



**МБОУ ДОД ДЮЦ «АРС»  
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР**

**Занятия акробатикой как  
средство укрепления и  
сохранения здоровья детей**

*Подготовила педагог секции спортивной акробатики  
Семионова К.Г.*

Единственная красота, которую я знаю,  
- это здоровье.

*Гейне*

*Генрих*



# АКРОБАТИКА

## **АКРОБАТИКА**

от греческого  
akrobateo

хожу на  
цыпочках,  
лезу вверх.



1. Вид физических упражнений типа гимнастических.
2. Жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и др.).
3. Вид спорта (спортивная акробатика).

# СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

- Прыжки (перевороты, кувырки, сальто).
- Движения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и равновесия партнеров.



# Причины быстрого развития акробатики

**Акробатические упражнения  
являются:**

- **средством совершенствования и развития физических качеств;**
- **эффективным средством воспитания морально-волевых качеств личности;**
- **акробатические упражнения необычны и зрелищны.**

# Систематические занятия акробатикой развивают

- **Координацию**
- **Скорость**
- **Гибкость**
- **Выносливость**
- **Точность движений**
- **Чувство равновесия**



## Актуальность и педагогическая целесообразность занятий

- Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.



# Современные проблемы здоровья детей

## Отрицательные факторы

- Ограничение двигательной активности.
- Большие зрительные и учебные нагрузки.
- Неблагоприятная экологическая обстановка.
- Низкий уровень культуры здорового образа жизни.
- Высокая социальная напряженность.

## Как следствие

- Ухудшение физических качеств.
- Ухудшение зрения.
- Нарушения осанки.
- Склонность к простудным заболеваниям.
- Ухудшение ориентации в пространстве.
- Ухудшение вестибулярной устойчивости.
- Чувство хронической тревоги и неуверенности, невротические состояния.





# Занятия акробатикой и здоровье ребёнка

- Акробатика, представляя собой (как и другие виды спорта) систему разумно организованных физических упражнений, наилучшим образом справляется с проблемой детской гиподинамии.
- Совершенствуются все основные физические качества ребёнка.
- Улучшаются иммунобиологические свойства кожи и крови,
- Активизируют процессы тканевого обмена.
- В крови увеличивается содержание гемоглобина, белых кровяных телец, эритроцитов и лимфоцитов.
- Повышается общий иммунитет. Улучшается сопротивление организма инфекционным заболеваниям.



# Занятия акробатикой и здоровье ребёнка

- Тренированный с помощью акробатики организм способен вырабатывает больше химических соединений, которые служат источником энергии для всех биохимических процессов, протекающих в человеческом теле.
- Это позволяет ребёнку тратить больше энергии на развитие умственных способностей.

# Занятия акробатикой и здоровье ребёнка

Занятия акробатикой повышают общий тонус центральной нервной системы. Это стимулирует защитные силы организма ребёнка, способствует сохранению бодрости и жизнерадостности. Занимаясь с другими детьми, ребенок получает массу положительных эмоций.



# Акробатика и формирование осанки у детей



- Большое значение для формирования правильной осанки у детей имеют хорошее развитие мышц спины, эластичность связок и амортизационные способности позвоночника, что прекрасно обеспечивают занятия акробатикой.









## **Занятия акробатикой и здоровье ребёнка**

- *Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом. Сидящий сиднем целый век подвержен всем изъязнам.*

*Авиценна*

*Человек, который занимается акробатикой (хотя бы два года занятий) с легкостью преуспеет в любом другом виде спорта.*



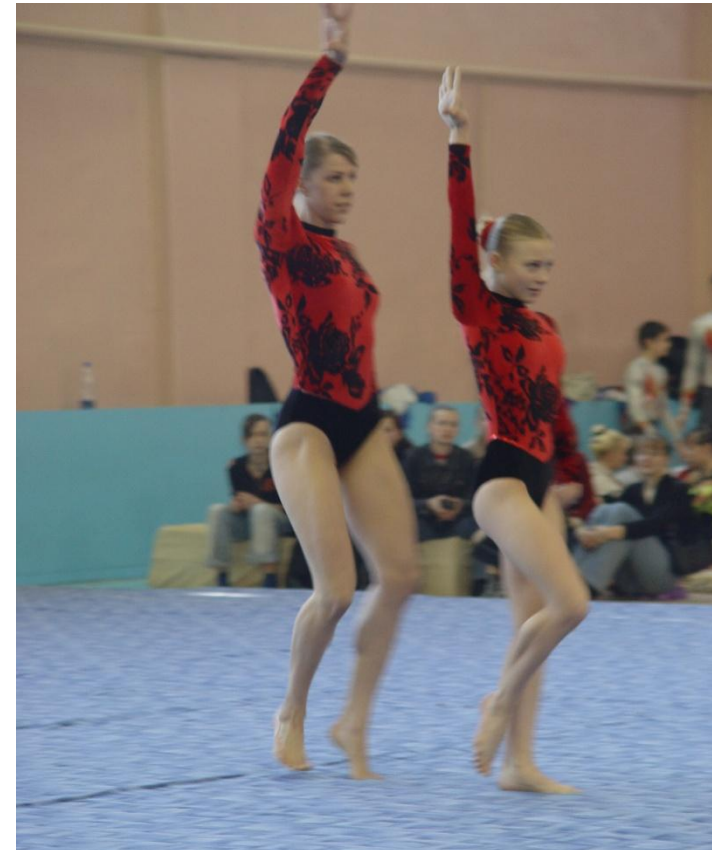
# Секции спортивной акробатики ДЮЦ «АРС»

- Ежегодно от 20 до 45 занимающихся.
- В группах 1 года обучения (педагог Семионова К.Г.) количество воспитанников возрастает.
- 2011-2012 учебный год:  
1 год обучения - 18 чел.
- 2012-2013 учебный год :  
1 год обучения – 22 чел.  
2 год обучения – 21 чел.





*Занятия акробатикой нравятся детям любого возраста. Выполнение акробатических упражнений, особенно в парах и группах вызывают большой интерес у детей. Специальные костюмы, подобранная музыка делают возможным показ акробатических упражнений на публике. Такие выступления с акробатическими композициями очень красивые и зрелищные, они приносят хорошее настроение и зрителям и исполнителям.*





# Летняя оздоровительная смена



## **Выводы**

- **Акробатика для детей – это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств.**
- **Это способ укрепления и сохранения здоровья.**
- **Навыки, полученные на занятиях акробатикой, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях.**
- **Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся.**

# Список литературы

- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
- Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
- Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
- Энциклопедический словарь юного спортсмена.(Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский). – М.: Педагогика, 1980. – 480 с., ил.
- Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Картинки

<http://radostclub.ru/images/kinder.png>

○ <http://www.liveinternet.ru/users/1724247/post160599805/>

[http://pgsha.ru/web/nonstudywork/SportClub/news/news\\_0053.html](http://pgsha.ru/web/nonstudywork/SportClub/news/news_0053.html)

<http://sarsport.com/2011/10/>

2. Фото из архива секции спортивной акробатики. Автор фото Андреев А.