

*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение г. Иркутска
детский сад №177*

«Аэробика как средство повышения эффективности процессов физического воспитания»



**Инструктор по
физической культуре
Богомолова
Светлана
Александровна**

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, пусть он находится в постоянном движении!

Жан-Жак Руссо



Организация аэробики в ДОУ:

Цель: формирование у старших дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через упражнения аэробики.

Кружок аэробики «Колибри»



Аэробика

- это комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку.
- позволяет подготовить мышцы к высоким физическим нагрузкам
- несет оздоровительный эффект, снимает усталость и возвращает человеку хорошее настроение.
- развивает двигательные навыки у детей
- помогает формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения.



Фитбол - аэробика



Зверобика



Аэробика с нетрадиционным оборудованием



Степ - аэробика



В чем преимущества степ-аэробики перед обычной аэробикой?

«Степ» в переводе с английского языка означает «шаг».

Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ -аэробика - это

аэробная тренировка, в которой движения выполняются с использованием степ-платформы (размеры 8-25-40 см.)

Групповые тренировки на степ -платформе – популярный вид оздоровительных занятий, широко используемый более чем в сорока странах мира.

стен –аэробика

- развивает подвижность в суставах,
- формирует свод стопы,
- тренирует равновесие,
- укрепляет мышечную систему,
- улучшает гибкость, пластику,
- помогает выработать хорошую осанку,
- красивые, выразительные точные движения,
- способствует гармоничному развитию.

В детском саду я использую степ-аэробику:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин. ;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.



Степ – платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр как для детей старшего, так и младшего возраста,
- для проведения эстафет,
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.



Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо соблюдать основные физиологические принципы:

- Рациональный подбор упражнений ;
- Равномерное распределение нагрузки на организм;
- Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.



Работу со стенами начинаем с простых, но важных правил:

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.



Упражнения комплексы степ–аэробики направлены на развитие:

- **Пространственных ориентировок (вправо, влево, вперёд, назад, скрестно, попеременно и т.п).**
- **Временные (различают по темпу ,ритму, продолжительности удерживания позы и др).**
- **Силовые (прыжки со степа, на степ. вокруг степа).**

Важно!!!

- Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании.
- Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

- **Занятие по степ-аэробике** состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:
- 1). Подготовительная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей, составляет 15-20% времени.
- 2). Основная часть (*физические упражнения по оздоровительной гимнастике*) по времени занимает 65-70%.
- 3). Заключительная часть (восстановление, **постепенное** снижение физической и психологической нагрузки, занимает 10-20% времени.

Методы и приемы, используемые на занятиях степ - аэробикой:

- объяснение,
- показ упражнений инструктором, ребенком,
- использование наглядных пособий,
- имитация, звуковые ориентиры,
- индивидуальная работа,
- игровые **методы**,
- ритмическая гимнастика для повышения интереса к **занятиям**.



Варианты построений занимающихся

Возможно выполнение
упражнений в различных
построениях:

- ❖ в шеренгах;
- ❖ в шахматном порядке;
- ❖ по кругу;
- ❖ в одну линию,

что позволяет проводить
занятия игровым методом



Польза степ – платформы.

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому, что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс - это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движения.

Методические пособия



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!

