

ВВОДНЫЙ УРОК ПО ТЕМЕ: «АЭРОБИКА»



Преподаватель физической культуры:
Карасева Марина Алексеевна



АЭРОБИКА

- ◎ (известна также под названием **ритмическая гимнастика**)- гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

МУЗЫКА

- © Для аэробики используют специально записанную музыку без промежутков между песнями(треками). Обычно продолжительность диска 50-60 минут, в конце добавляют композицию для стретчинга и расслабления. Для каждого из видов аэробики используют разную по ударности (частоте)и стилю музыку.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА



Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы

Оздоровительная аэробика предназначена для решения задач физического воспитания старших дошкольников и школьников с использованием упражнений, для которых характерна двигательная активность под музыкальное сопровождение, с использованием различных спортивных снарядов: степ-платформы, фитболы, гантели. Это повышает плотность занятий, воспитывает чувство ритма, координацию движений, улучшает функцию опорно-двигательного аппарата (увеличение силы мышц, подвижность суставов, гибкость, прыгучесть).



ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ:

- совершенствование физического развития старших дошкольников и школьников, повышение их функциональных возможностей упражнениями под музыку.

ЗАДАЧИ:

- Привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Укрепление здоровья.
- Воспитание правильной осанки.
- Профилактика заболеваний.
- Совершенствование двигательной функции и общей работоспособности.
- Развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия
- Совершенствование чувство ритма и чувства динамического равновесия.

**УПРАЖНЕНИЯ,
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ
ДЛЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА
УРОКЕ АЭРОБИКИ**

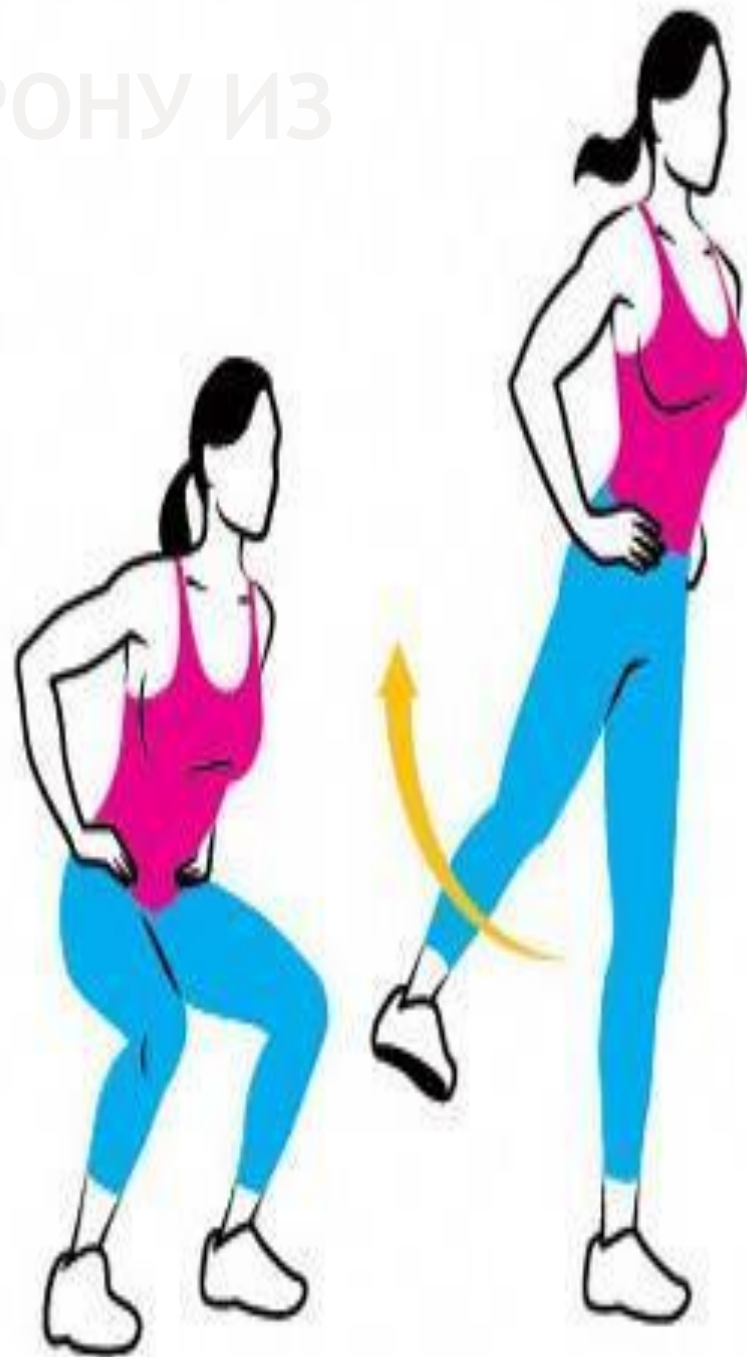
ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ В СТОРОНУ

- ◎ Поставьте ноги чуть шире, чем на ширину плеч, носки развернуты на 45 градусов. Согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед. Руки согнуты в локтях, локти над коленями (позиция А). Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом остаются согнутыми (позиция В). Теперь сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.



ПОДЪЕМ НОГИ В СТОРОНУ ИЗ ПОЛУПРИСЕДА

- Руки на талию, ноги на ширине плеч - это исходное положение. Согните ноги в колени и опуститесь в полуприсед. Выпрямляясь из положения полуприседа, одновременно поднимите правую ногу в сторону так высоко, как сможете. Вернитесь в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

- Примите упор лежа, ноги прямые. Руки расставлены чуть шире плеч, спина должна быть прямой. На вдохе вытяните вперед правую руку и одновременно с ней поднимите вверх левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 2-3 подхода по 8-12 раз для каждой стороны.



ОПУСКАНИЕ НОГ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

- Это одно из самых распространенных упражнений, которое можно увидеть в фитнес центрах. Примите исходное положение: лягте на пол, руки скрестите за голову, ноги сведите вместе, но между ними поместите футбольный мяч. Затем необходимо приподымать ноги вверх-вниз, тем самым Вы будете вовлекать в работу большие ягодичные мышцы, а также внутреннюю поверхность бедра



ПРОГИБ НАЗАД НА МЯЧЕ

- ◎ Лягте лицом вниз на фитнес-мяч, руки за головой, ноги упираются в пол. Напрягите ягодицы и поднимите корпус вверх, чтобы ваше тело сформировало прямую линию. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходную позицию. Именно мышцы ягодиц помогают вашему телу выпрямиться. **10-12 повторений.**





**РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ АЭРОБИКОЙ
И ВЫ ОТКАЖЕТЕСЬ ОТ ВРАЧЕЙ,
УКРЕПИТЕ И СОХРАНИТЕ СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ!**