

Государственное специальное (коррекционное) образовательное автономное учреждение Амурской области для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 7
г. Благовещенск

ПРОЭКТ «Аэробика (степ-аэробика)»

Составитель: Глуцук Ольга Владимировна,
учитель по физической культуре.

Участники проекта:

учитель по физической культуре,
обучающиеся школы.

Срок реализации:

23 апреля 2015 г.

Тип проекта:

Краткосрочный

Актуальность проекта:



- Степ-аэробика повышает уровень координации движений, что является одним из важных показателей успешного физического развития ребенка.
- Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.
- Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.
- Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением, элементами танца, образными упражнениями, сюжетными композициями, подражанием и копированием различных действий человека и животных.
- Регулярность и правильность организованных занятий на ступах повышают уровень двигательной активности и имеют оздоровительное значение.

Цель - формирование у обучающихся базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом

Цель проекта:

Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с зимними Олимпийскими играми.

Задачи

- *Формирование осанки, костно - мышечного корсета*
- *Развитие подвижности в суставах*
- *Формирование свода стопы*
- *Тренировка равновесия*
- *Развитие координации движения*
- *Укрепление и развитие сердечно - сосудистой, дыхательной системы*
- *Улучшение мышечного тонуса*
- *Формирование умения ритмически согласовывать выполнение простых движений*

Проект состоит из 3 этапов.

1 этап - подготовительный.

- ✓ Выбрали тему проекта;
- ✓ Прочитали историческую справку о степ-аэробике;
- ✓ Какое оборудование нужно приобрести.

2 этап - основной.

- ✓ Разучивание упражнений
- Совместное придумывание упражнений, имитирующих животных или знакомые предметы.

3 этап - заключительный.

Самостоятельное придумывание сказки детьми, с использованием ранее разученных упражнений.

Историческая справка о степ - аэробике

- *Изобрела ее около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный инструктор по аэробике. После травмы колена она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок... ступеньки крыльца своего дома.*

Степ - аэробика - это комплекс ритмических движений под музыку с использованием степ - платформ



Каким образом? Выбирая для
упражнений свою любимую
музыку, вы заботитесь о пище
для души, а выполняя под нее
физические упражнения,
приводите в движение, а
следовательно, заставляете
жить свое тело.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- 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 - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - доски;
- 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;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доски ногами.

А теперь к практике!

Ожидаемые результаты:

укрепилось здоровье детей;

повысились физические качества;

сформировался устойчивый интерес к занятиям степ - аэробикой.

у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;

Спасибо за внимание!

