

Клячкина Лидия Николаевна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №19 «Родничок»,

г. Шумерля, Чувашской Республики

АЭРОБИКА – ЗАРЯД БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты проведения утренней оздоровительной гимнастики в нетрадиционной форме. Учебно-методическая разработка адресована воспитателям, инструкторам по физической культуре.

Ключевые слова: аэробика, нетрадиционная оздоровительная гимнастика.

Растить детей здоровыми, сильными – задача педагогов каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам.

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Для осуществления оздоровительных и коррекционных мероприятий, в детском саду было внедрено в практику проведение ежедневной аэробики, вместо традиционной утренней гимнастики - один из современных направлений в оздоровлении, доставляющее дошкольникам большое удовольствие.

Что же такое - аэробика? «Аэро» - в переводе с греческого – воздух, «Биос» – жизнь. В свободном переводе «аэробика» – бодрость, жизненная сила. Это слово ввел в обиход американский ученый - врач Кеннет Купер, который написал книгу «Новая аэробика», ставшую бестселлером и изданную миллионными тиражами. Аэробика, по Куперу, это особая система тренировки организма с помощью различных видов физической активности – быстрой ходьбы, бега, и т.д. Вот что писал в предисловии к советскому изданию книги А. Коробков, профессор доктор медицинских наук, председатель Всесоюзной Федерации Физкультурно-оздоровительной работы: «...С точки зрения медика, это слово достаточно емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку, прежде всего, необходимы упражнения аэробного характера, развивающие способность организма к усвоению кислорода».

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систе-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПЕРЕКРЕСТОК: школа – семья – общество

му, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Аэробика хороша тем, что для нее не надо никаких сложных приспособлений. Было бы замечательно, если бы зеркало висело вдоль всей стены и ребята видели, как они выполняют упражнения. нравятся ли они себе? В зеркало им захочется улыбнуться. Ведь эмоциональный настрой во время занятий очень важен для ребенка. Один из важных элементов, о котором необходимо помнить во время занятий аэробикой, - дыхание. При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно научить носовому дыханию. Ребят необходимо учить дышать в ритме музыки.

Для того чтобы сделать их еще более интересными подбираю музыку веселую, энергичную с хорошим ритмом. Упражнения для аэробики подбирались преимущественно циклического характера (бег, ходьба, прыжки), вызывающее активную деятельность органов кровообращения, дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для аэробики являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:
 - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
 - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
 - упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).
2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:
 - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
 - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
 - упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПЕРЕКРЕСТОК: школа – семья – общество

– упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину);

3. Упражнения на растягивание:

– в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;

– в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

– в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

– стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

– размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);

– сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);

– ходьба с хлопками;

– ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);

– основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике;

5. Бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

– на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

– с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

– сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Комплекс аэробики в средней группе

Вводная часть:

(музыкальное сопровождение «Я рисую речку»)

Ходьба друг за другом по кругу

Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, руки на поясе

Боковой галоп по кругу

Приставной шаг по кругу вперед и боком

Ходьба на восстановление дыхания

Основная часть:

(музыкальное сопровождение *Моя utrennyaya zaryadka – Ahahahaha*)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. В: наклон головы вправо, влево, поворот головы направо и налево

И.п.: ноги тоже, руки опущены в низ. В: одно плечо вверх и другое вниз и наоборот, вернуться в и.п.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПЕРЕКРЕСТОК: школа – семья – общество

И.п.: ноги тоже, руки опущены в низ В поднять оба плеча вверх, затем вниз

И.п.: ноги вместе поднять прямую руку вверх, другая внизу, затем поменять

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях В: поднять руки вверх и колени вверх

И.п.: ноги вместе, руки внизу В: поднять прямую ногу вверх, прямые руки вниз

Прыжки на месте вместе – врозь, “ножницы” одна нога вперед, другая назад.

Заключительная часть:

(музыкальное сопровождение Колокольчик)

“Кошечка добрая и сердитая” – на четвереньках

“Потягивание” – стоя, ноги вместе, руки ладонью соединены друг с другом

“Упражнение для капилляров” – лежа на спине

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М., 2016.

2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М., 2016.

3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М., 2017.