

## Рекомендации по проведению занятий по аэробике в ДОУ

**Аэробика** – это направление оздоровительной физической культуры, сочетающее общеразвивающие, танцевальные и силовые упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение 120–160 акц/мин, объединенные в непрерывно выполняемый комплекс.

Базовая (классическая) аэробика представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120–160 уд/мин серийным или поточным методом.

Оздоровительная аэробика в физическом воспитании дошкольников может реализовываться как вариативный компонент физической культуры, так и как базовый компонент (оздоровительная гимнастика). Объем часов может составлять 20–40 часов в год. Следовательно, будущие физкультурные кадры должны владеть теорией и методикой оздоровительной аэробики как частью рекреационной деятельности для занимающихся разного пола, уровня физической подготовленности, медицинской группы здоровья.

Преимущества оздоровительной аэробики в физическом воспитании образовательных учреждений:

- высокая моторная плотность, фронтальное выполнение комплекса;
- поточный способ организации занятия, который обеспечивает выполнение движений без остановок, при этом конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего;
- эмоциональность занятий, музыкально-ритмическое и эстетическое воспитание, доступность выполнения гимнастических, танцевальных и силовых упражнений;
- высокая оздоровительная эффективность со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем, а также улучшение обменных процессов и снижение жирового компонента тела;
- повышение физической подготовленности занимающихся, а именно уровня координационных способностей, гибкости, силы, выносливости;
- разнообразие направлений оздоровительной аэробики, позволяющих совершенствовать элементы новизны движений, оборудования и инвентаря (набивные мячи, гантели 0,5–1,5 кг, медболы, гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, баскетбольные мячи, степплатформы);
- высокий интерес девочек и девушек к комплексам танцевальной аэробики, показательным выступлениям и соревнованиям по фитнесаэробике, что может являться средством формирования спортивной культуры;
- система увеличения и снижения физической нагрузки на основе темпа музыкального сопровождения, веса отягощения, высоты степплатформы,

амплитуды движений, количества прыжковых и беговых упражнений, продолжительности выполнения основного комплекса;

- аэробика относится к трендам оздоровительной физической культуры аэробной направленности, при этом энергозатраты составляют 350–500 кал/ч.

На занятиях по оздоровительной аэробике формируется положительная атмосфера (музыкальное сопровождение, индивидуализация, интересные и доступные упражнения);

расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнении в домашних условиях; происходит приобщение к соревновательным формам аэробики (спортивная аэробика, фитнес-аэробика, показательные выступления); формируются основы оздоровления (аэробная физическая нагрузка, гидратация, анализ двигательной активности, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижение жирового компонента тела). часов.

В структуре занятия по аэробике для дошкольников рекомендуется следующая последовательность выполнения упражнений:

имитационные упражнения → дыхательные упражнения, ходьба, упражнения с хлопками → разновидности прыжков, имитационные упражнения → повторение серии упражнений подготовительной части → разучивание основного комплекса (имитация «уборки», «стирки», русский народный танец, «СаФи-Дансе») → повторение разученного комплекса 3 раза в быстром темпе → дыхательные упражнения, партерная часть с мячами, гантелями, фитболами → игровые задания → упражнения на внимательность и координацию → игра.

Детская аэробика содержит:

- ритмопластику («ритмическая мозаика»),
- «лечебно-профилактический танец (фитнес-данс)» и футбол-гимнастику,
- танцевально-игровую гимнастику «Са-Фи-Дансе»,
- танцевальные виды аэробики и игровые направления;
- «игровой стретчинг».

Структура упражнений и комплексов должна быть не сложной координационной направленности, содержать значительное количество упражнений с хлопками, доступными и одноименными движениями рук и ног, при этом комплекс будет хорошо осваиваться при использовании имитационных упражнений. Также следует отметить, что за одно занятие разучивается не более 4–5 упражнений на 8 счетов. Музыкальное сопровождение применяется при повторении разученного упражнения и в процессе повторения всего комплекса упражнений.

К средствам совершенствования процесса разучивания комплекса упражнений для дошкольников следует отнести:

- использование комплекса на гимнастической скамейке или стуле;
- применение носового платка в качестве акцентирования внимания;

- фиксация месторасположения ребенка около предмета (кегля, стула, мешочка с песком, гимнастического обруча).

Комплекс может содержать практически все упражнения имитационного характера, например, комплекс «стирка» (замачивание белья, стирка руками, полоскание, встряхивание белья, развешивание белья и др.). Основной акцент в педагогической деятельности по данному направлению делается на осмысленное выполнение упражнений детьми, их словесном восприятии, анализе, контроле темпа, ритма, координации движений и на других двигательных характеристиках. У детей формируются способы контроля и самоконтроля за движениями, используются мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

В структуре занятия могут применяться, как названия шагов классической аэробики («V-степ», «степ-тач», «дабл степ», «ланч», пони, «джек», ни ап, кик, керл, мамба, самба, слайд, шасси, открытый шаг), а также имитационные упражнения, такие, как «самолет», «скалолаз», «лыжник», прыжки на скакалке, «присядка», метание мяча, передача мяча, «футболист», «разбрасывание листьев», «балерина», латина.

Рекомендуемая ЧСС при проведении занятий по аэробике во время разминки 100–130 уд/мин, во время аэробной части – 120–150 уд/мин. Контроль за реакцией на нагрузку рекомендуется осуществлять индивидуально по внешним признакам утомления.

Разучивать базовые аэробные шаги рекомендуется в следующей последовательности, которая позволяет учитывать биомеханическую структуру выполняемых движений, освоенные двигательные умения и сложность техники выполняемых базовых аэробных шагов: «Шаг» ("March"), «подъем колена» ("Kneeup"), «Мах» ("Kick), «Выпад» (Lunge), «прыжок ноги врозь – ноги вместе» (JumpingJack), «Скачок» (Skip) и «Бег» (Jog).

Аэробика должна быть обязательно разделена на возрастные группы. Ряд упражнений для старших дошкольников не подойдет для малышей. Также необходимо выделять разное время для занятий. Например, для младших групп тренировка не должна длиться больше 20-25 минут, в средней группе тренинг может продолжаться и полчаса, а в старшей и подготовительной - 35 минут.

Занятия должны проводиться под наблюдением. Перед тренировкой необходимо проверить самочувствие занимающихся и удостовериться, что они переоделись в спортивную одежду и обувь.