



## Моя двигательная активность

**«Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой...того мы по всей справедливости можем назвать человеком вполне гармоничным» (Платон, древнегреческий философ).**

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням.





## Моя двигательная активность

Достичь определенных результатов в работе над своим телом, физическим развитием можно с помощью различных средств: бега, езды на велосипеде, плавания, гимнастических упражнений, аэробики.

**Ритмическая гимнастика –**

комплекс физических

упражнений (ходьба,

бег, прыжки и др.),

выполняемых под музыку.

**Ритмическая гимнастика**

(известна также под названием **аэробика**)

используется в оздоровительных целях.





## Моя двигательная активность

**Аэробика** — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Виды аэробики: Силовая аэробика, танцевальная аэробика, степ аэробика, фитнес аэробика, стриптиз аэробика, спортивная аэробика, даже бокс аэробика и многие другие виды.





### Танцевальная аэробика

(dance)

Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес. Большая нагрузка ложится на крупные группы мышц, особенно в нижней части тела. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному стилю танца.





# Моя двигательная активность





## Моя двигательная активность

**BELLY DANCE** (танец живота) — способ полюбить себя, это также общая физическая нагрузка, отличный способ моделирования фигуры, шанс избавиться от целлюлита, гибкость и пластичность тела, подвижность суставов, укрепление мышц спины.

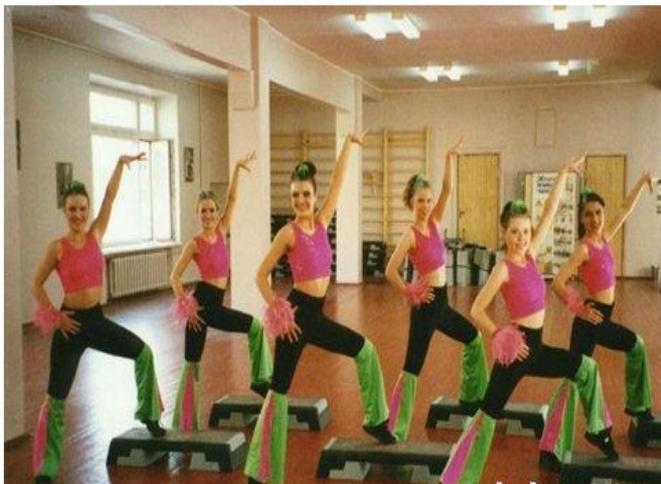


**CLUB-DANCE** (хип-хоп) - клубные танцы — молодежные танцы, включают в себя такие танцевальные направления, как street , R ' n ' B, go-go и другие. В процессе занятия прорабатываются крупные группы мышц, корректируется осанка, развивается пластичность и координация.





## Моя двигательная активность



**LATINA-DANCE** - Танцевальная аэробика с применением движений и ритмов латиноамериканских танцев. Зажигательные ритмы самбы, меренге, ча-ча-ча — основа уроков танцевальной аэробики. Помогает развитию пластики и координации движений, улучшению общей выносливости, помогает показать всю свою грацию и красоту.



## Моя двигательная активность

Стиль джаз-модерн характеризуется сочетанием классической и современной хореографии, импровизацией, и свободой в выражении эмоций. Занятие может состоять из большого числа самых разнообразных комбинаций, в зависимости от музыкального сопровождения. Основным элементом является ходьба, различные шаги, повороты, прыжки и проходы. Большое внимание уделяется движениям корпуса и рук.





## Моя двигательная активность



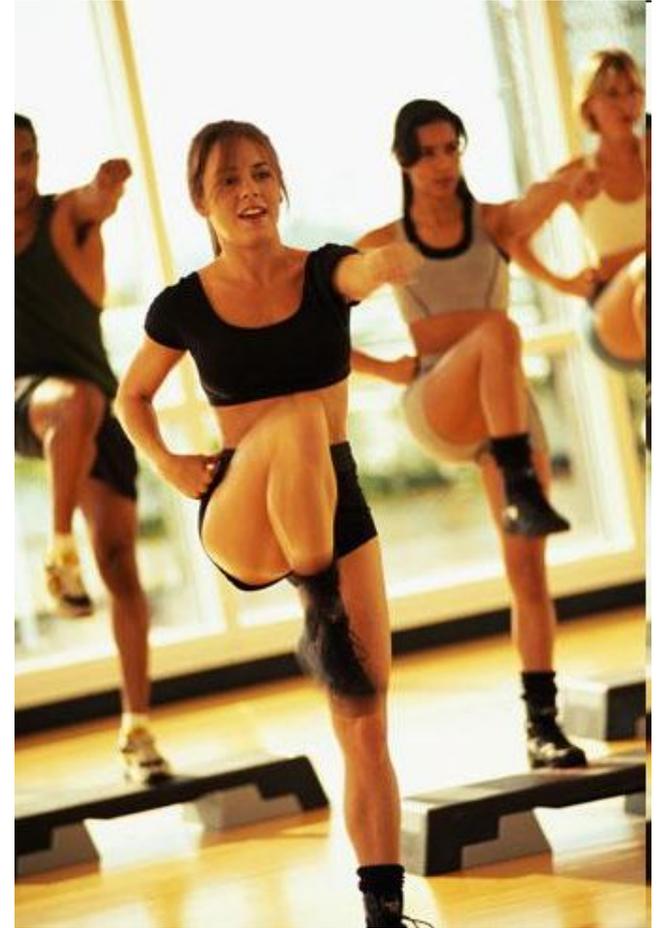
От базовой аэробики джаз-модерн отличает то, что в нем тонус мышц не поддерживается постоянно, позвоночник активно задействован в ходе всего занятия, причем любой его отдел может стать центром движения.

**Занятия джаз-модерном направлены на развитие гибкости, пластики и координации. Они также помогают развить танцевальные навыки и улучшить осанку.**



### Степ аэробика

Степ аэробика является весьма эффективной и простой. Проводятся занятия по степ аэробике на степ-платформах, от высоты которых в немалой степени зависит расход энергии тренирующегося. Изменяя высоту платформы можно увеличивать или уменьшать степень нагрузки, новички начинают с самой низкой высоты (15см), подготовленные работают на платформах высотой 20 и 25см.





## Моя двигательная активность



Степ-аэробика имеет определенный ряд правил. Так, заходить нужно на середину платформы, а наступать на нее – всей стопой. Сходить с платформы нужно сначала наступая на носок, а затем на пятку. С платформы можно не только сходить, на нее можно наступать или прыгать.



## Моя двигательная активность

Программа тренировки может включать себя разнообразные степ-перемещения: из угла в угол, с передней части на заднюю, с наружной стороны на внутреннюю и наоборот.





## Моя двигательная активность

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика- это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой.



Аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Именно этот аспект более всего привлекает молодых девушек заниматься аэробикой. Но нужно сказать, что физические упражнения могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.





## Моя двигательная активность

**«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ, древнегреческий врач).**



## Моя двигательная активность

### Список литературы:

- 1) Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001
- 2) Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. - N 1. - С.42-43
- 3) <http://kalugarest.ru/articles/fitnes-v-kaluge-34>



## Моя двигательная активность

Спасибо за внимание!