья в детском саду.**

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 обществе.

Мои педагогические наблюдения и анализ результатов диагностики физического развития дошкольников дают мне право говорить о том, что у детей недостаточно развита двигательная активность.

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.

Учеными доказано (российскими и зарубежными), что движение, организованное музыкой, усиливает оздоровительные возможности.

Танцевальные упражнения способствуют снятию мышечного напряжения, раскрепощению, эмоциональному равновесию: собирают, успокаивают детей, облегчают переход от одного вида деятельности к другому.

Воспитанникам с особыми образовательными потребностями необходима особая технология физического развития.

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

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

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. Ритмичные танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию воспитанников и их самоощущения как индивидуальности.

Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

В занятия по физической культуре включила элементы степ - аэробики:

* в виде занятий 25-30 мин;
* как часть занятия (не более 10-15 мин);
* в форме утренней гимнастики;
* в виде показательных выступлений;
* в формате степ-развлечений.

В своей работе целесообразно подбираю упражнение и рационально использую, с помощью степ-платформы формирую у воспитанников с ОВЗ разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно – волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям.

В нашем дошкольном учреждении есть группа комбинированной направленности. В данной группе я провожу занятия в оздоровительно-тренирующего характера. При проведении занятий важно соблюдать принцип постепенности наращивания длительности и интенсивности нагрузок. А так же при выполнении упражнений необходимо правильно дозировать нагрузку, так как частота сердечных сокращений не должна превышать 140—160 ударов в минуту. На занятиях изучаем и отрабатываем базовые шаги, танцевальные связки с наклонами и приседаниями. Обучение новым элементам занимает 4–5 занятий иногда время увеличивается из-за индивидуальных особенностей развития воспитанников.

В своей работе с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья, большое внимание уделяю развитию координации.

Для развития координации постепенно усложняю упражнения, учитывая индивидуальные особенности воспитанников. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. Анализ заключений ТПМПК дает мне право говорит о том, что у всех воспитанников плохо развито пространственные ориентировки. Соответственно веду работа, направленную на развитие пространственной ориентировки в большинстве случаев с первого уровня – дети учатся ориентироваться «на себе»: определять различные части тела и лица, в том числе и симметричные, понимать их соотношение с различными сторонами собственного тела (вверху, внизу, сзади, спереди, справа, слева).

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Основная часть направлена на изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, общей, специальной и силовой выносливости и других физических качеств.

Заключительная часть предназначена для приведения организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведения итогов занятия.

Большое значение уделяю к подбору музыки. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. Естественно, что современным дошкольникам нравится подвижная, современная музыка, но исходя из поставленных задач музыка используется с разным темпом и характером.

Обобщая вышесказанное хочется еще раз отметить что, упражнения на степ-платформах, совмещенные с элементами аэробики дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать необходимую точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Музыкальное сопровождение позволяет целенаправленно развивать умение детей с ОВЗ совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степах создают зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных групп мышц, корректировки выполняемого движения в соответствии с заданными образами.

В дальнейшем я планирую продолжить использовать данную педагогическую технологию в работе, так как неоспоримый факт положительного влияния музыкально-ритмического воспитания на развитие личности воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Белова Т.А. "Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми" Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009 г.
2. Кузина И. "Степ-аэробика для дошкольников" Дошкольное образование, 2008 г.
3. Сулим Е.В. "Детский фитнес" Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 2014 г.
4. Сулим Е.В. "Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг, 2012.
5. Фрилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие. 2016 г.