

**Аэробика, как одна из  
нетрадиционных форм  
организации физической  
активности детей дошкольного  
возраста.**

МБДОУ ДС КВ № 21  
Будкина Ирина Викторовна  
инструктор по физической культуре

# Закономерности в отставании физического развития детей дошкольного возраста

- Гипер-или гиподинамия;
- Мышечная напряженность ;
- Нарушение общей моторики;
- Дискоординация движений;
- Недостаточное чувство ритма;
- Несформированность функции равновесия;
- Нарушение ориентировки в пространстве;
- Заметное отставание в показателях основных физических качеств

- **Аэробика – это комплекс упражнений, выполняемых под музыку, в которых движения тела сочетаются с дыханием.**

- **Аэробика – это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развития высших психических функций, улучшаются качественные характеристики движения, увеличивается вентиляция в легких, а также постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения.**







- Аэробика является эффективной и адекватной формой организации образовательной деятельности при работе с детьми дошкольного возраста, построенного на сочетании музыки, движения, дыхания, слова.



## Цель:

- Реализация коррекционных и оздоровительных задач, направленных на обеспечение здоровья детей, основываясь на нетрадиционную методику оздоровления - **аэробiku**

# Направления работы:

- **Оздоровительное:**

способствование укреплению мышечного тонуса у детей, формирование правильного дыхания, развитие моторных функций, выработка правильной осанки, походки, грации движений

- **Образовательное:**

развитие, формирование способностей восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом , что способствует развитию творческих способностей детей.

- **Воспитательное:**

развитие нравственно-личностных качеств и эмоциональной отзывчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, ответственности к заданиям, самостоятельности и собранности.

## ● **Коррекционно-развивающее:**

Развитие и  
коррекция ОВД,  
серии движений,  
музыкально-  
ритмических  
движений

Развитие  
эмоционально-  
волевой  
сферы и личностных  
качеств

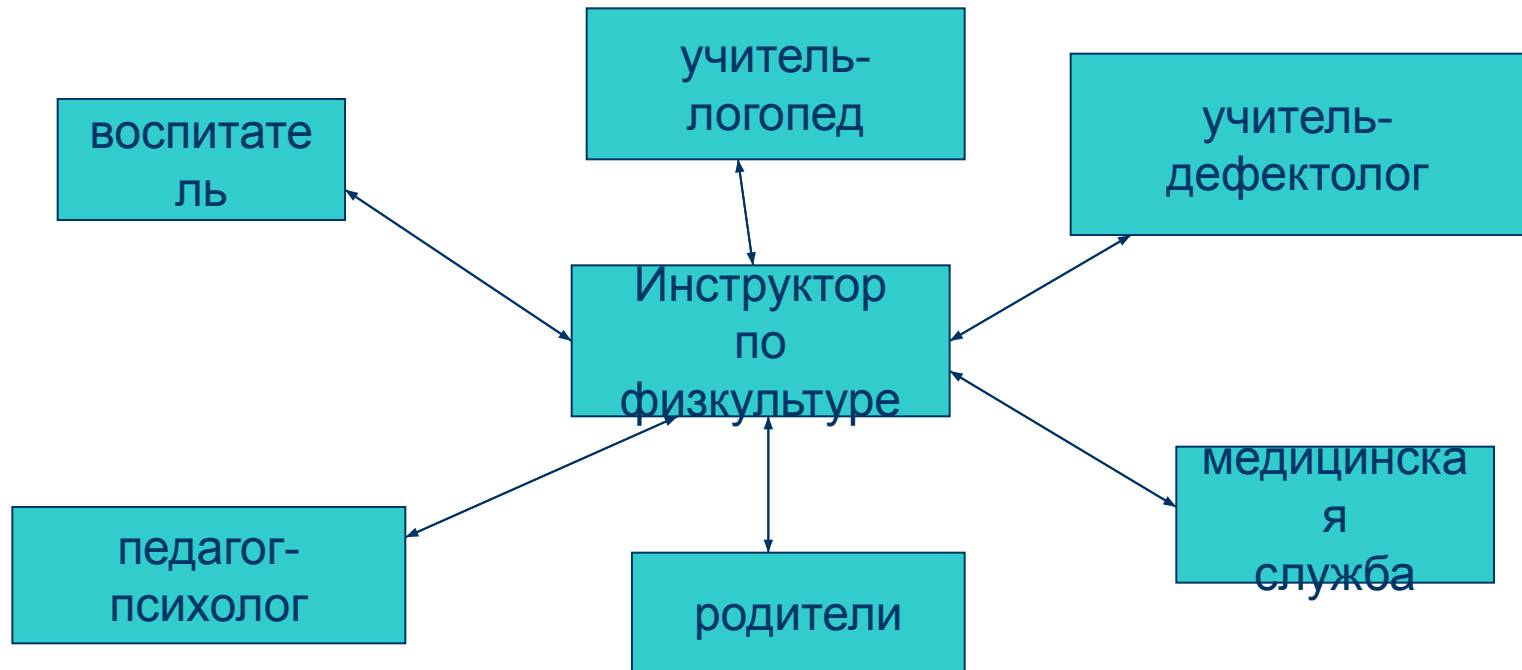
Развитие  
психомоторики

Развитие  
способности  
ориентироваться в  
пространстве

## Диагностика психомоторного развития детей (сентябрь, май):

- Особенности двигательной сферы;
- Переключаемость с одного вида деятельности на другой;
- Сохранение темпа выполнения движений;
- Особенности поведения ребенка на занятии;
- Физические показатели

# Работаем вместе:



# Музыка + аэробика =

- Формирование четкости, точности движений;
- Формирование произвольного внимания;
- Развитие зрительной, слуховой, двигательной памяти.



# Алгоритм разучивания комплексов по аэробике:

- Разучивание под счет;
- Выполнение одновременно с музыкой;
- Выполнение под музыкальную фонограмму с текстом.

# Результативность:

- Развивается координация движений
- Формируются функции равновесия





- Развивается ориентировка в пространстве
- Формируется чувство ритма