

# аэробика



# Виды Аэробик

- Степ –аэробика
- Танцевальная аэробика
- Аэробика с фитболом
- Хип-хоп аэробика
- Ритмическая гимнастика
- Аквааэробика  
(гимнастика в воде)





# Танцевальная аэробика

Аэробика состоит из упражнений под ритмическую музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.



# Степ-аэробика

Занятия аэробикой  
проходит на степ  
платформах.  
Освоение навыков  
равновесия,  
обучение  
правильной ходьбе,  
укрепление свода  
стопы.





# Хип-хоп аэробика

Хип-хоп – это вид танцевальной аэробики, основа техники которой составляют прыжки и подскоки, шаги танцевальной аэробики, элементы малой акробатики.



# Аэробика с фитболом

Фитбол аэробика — это комплекс упражнений на медицинском мяче фитболе.





# Аквааэробика (гимнастика в воде)

Аквааэробика — это комплекс упражнений, предназначенных для выполнения в воде, в ритмичном темпе, под музыкальное сопровождение.



# **Зачем нам танцевальная аэробика на наших занятиях???**

- **Повышение работоспособности и двигательной активности**
- **Воспитание правильной осанки**
- **Развитие музыкальности и чувство ритма**
- **Нормализация массы тела**



# Очень важно!!! Соблюдать распорядок дня

- Вставать ежедневно в одно и тоже время, делать утреннюю гимнастику
- Завтракать, обедать, ужинать в одно и тоже время
- Чередовать умственный труд с физическими упражнениями
- Соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды и обуви
- Заниматься и спать в хорошо проветриваемом помещении
- Ложиться спать в одно и тоже время