**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №15 «Аленка»**

**г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края**

**Опыт работы**

**на тему:**

***«Степ-аэробика, как эффективное средство для развития физических качеств у дошкольников с ОВЗ»***

**Выполнила воспитатель**

**Фомичева Ирина Сергеевна**

**2020 год**

**Слайд 2.** Дошкольное детство – это период интенсивного роста и развития организма, повышенной чувствительности к влияниям социальной среды, в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются моторные умения и навыки, развиваются двигательные способности.

**Слайд 3.** Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения – одна из актуальных задач современных дошкольных образовательных организаций. В связи с этим я считаю эту проблему актуальной. «Степ – аэробика, как средство развития физических качеств и координационных способностей у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья», которая способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию у занимающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Слайд 4.** Поставила перед собой цель: развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья в рамках коррекционно-развивающей деятельности средствами степ – аэробики.

Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Прогресс человечества привел к тому, что наши дети испытывают дефицит двигательной активности проводя большую часть времени в статичном положении (езда в автомобилях, автобусах, лифтах, сидение за телевизорами, компьютерами). Это приводит к изменению функций всех систем органов и заболеваниям, в особенности, сердечно-сосудистой системы. Активное движение – признак здорового образа жизни. При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающая атрофия, которая ведет за собой мышечную слабость, нарушается осанка, деформируется грудная клетка, изменяются функции внутренних органов. При этом очень уязвимой является сердечно-сосудистая система. При низкой двигательной активности снижается общая адаптационная способность организма.

Главная задача родителей и педагогов – создать для ребенка все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению.

Занятия детским фитнесом позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей. На занятиях можно использовать различные виды современных здоровьесберегающих технологий: стрейчинг (упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела), ритмопластику, степ-аэробику, дыхательную гимнастику, ортопедическую гимнастику (для лечения профилактики плоскостопия), технологию музыкального воздействия.

Исследования ученых, занимающихся проблемами психомоторного развития детей, позволили сделать вывод о том, что базисом для формирования высших психических функций (в том числе речи) является двигательная сфера.

В коре больших полушарий двигательный центр и речедвигательный (центр Брока) располагаются рядом, вернее один является частью другого. Поэтому развитие моторной речи напрямую зависит от развития общей моторики ребенка. Развитие речи и движений (мелкой и общей моторики), так же как и их нарушения, идут «параллельно».

Исходя из вышесказанного, для дошкольников с нарушениями речи необходимо регулярно и систематически проводить работу по физическому развитию, в частности, логоритмические упражнения и упражнения на развитие координационных способностей.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности, степ – аэробикой.

**Слайд 5.** Степ-аэробика – это ритмические движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений, развивающая подвижность в суставах, формирующая своды стоп и равновесие. Это комплекс танцевальных упражнений, выполняемых на специальной платформе под танцевальную музыку. Особенности степ - аэробики заключаются в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ - аэробикие, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

**Слайд 6. Педагогическая целесообразность** степ - аэробики состоит в том, что она является средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков. По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость, грациозность движений.

Что такое степ-платформа и как она выглядит?

**Слайд 7.** Степ – это ступенька высотой не более 8 см., шириной – 25 см., длиной – 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах. Я расскажу о некоторых формах проведения:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренерующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 мин.;

- как часть занятия, продолжительность составляет 10-15 мин.;

- в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ-развлечение

Мною была разработана общеобразовательная программа дополнительного образования по степ-аэробике для детей в возрасте 5-7 лет, которая позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер. Разрабатывала программу с опорой на методические пособия Е.В. Сулим «Детский фитнес» и М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду».

Шаговая аэробика проста, всё, что нам нужно - это уметь красиво ходить. Важно научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20-30 минут выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Танцевальные упражнения, их четкий ритмический рисунок формирует внешние опоры для личностного поведения ребенка с ОВЗ. Это создает эмоциональное равновесие: собирает, успокаивает детей. Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с нарушением интеллекта, с нарушение зрения, с тяжелыми нарушениями речи, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, комплексными нарушениями просто необходима особая технология физического развития. 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.

**Слайд 8.** Поставила перед собой задачи:

* Развивать двигательные способности детей и физические качества

(быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость,

координацию движений и функцию равновесия для тренировки

вестибулярного аппарата ребенка).

* Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему

через упражнения на степ - платформах;

* Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые

движения под музыку.

* Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с

речью.

* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый

интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной

двигательной деятельности.

Разучивание комплекса степ - аэробики условно я разделила на три этапа.

***I этап - подготовительный***

На этом этапе моя задача состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о

способах выполнения упражнений. На этом этапе мною демонстрируется

комплекс полностью под музыку перед детьми, обращаю внимание детей на

связь нового движения с изученными ранее.

***II этап - основной***

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и

понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. В течение занятия непрерывно наблюдаю за выполнением детьми движений и исправляю индивидуально с каждым ребенком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учетом темпа.

***III этап - заключительный***

Работа направлена на совершенствование движений с учетом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Перед разучиванием комплекса степ - аэробики провожу необходимую предварительную работу.

При разучивании комплекса степ - аэробики учитываю следующие требования:

* показ движений должен быть зеркальным, четким, без искажения ритма;
* наиболее сложные упражнения разучиваю поэтапно, а простые выполняются мною совместно с детьми;
* при построении детей необходимо, чтобы все дети меня видели;
* во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, я подсказываю и направляю действия ребенка, если это необходимо.

В занятии выделяю 3 части: разминка, основная, заключительная.

* Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.
* Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.
* Средством решения этой задачи я применяю выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки не забываю, что должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.
* После разминки перехожу к *аэробной части*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняю с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом шаги могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:
* повышается частота сердечных сокращений; повышается частота дыхания
* перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
* повышается способность мышц потреблять кислород.
* повышаются функциональные возможности организма;
* развиваются координационные способности;
* улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

В заключительной части занятия выполняю вместе с детьми дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей провожу игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

**Немного расскажу об особенностях методики проведения занятий оздоровительной степ - аэробикой.**

Разработанная мною программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинаю обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняю комплекс, потом перехожу к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Учитываю, что показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. И считаю, что лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаю элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняю их сущность, указываю на функцию данного упражнения, исправляю ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняю под счет, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяю исходные и конечные положения, меняю темп и ритм музыки.

Уверена, что отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной.

**Слайд 9. Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:**

* подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
* ступню ставить на платформу полностью;
* спину всегда держать прямо;
* не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или

рукой больше одной минуты;

* во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;
* пятка не должна свисать;
* заниматься в спортивной обуви типа чешек или кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
* выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

Мною были разработаны тесты для мониторинга, которые позволяют оценить уровень физической подготовленности детей.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

**Слайд 10. Диагностические тесты представлены на рисунке.**

**Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет**

**Гибкость и сила:**

* Наклон вперёд из положения стоя (см)
* Подъем туловища из положения лежа

**Координационные способности:**

* Челночный бег 3\*10 (сек);

**Быстрота**

* Бег на 10 м с хода (сек)
* Бег 30 м со старта (сек)

**Равновесие**

* Упражнение«Фламинго» (сек)
* Упражнение «Ровная дорожка» (сек)

**Чувство ритма**

* Слышит смену музыкального ритма (от 1 до 5 баллов)

**Знание базовых шагов**

* Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно (от 1 до 5 баллов)

В группе 14 детей. После проведения мониторинга получились такие результаты:

Быстрота – 28% Гибкость и сила – 10%

Координационные способности – 7% Равновесие – 16%

Чувство ритма – 19% Знание базовых шагов – 20%

**Слайд 11-12. Два блока реализации программы**

**Содержание образовательной программы**

**«Степ - аэробика» для детей старшего дошкольного возраста**

**1 блок**

**Обучение технике выполнения движений,**

**совершенствование двигательных умений**

Физические качества

Гибкость

Быстрота

Движения

Темп движений

Двигательная реакция

Координационные способности

Расслабление

Ритм движений

Равновесие

Мелкая моторика

Точность движений

Сердечно – сосудистая

и дыхательная системы

**2 блок**

**Профилактика**

Опорно – двигательный

аппарат

Плоскостопие

Осанка

Мышечный корсет

Поговорим о координационных способностях:

**Слайд 13.** **Координация** — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной.

***Координация Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:***

• одноименными - движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога);

• разноименными — выполняются в разных направлениях.

***Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть:***

• однонаправленными (например, обе руки подняты вверх);

• разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

***Движения ног и рук могут быть:***

• одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги);

• поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая);

• последовательными — движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая—внизу, она как бы догоняют друг друга).

Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны детям поочередные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки, затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону - вверх, в сторону - вниз; то же выполняет левая рука; или; правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая—вверх и т. п.).

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа — необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия.

**Слайд 14.** По началу я с детьми изучаю базовые шаги, потом усложняя их, мы собираем все шаги в один танец. Дети двигаются под музыку. Большое внимание уделяю оздоровительной работе, а именно развитию координации. Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

Существуют методы обучения техники базовых шагов, степ - аэробики и определены нормы нагрузок, направленные на развитие физических качеств детей с разным уровнем физического развития. До начала наших занятий, с детьми проводиться беседа, по техники безопасности.

**Слайд 15-16.** Самое главное достоинство степ-аэробики - ее оздоровительный эффект! Степ-аэробика выбрана мною за ее доступность, массовость, разнообразие форм и зрелищность. Это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

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.

Степ-платформы в дошкольных образовательных учреждениях, можно использовать на физкультурных занятиях и других оздоровительных мероприятиях. Большой популярностью пользуются занятия степ – аэробикой.

Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности реализуется в нашем детском саду мною в течение четырех лет. Развиваю это направление, и уже сейчас у меня имеется опыт в организации и методическом обеспечении таких занятий с детьми с ОВЗ.

**Слайд 17.** Степ-платформаиспользуется разнообразно:

В качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползания.

• для подвижных игр;

• для проведения эстафет;

•для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений; для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

**Особенности организации занятий с детьми ОВЗ на степ-платформах**

Восприятие у детей с ОВЗ отличается неустойчивостью и неорганизованностью. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа при восприятии отчасти компенсируются ярко выраженной эмоциональностью восприятия. Опираясь на нее, используя возможности степ-аэробики, детей с ОВЗ постепенно приучаем целенаправленно слушать и смотреть, развиваем у них двигательную наблюдательность.

Память у таких детей имеет преимущественно наглядно-образный характер. Безошибочно запоминается материал интересный, конкретный, яркий. Однако дети с ОВЗ не умеют распорядиться своей памятью и подчинить ее задачам обучения. Податливость и известная внушаемость детей, их доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется педагог, создают благоприятные предпосылки для формирования личности на занятиях степа-эробикой. Основы поведения детей с ОВЗ закладываются именно во время таких занятий, а роль в процессе социализации личности огромна.

**Методические рекомендации**.

Во время занятий степ-аэробикой необходимо постоянно напоминать детям об их осанке, правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. Для занятий степ-аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей чешки, которые крепко держатся на ноге ребенка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажной ткани, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Занятия проводятся в спортивном зале.

Основные виды занятий степ-аэробикой – индивидуальная и подгрупповая танцевальная деятельность.

**Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми.**

-игровой; - демонстрационный (метод показа); - метод элементарного творческого взаимодействия; - объяснительно-иллюстративный (наглядный, с использованием элементарных схем); - метод наблюдения и подражания; - метод упражнений; - метод внутреннего слушания.

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 с ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Степ-аэробика способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

Для детей с нарушениями речевого развития очень значимой является эмоциональная окраска ритмических упражнений (их сюжетность, яркость образов), возможность совместных общих сильных переживаний. Они начинают активно общаться с партнерами, переживают радостное волнение, часто помогают и поправляют друг друга в отдельных движениях.

Выполняя музыкально-ритмические упражнения, дети с ОВЗ развиваются физически, укрепляют костно-мышечный аппарат, учатся владеть своим телом, готовятся к выполнению более сложных двигательных заданий в танцах и играх.

Физическое развитие – одна из важных задач, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия на степ-платформах. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. 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. Поэтому обучение детей ритмичным двигательным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на занятиях степ-аэробики.

Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений

**Виды упражнений на степ-платформах для детей ОВЗ**

Комплексы упражнений степ-аэробики, направленные на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

Пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей ОВЗ лучше получается выполнение раздельных движений и одновременных)

Временные – различаются по темпу (быстро, медленно), по ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом или музыкальной композицией.

Силовые – прыжки на степ, со степа, через степ

Продумывая содержание занятий степ-аэробикой для детей с разными физическими возможностями мы учитываем их морфофункциональные особенности, уровень физической подготовленности и развития, соблюдаем 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.

Упражнения для степ-аэробики подбираю преимущественно циклического характера (в основном это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям с различными физическими ограничениями.

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

Степ-аэробика может проводиться:

- в виде полных занятий оздоровительно-тренировочного характера для детей, имеющих минимальные физические ограничения длительностью не более 25-30 минут;

- как часть занятия (не более 10-15 мин);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее эмоциональный и оздоровительный эффект на детский организм;

- в виде показательных выступлений на детских праздниках;

- в форме степ-развлечений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Работа на степ-платформах с детьми, имеющими ограничения в здоровье, развивает чувства ритма, координационные способности, физические качества, музыкальные способности.

**Заключение**

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.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания дают единую целевую направленность – это адаптивное физическое воспитание старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Предполагается дальнейшее использование данной педагогической технологии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, так как велико значение музыкально-ритмического воспитания для коррекции имеющихся у этих детей недостатков эмоционально-волевой сферы, физического развития, развития эстетического восприятия, обогащения представлений, формирование чувства ритма, развития движений и пр.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительные эмоции (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ-аэробика будет улучшать двигательную активность детей, адекватной их возрасту и потребностям, способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, будет формировать стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

**Литература**

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

Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцивально-игровая гимнастика Са-Фи-Данс»2007 г

Е.В. Сулим «Детский фитнес»

М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду».