

*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, бегаёт, 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.

# *степ –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!**

