

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
« Михайловская школа-интернат»

Презентация на тему:

« Степ-аэробика как одно из средств развития двигательной активности у обучающихся со зрительными нарушениями»

Воспитатель: Дарищева О.Б

Михайловка 2023г.

## Цель:

Формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения



## Задачи :

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- Укрепление опорно-двигательный аппарата, формирование правильной осанки;
- Формирование навыков пространственной ориентировки и коррекции движений
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Улучшение обменных процессов в организме ;
- Улучшение физических способностей: координации движения, силы, выносливости
- Развитие чувства ритма и т. д.

ологи разработали специальный тест для определения физической работоспособности челове



**Степ – аэробика** – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе)



Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях.



В основе степ - аэробики лежит хореография классической аэробики.  
Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в  
минуту.



При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

1. сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника)
2. отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок).
3. Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях.
4. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений
5. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

6. При нашагивании на степ - платформу сохранять естественный небольшой наклон. Ногу ставить на степ - платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка соприкасаться.
7. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допуская расслабления мышц.
8. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

## Занятия аэробной направленности способствуют:

1. развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
2. воспитанию общей и силовой выносливости;
3. формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
4. развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
5. выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
6. профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
7. снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации и т.д.

## Основные физиологические принципы:

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



Каждый комплекс упражнений состоит из :

**1.подготовительной части** . Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

**2.основной части.** Упражнения выполняются более энергично, с большей амплитудой.

**3.заключительной части.** Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

# ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

**Подготовка в степ - аэробике предусматривает :**

- 1.теоретическую;
- 2.физическую;
3. техническую;
- 4.хореографическую.



# **Формы организации двигательной деятельности детей:**

## **1. Учебно-тренировочное занятие.**

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для степ-аэробики.

## **2. Хореографическое занятие.**

Основная задача — формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

## **3. Игровое занятие.**

Построено на основе разнообразных подвижных игр и эстафет. На таких занятиях совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям.

## **4. Контрольное занятие.**

# Основные правила техники выполнения степ – тренировки:

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

# **Мониторинг результатов обучения.**

## **1. Теоретическая подготовка воспитанника:**

1.1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана.

1.2. Владение специальной терминологией.

## **2.Практическая подготовка воспитанника.**

- 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой
- 2.2. Владение специальным оборудованием.
- 2.3. Творческие навыки.

## **3.Общеучебные навыки воспитанника.**

- 3.1. Умение подбирать и анализировать информацию из различных источников.

## **4. Учебно - коммуникативные умения.**

4.1. Умение слушать и слышать педагога.

4.2. Умение конструктивно общаться со сверстниками.

## **5. Учебно - организационные умения.**

5.1. Умение организовать свое рабочее место.

5.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

5.3. Умение аккуратно выполнять работ.

## Занятия на степ-платформах.



## Упражнения с гантелями.



# Упражнения с латексным экспандером.



## Упражнения с гимнастическими палками



# Подвижные игры.

## Игра «Два мороза»

В игре дети упражняются в беге, развивают пространственную ориентировку, быстроту, ловкость.

Играющие располагаются в «домике» на одной стороне площадки. Двое водящих – Мороз Красный нос и Мороз Синий нос обращаются к детям:

*Мы два брата молодые, два Мороза удалые:*

*Я – Мороз Красный нос, Я - Мороз Синий нос.*

*Кто из вас, друзья, решится*

*В путь-дороженьку пуститься?*

Дети хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз.*

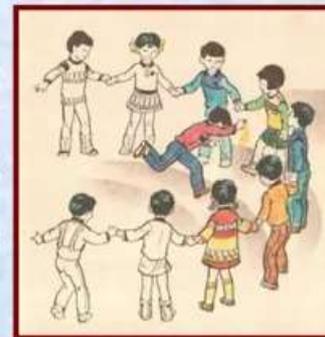


И по сигналу «Мороз!» перебегают в «домик» напротив. Оба Мороза стараются их заморозить – коснуться рукой.



## Невод

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5 – 2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.



## Вышибалы

### Правила игры:

Двое игроков становятся по краям довольно просторной площадки. Все остальные — в центре. Их задача в том, чтобы увернуться от летящего мяча, а задача «вышибал» — попасть в бегающих, тогда они вылетят из игры.



**Спасибо  
за внимание!**

