



РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА





Ритмическая гимнастика бурно ворвалась в нашу жизнь и увлекла не только молодежь, но и людей старших возрастов. Популярная музыка с ярко выраженными акцентами делает упражнения похожими на танцы.



ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ :

- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки ;
- развитие музыкальности и чувство ритма ;
- нормализация массы тела.

КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РАЗВИВАЕТ АЭРОБИКА ?



- координационные способности
- сила
- выносливость
- гибкость
- ловкость



ВИДЫ АЭРОБИКИ:

- **Классическая аэробика**
- **Степ-аэробика**
- **Виды аэробики с силовой направленностью**
- **Танцевальные виды аэробики**
- **Аквааэробика**
- **Аэробика с мячом**
- **Аэробика с элементами боевых видов спорта**
- **Велоаэробика**
- **Фитнес-аэробика**

- **Спортивная аэробика**

СЛАЙД АЭРОБИКА



СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА:

- джаз-аэробика
- фанк-аэробика
- хип-хоп
- латин-джаз
- танго-аэробика
- сити-джем и пр.
- восточные танцы:
танец живота,
индийские танцы.



АКВА АЭРОБИКА





СТЕП АЭРОБИКА



АЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНБОРСТВ



ФИТБОЛ



СТРЕТЧИНГ – УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ



СИЛОВАЯ АЭРОБИКА



КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

**Ананьина Елена Юрьевна
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 68 г.Челябинск**