



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД №4 «СКАЗКА»**

# **Здоровьесберегающая технология по развитию гибкости у дошкольников через аэробику**

**Педагогический совет №3**

**от 18.02. 2016г.**

**Подготовила:**

**Покатова**

**Татьяна Аркадьевна,**

**инструктор**

**по физической культуре**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЧЕРЕЗ КРУЖОК «АЭРОБИКА»**

**Актуальность** – занятия аэробикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимание, воли, памяти, подвижности и гибкости, творческого воображения, фантазии.

**Доступность** этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

**Эффективность** – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность обусловлена использованием музыки.



**Цель:** СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ, ФИЗИЧЕСКИХ, ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ.

**Задачи :**  
**ОБУЧАЮЩИЕ**

1. ПОЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ.
2. УЧИТЬ ДЕТЕЙ РИТМИЧНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ РУК, НОГ, ШЕИ.
3. ПОЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С БАЗОВЫМИ ШАГАМИ АЭРОБИКИ.
4. ОТРАБОТКА БАЗОВЫХ ШАГОВ В СВЯЗКАХ.
5. ФОРМИРОВАТЬ ИНТЕРЕС И ЛЮБОВЬ К СПОРТУ.



**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА** УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ,  
ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

**РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

1. РАЗВИВАТЬ НАЧАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДЕТЕЙ (ОСАНКУ, ГИБКОСТЬ).
2. РАЗВИВАТЬ ЧУВСТВО РИТМА, МУЗЫКАЛЬНОСТЬ.
3. НАЧАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.
4. РАЗВИВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:**

1. ПРИВИТИЕ ИНТЕРЕСА К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ.
2. ВОСПИТЫВАТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ, АККУРАТНОСТЬ, ВЕЖЛИВОСТЬ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ.
3. ВОСПИТЫВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО ЗА УСПЕХ ОБЩЕГО ДЕЛА.



## В ОТДЕЛ АЭРОБИКИ ВХОДЯТ: **СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**



Строевые упражнения – служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.



## Игроритмика

С помощью игроритмики дети приобретают умение двигаться в соответствии с динамическими оттенками музыки, под счет, согласовывать скорость и характер выполняемых движений с темпом и ритмом музыкального произведения.



## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ



развивают  
координацию  
движений,  
воспитывает умение  
сохранять в  
движении красивую  
осанку и содействует  
поднятию  
эмоционального  
состояния  
занимающихся.



## АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом и т.д.;
- способствовать выполнению упражнения легко, с равномерным дыханием;
- учить детей чувствовать и ощущать процесс своих движений;
- развивать творческую двигательную деятельность.



## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЭТЮД НА СТЕПАХ



- Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- Развитию координации движений;
- Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.



## САМОМАССАЖ



Самомассаж способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение.



# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для детей.



# РЕЛАКСАЦИЯ

