

“Аэробика, как здоровьесберегающая технология в ДОУ.”

Современная **оздоровительная аэробика** – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал **используемых** средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В целях пропаганды здорового образа жизни и повышения двигательной активности у наших воспитанников в МБДОУ проводится занятия по **аэробике**.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние **приспособительных** возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Одна из главных задач дошкольных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Оздоровительная аэробика является эффективным и интересным дополнительным занятием для дошкольников старшего возраста. **Оздоровительная аэробика** включает в себя широкий спектр занятий.

Цели:

Оздоровления детей, повышение тренированности и функциональных возможностей организма, с помощью занятий **оздоровительной аэробикой.**

Задачи:

- **Оздоровительные:**
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Увеличение общей силы мышц и выносливости организма.
- Повышение работоспособности организма.

- Увеличение эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Образовательные задачи:

- Освоение базовых элементов **оздоровительной аэробики.**

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- Расширение и обогащение двигательного опыта детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

2. Основная часть

1. Аэробная часть 12-15 мин.

Аэробная заминка 1. Step touch

Двойной с Step touch хлопками рук Open step (открытый шаг) Кнее up (подъем колена) по 8 раз каждый шаг. Выпады в стороны по 8 раз, Toe touch (касание носком пола) 8 раз. Повторить всю связку 2 раза. 2. Step touch и выполняем руками движения круг, Выпады в стороны по 8 раз, Toe touch (касание носком пола) 8 раз. Плие махи ногами в стороны по 8 раз. Приседание-насос 8 раз. Повторить всю связку 2 раза. 3. Step touch, Двойной с Step touch, прыжки ноги в стороны с касанием носками пола. Ноги вместе колени согнуты, добавить движения руками. Ладони вместе касаемся плеч, затем бедра, плие с махами ног, приседание-насос. Все по 8 раз, повторить связку 2 раза. Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с

2-5 мин. Упражнения на гибкость, «общая заминка». Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

- Формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной **деятельности**.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание положительных черт характера.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Пособие для занятия: коврики, музыкальное сопровождение.

1. Подготовительная часть

1. Разминка,
разогревание

3 мин. 1. Локальные
(изолированные) движения частями
тела;

2. Совмещения;

3. Движения для обширных
мышечных групп.

Step touch на месте повороты и наклоны головы. Круговые движения плечами, сгибание-разгибание рук. Двойной Step touch с хлопками рук. Рекомендуется **использовать** низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

1. Аэробная часть 12-15 мин.

Аэробная заминка 1. Step touch

Двойной с Step touch хлопками рук Open step(открытый шаг) Knee up(подъем колена) по 8 раз каждый шаг. Выпады в стороны по 8 раз, Toe touch(касание носком пола) 8 раз. Повторить всю связку 2 раза. 2. Step touch и выполняем руками движения круг, Выпады в стороны по 8 раз, Toe touch (касание носком пола) 8 раз. Плие махи ногами в стороны по 8 раз. Приседание-насос 8 раз. Повторить всю связку 2 раза. 3. Step touch, Двойной с Step touch, прыжки ноги в стороны с касанием носками пола. Ноги вместе колени согнуты, добавить движения руками. Ладони вместе касаемся плеч, затем бедра, плие с махами ног, приседание-насос. Все по 8 раз, повторить связку 2 раза.

Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра. Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.

Общая структура и методика проведения занятий **аэробики**

2. Упражнения стоя и лежа на полу 5-7 мин 1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях

2. Упражнения для мышц туловища.

Наклоны в стороны Повороты/скручивания в стороны. Наклоны вниз с касанием носочков ног поочередно.

3. Упражнения для мышц пресса, ног, спины.

Упражнения для боковой и задней поверхности бедер: махи ногами лежа на боку. Стоя на коленях и ладонях махи прямой ногой. Сгибание/разгибание ног.

Сидя с опорой на ладони выпрямление ног в диагональ. Лежа на спине, подъем прямых ног.

Лежа на животе ноги врозь прижаты к полу, выполнять подъем туловища руки в стороны. Выполнять все упражнения: 2 раза по 8 повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности психофизических возможностей ребёнка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

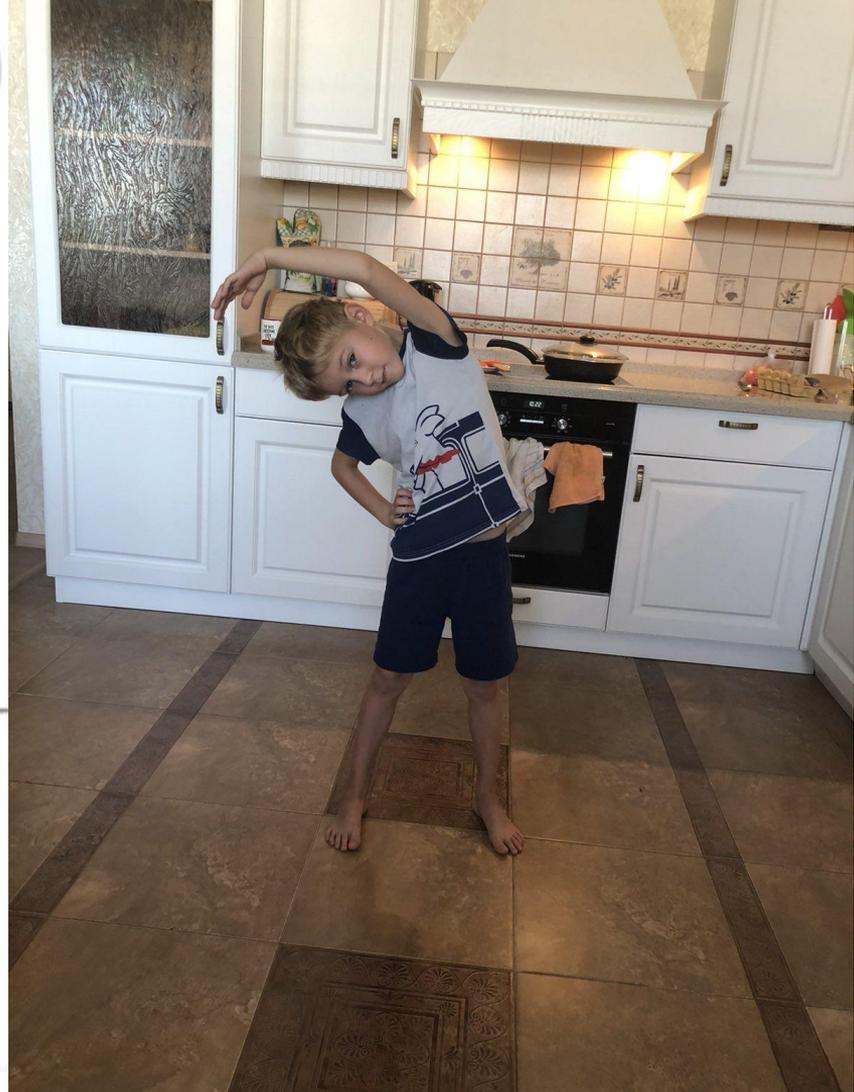
Поз, руки на поясе.
Туловище вправо и влево.



Поз, руки в стороны.
Туловище то к правой, то к левой ноге.



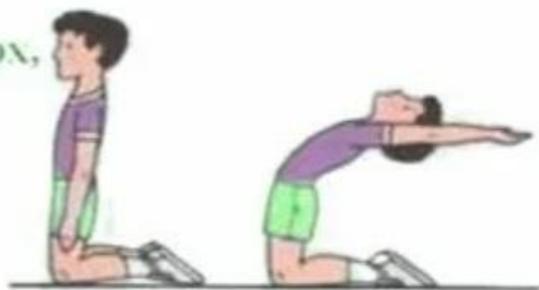
Поз, касаясь руками пола.





Упражнения для мышц спины

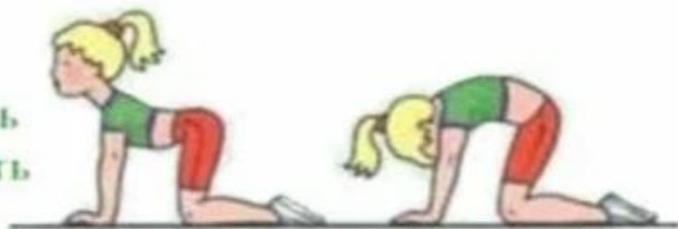
1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



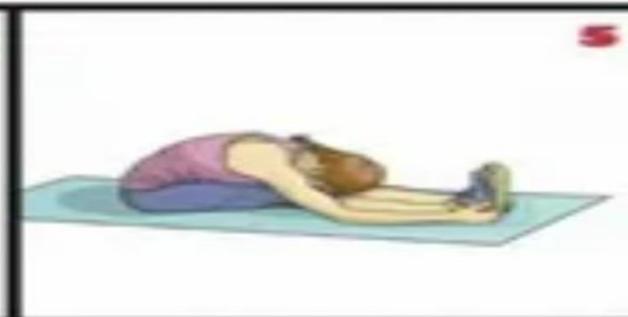
3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.















POSE No **14**
Wind Removing



POSE No **15**
Cobra



POSE No **16**
Locust



POSE No **17**
Full Locust



POSE No **18**
Bow



