

МАСТЕР - КЛАСС ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА



Аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.



АЭРОБИКА

```
graph TD; A[АЭРОБИКА] --> B[Для детей]; A --> C[Для молодежи]; A --> D[Для взрослых]; B --> E[Дошкольного возраста]; B --> F[Подросткового возраста];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a light blue box with the word 'АЭРОБИКА' in black, italicized font. Three arrows point downwards from this box to three more light blue boxes: 'Для детей', 'Для молодежи', and 'Для взрослых'. From the 'Для детей' box, two arrows point downwards to 'Дошкольного возраста' and 'Подросткового возраста'.

Для детей

Для молодежи

Для взрослых

*Дошкольного
возраста*

*Подросткового
возраста*

Значение и задачи детской аэробики

- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.
- Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегляции.

- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.



Задачи аэробики в детском саду

*Развивать у детей
чувство ритма и
двигательные
способности.*

*Учить детей
выполнять движения
под музыку красиво,
свободно,
координационно.*

*Прививать детям
танцевальные
движения и общую
культуру поведения.*

Классификация шагов в аэробике

	<i>Маршевые шаги</i>	<i>Приставные шаги</i>
<i>Простые шаги</i>	<ol style="list-style-type: none"><u>Обычный шаг</u> (марш).<u>Baun step</u> (бэйсн стэп) -поочередно: правая, левая нога вперед; правая, левая нога назад.<u>V-step</u> (ви-стэп)- поочередно: правая, левая нога вперед на ширине плеч; правая, левая нога назад вместе.	<ol style="list-style-type: none"><u>Step touch</u> (стэп тач) – обычный приставной шаг.<u>Open step</u> (оупэн стэп)- открытый приставной шаг: шаг в сторону правой ногой, левая на месте (точка); шаг в сторону левой ногой, правая на месте (точка).<u>Knee up</u> (ни ап)- приставной шаг с подъемом колена вверх.

4. **Шаг mambo** (мамбо)-
поочередно: длинный шаг
правой ноги вперед, левой шаг
на месте; длинный шаг правой
ноги назад, левой шаг на
месте.

4. **Curl** (кел) – приставной
шаг с захлестом голени.

5. **Kick** (кик) – приставной
шаг с выбросом ноги вперед.

6. **Scoop** (скуп) – шаг с
прыжком на две ноги с
продвижением вперед или
назад.

7. **Pony** (пони) – подскоки на
опорной ноге с подниманием
согнутой ноги вперед, в
сторону.

Альтернат
ивные
шаги

1. **Double step touch** (дабл стэп тач) – двойной приставной шаг .

2. **Repeat step touch** (репит стэп тач) – повторение шага Knee up repeat curl
repeat...

3. **Grave wine** (грэйп вайн) – виноградная лаза; скрестный шаг.

Спасибо за внимание