

Фитнес технология «степ аэробика»

Кашарнова

Екатерина Владимировна

инструктор физкультуры

высшая квалификационная

категория

Челябинск

2020

...трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веком; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души...

Платон

ВЕДЕНИЕ

Актуальность. Здоровье нации является величайшим достижением любого государства. Известно, что именно в раннем детстве закладывается основной фундамент здоровья, происходят решающие процессы формирования органов, функциональных систем, становление психического статуса ребёнка.

Большое количество разработанных в настоящее время и предложенных в практику комплексных программ для детей с ограниченными возможностями в здоровье. (Е.С. Слепович 1990; У.В. Ульенкова 1993; З.Ф. Богуславская 1991; О.П. Гаврилушкина 1998,1999; Е.Я. Жуленёва, В.В. Докутович 1991) не решают всего спектра задач специального дошкольного воспитания. На наш взгляд, это связано с недостаточным вниманием к физическому и двигательному развитию детей. Незаслуженно занижен статус и значение физического воспитания как средства всестороннего развития личности, оно рассматривается лишь с биологических позиций.

Последние научные разработки, ведущиеся в этом направлении (Н.В. Астафьев, Л.Н. Литош, 1999; В. И. Ильин, 1997; О.Н. Коган, 2000; Л. Шапошникова; М.М. Хакунова, 2000), предусматривают расширение двигательной деятельности при стандартном подборе средств и методов физического воспитания. Диссертационные исследования Л. Шапошниковой, М. Хакуновой посвящены изучению двигательной активности младших школьников классов компенсирующего обучения. Мало данных об использовании современных технологий в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками, имеющими задержку психического развития. Не

разработаны парциальные программы по адаптивному физическому воспитанию на основе современных двигательных систем (аэробики, ритмической гимнастики, современного бального и спортивного танцев). Хотя такие программы известны для дошкольников массовых дошкольных учреждений «Са - фи - Данес» Санкт-Петербург, «Облако» Самара, «В музыкальном ритме сказок» Волгоград, «Морское царство» Челябинск и пр. Исследования последних десятилетий (Т.С.Лисицкая 1990; СБ. Шарманова 1995; С.А. Шептикин, Н.А. Фомина 1996; В.Н. Курысь 2000) выявили значимую роль последних в формировании двигательных и психических способностей дошкольников. Установлено, что в ходе применения средств ритмической гимнастики происходит опережающее развитие интеллектуальных способностей по отношению к двигательным (С.А. Шептикин, Н.А. Фомина 1996).

Учитывая данные обстоятельства, логично предположить, что использование этих средств в физическом воспитании создаст благоприятные условия для протекания коррекционно-педагогической работы.

Итак, несмотря на увеличивающееся количество комплексных профилактических и коррекционных программ, количество детей с ограниченными возможностями в здоровье не уменьшается, а даже растёт.

Цель. Исследования влияния занятий аэробикой на развитие координации у детей.

Объект исследования - педагогический процесс адаптивного физического воспитания для детей .

Предмет исследования - средства, методы, рациональные формы использования степ -аэробики детей.

Гипотеза - предполагалось, что применяемая методика степ -аэробики повышает уровень развития координации у детей.

Задачи:

1. Выявить в доступной научно-методической литературе особенности проявления и развития координационных способностей у детей.
2. Выявить уровень развития координации у детей.
3. Изучить влияние занятий степ-аэробикой на развитие координации у детей.

Научная новизна исследования являются: выявленные особенности развития координационных способностей дошкольников.

ГЛАВА 1. Теоретико-методологические основы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

1.1 Роль, место, разновидности аэробики

В последние десятилетия в мире получила огромную популярность аэробика. Внешне она представляет собой комплекс общеразвивающих и

танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку, различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью, но достаточно длительное время. Однако главное в аэробике, разумеется, не внешний эффект. Высокая двигательная активность человека служит интенсификации биохимических и энергетических процессов под воздействием повышенного содержания кислорода, проникающего в кровь и через сердечно-сосудистую систему в мышечные ткани, что несет оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к высоким физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает человеку хорошее настроение.

Термин «аэробика» в современном значении этого слова был предложен в США врачом Кеннет Купером, когда он принимал участие в подготовке к полетам летчиков военно-воздушных сил, у которых возникают проблемы в связи с резкими перепадами барометрического давления.

В 1968 году была издана книга «Аэробика», в которой содержались рекомендации для широкого круга читателей, основанные на различных видах двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность. Рекомендации Купера включали в себя различные виды естественных движений: ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках, велосипеде и т.д. Исследователь доказал, что гимнастические упражнения, дополненные ходьбой и бегом, особенно полезны, так как обогащают организм кислородом. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов.

В 1970-е годы внимание общественности привлекли «аэробные танцы», предложенные Джеки Соренсен.

Термин «аэробный» не нов. В переводе с греческого, аер – это «воздух», bios – «жизнь». Данный термин часто можно встретить на страницах научных изданий по физиологии человека, животных и растений. Он связан с изучением химических и энергетических процессов, которые обеспечивают работу мышц. Известно, что при возбуждении мышц в них интенсифицируется обмен веществ в виде сложной системы химических реакций. Сложные молекулы расщепляются на более простые, при этом происходит восстановление (синтез) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях.

В связи с широким многообразием субъектов, занимающихся аэробикой, форм циклических движений и широкой спецификой применения специальных средств возникают трудности с классификацией. Большинство ученых отказалось от классификации аэробики, основанной на внимании к чисто внешним компонентам упражнений, и взята за основу концепция, характеризующая направления и цели упражнений. То есть, для чего человек занимается аэробикой, какую ставит перед собой цель.

В результате появилась теперь принятая повсюду классификация, состоящая из трех видов:

- 1) оздоровительная аэробика;
- 2) прикладная аэробика;

3) спортивная аэробика.

Такая классификация принята большинством отечественных и зарубежных специалистов как наиболее полно отражающая специфику различных направлений аэробики. Каждое из них в свою очередь имеет свои разновидности.

Существует также классификация оздоровительной аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста, для взрослых – молодежного, среднего и старшего возрастов
2. По полу: для женщин (для беременных), для мужчин
3. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

1.2. Координационные способности и пути их воспитания

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Координация включает в себя:

- ориентацию пространства
- способность сохранять равновесие
- чувство ритма
- способность к перестроению двигательных действий (переключение)
- способность к произвольному мышечному расслаблению.

Способность к ориентировке в пространстве – это умение точно определять своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесия) в тех или иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение. Проявление равновесия разнообразно. В одних случаях нужно сохранять равновесие в статических положениях(стойки на одной ноге, руках); в другой – по ходу движения (в хадьбе, беге по бревну или другому узкому предмету) – динамическое равновесие. Различают и третью форму равновесия – балансирование предметами.

Ловкость или координация – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию координации приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию координации способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Координация развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря,

оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

1.3. Возрастные особенности физического и психического развития детей старшего дошкольного возраста.

В настоящее время наблюдается тенденция к росту количества детей, имеющих нервно-соматические, сенсорные заболевания и отклонения в психическом и физическом развитии. Количество дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР) достигает в среднем по России 25 %.

Деятельность специализированных дошкольных образовательных учреждений для детей с ЗПР в современных условиях требует разработки новых научно обоснованных организационных, методических и технологических компонентов воспитательно-оздоровительного процесса.

Результаты исследований и их обсуждение. В ходе проведенных педагогических исследований нами были изучены особенности физического, психического и социального аспектов здоровья детей коррекционных групп.

Патология в психической сфере прежде всего проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия.

Своеобразно проведение и психическое развитие им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность, и наоборот : заторможенность, апатичность, чувство ущемления и неполноценности. Нарушается произвольная регуляция.

Глава 2. Практический аспект деятельности инструктора физкультуры по степ аэробике для детей дошкольного возраста

2.1. Особенности использования степ-аэробики на занятиях для детей дошкольного возраста.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно — аэробика.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

"Степ" в переводе с английского языка буквально означает "шаг." Шаговая аэробика до смешного проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Все, что вам нужно, - это уметь красиво ходить. Только не стоит думать, что она означает однообразное хождение по спортивному залу или собственной квартире. Степ-аэробика интересна и разнообразна. Песня Уитни Хьюстон "Step by step", что дословно переводится как "Шаг за шагом", может в прямом смысле стать вашим девизом; она, кстати, вполне подойдет и в качестве прекрасного музыкального сопровождения к вашим занятиям. Не удивляйтесь, несколько лет назад степ-аэробика была официально признана самостоятельным видом спорта, по которому проводятся соревнования.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- 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 форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Для того чтобы управлять двигательной сферой детей, следует учитывать специфику их двигательных нарушений и физического развития. Произвольные движения являются результатом суммарной деятельности всего головного мозга.

Учитывая особенности взаимосвязи двигательными, интеллектуальными и психомоторными способностями этой категории детей с целью эффективного воздействия на развития условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

- шаги;
- подскоки и скачки.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы



Продольное положение платформы

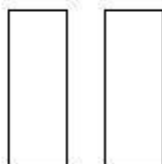


Поперечное положение платформы

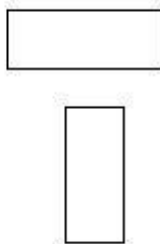
На двух платформах



Продольно



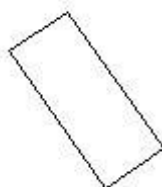
Поперечно



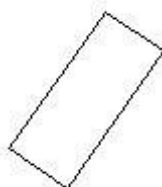
T-положение



A-положение

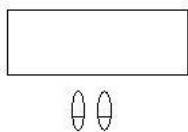


V-положение



Положения занимающихся относительно степ-платформы

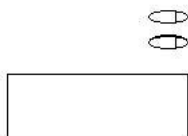
Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что также значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики



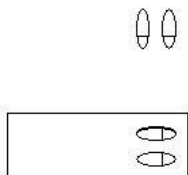
И.п. – впереди платформы в поперечной стойке



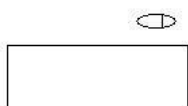
И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее



И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее



И.п. – на платформе в продольной стойке



И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке

И.п. – стойка сбоку платформы

Направление движения во многом определяется исходным положением.

Большинство базовых движений можно выполнять практически во всех направлениях:

- на месте (on place);
- на месте с поворотом (в зависимости от движения) (Turn);
- с продвижением вперед (Walk forward);
- с продвижением назад (Walk back);
- по диагонали вперед, назад, с поворотом (Diagonal forward, back turn);
- лицом, спиной к зеркалу (Face to the mirror, Back to the mirror);
- по любой прямой.



Специфические средства воздействия на дошкольника, свойственные степ-аэробики, способствуют общему развитию детей, исправлению недостатков физического развития, общей моторики, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

2.2. Развитие координации на занятиях по степ –аэробике.

Непрерывное освоение новых упражнений – основной путь для развития координации. Причем наиболее полезны специальные упражнения. Характерные особенности этих упражнений следующие:

1. Точность движений, зависящая от согласованности мышечных усилий с заданным направлением, амплитудой и скоростью движений.
2. Согласованность движений, выполняемых различными частями тела, во времени, пространстве и по силе.

Упражнения на координацию полезны лишь до наступления автоматизации. Поэтому необходимо их разнообразить и усложнять. При этом будет совершенствоваться суставно-мышечная чувствительность, способствующая формированию такой двигательной дифференцировки.

Наиболее доступную и широкую группу средств воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые измененных условиях.

Большое влияние на развитие координации оказывает освоение правильной техники. При определении средств повышения координации следует помнить, что их совершенствование связано с накоплением большого количества различных двигательных навыков и с определением путей их быстрого объединения в комплексы.

Программный материал составлен на два года на старшую и подготовительную группу.

Первый год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;

- Акцентрированная ходьба;
- Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;

- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

Группировки;

- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Стрела»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»
- «Ракета»;
- «Самолёт»
- «Верблюд»;
- «Кольцо».

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик» - ритмический танец;
- «Часики» - ритмический танец;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Второй год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- Перестроение в круг;
- Перестроение в шеренгу и колонну;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в круг;
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- Построение врассыпную;

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки по счёту;
- Притопы на каждый счёт;
- Притопы с хлопками поочередно;
- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;

- Хлопки в ладоши;
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз;
- Приседания с движениями рук;
- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Шаг с подскоком;
- Попеременный шаг;
- Шаг с притопом.
- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- Группировки;
- «Самолёт».
- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Стрела»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо»;

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Чунга-чанга» - ритмический танец;
- «Жар -птица» - гимнастический этюд;
- «Космодром» - ритмический танец;
- Акробатическая композиция с обручами.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седле «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»

Дизайн занятия для детей

- Разминка + предварительный стретчинг – 12% всего занятия
- Основная часть – 46%
- Силовая работа – 32%
- Стретчинг – 10

Этапы занятия

Разминка

Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке. Повышение температуры тела увеличивает приток крови к мышцам, соответственно увеличивается и приток кислорода, что позволяет вырабатывать энергию для сокращения мышц. Для этого выполняются упражнения с подключением больших мышечных групп (ноги, спина, грудь).

Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения на нижнюю часть спины, так как при выполнении любых базовых движений и упражнений задействован позвоночный столб. Основной принцип разминки – это плавность перехода организма от состояния покоя к основной части. Плавность разминки обуславливается постепенным повышением функциональных требований к организму учеников, так как резкое повышение ЧСС, артериального давления и других показателей функционального состояния организма может привести к ухудшению их самочувствия или отклонению в функционировании основных систем организма. Поэтому важно использовать простые движения, которые смогут выполнить все ученики максимально правильно и эффективно.

Предварительный стретчинг

В предварительном стретчинге базового направления уроков следует уделять особое внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также позвоночному столбу, так как большая нагрузка в течение урока

ложится именно на эти суставы и связки. Это чаще всего динамический стретчинг. Усиление притока крови к суставам и связкам достигается за счет выполнения специальных упражнений с непосредственным участием суставов, например приседаний.

Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении, что позволяет:

- поддерживать ЧСС в рабочем режиме;
- поддерживать функциональные физиологические изменения, связанные с повышением температуры тела (основная цель разминки).

Основная, или аэробная, часть

Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. За счет ее правильного разучивания в течение урока достигается эффект поддержания интенсивности ЧСС и, соответственно, аэробного способа энергообеспечения, а также нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Целью аэробной части является улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы за счет увеличения нагрузки на сердце и легкие, поддержания интенсивности работы при выполнении базовых движений. Нагрузка на сердце в течение основной части занятия зависит от:

- интенсивности выполнения движений;
- продолжительности работы.

При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение. Поэтому к сердечно-сосудистой системе предъявляются большие требования. Об этом можно судить по учащению пульса.

Заминка

Основная цель – постепенное понижение температуры тела. Если резко прекратить двигаться, то большое количество крови остается в мышцах, вследствие чего может произойти недостаточный приток крови к мозгу и сердцу, что вызовет головокружение. Поэтому очень важен плавный переход от основной части урока к силовой.

Силовая часть

Целью силовой работы на уроке является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц.

Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной, гимнастики. Приведем лишь несколько типичных примеров использования степ-платформы:

Заключение

Наша миссия – воспитание здорового ребенка. Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости, а радость получает ребенок, играя. Это чувство в большой мере могут дать музыкальные и физические занятия в детском саду. А если соединить два направления работы с детьми в единое целое?

На музыкальных занятиях дети учатся слушать музыку, петь, двигаться в соответствии с характером музыки, водить хороводы, играть на музыкальных инструментах, участвовать в инсценировках, импровизировать. Что касается физического воспитания, то в нашем детском саду наибольшее внимание уделяется такому направлению как танцевальная аэробика, которая развивает не только физические умения и навыки детей, но и позволяет формировать двигательную культуру ребенка, то есть умение передавать свои чувства и переживания с помощью движений, поз, мимики. Танцевальная аэробика воспринимается детьми с радостью

Степ-аэробика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движением своего тела в пространстве. Главный же результат занятий аэробикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям к ритму, движению, красоте. Аэробика способствует не только развитию физических качеств, в частности координации, но и оказывает существенное влияние на развитие в общем.

Список литературы

1. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2004, с.5.
2. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. М., 1987, с.7.
3. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни. Владивосток, 2001, с.11.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. М., 2001, с. 25.
5. Ишанова О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой. // «Теория и практика физической культуры». 2007, №8, с.69.
6. Полунина Т.И. Степ-аэробика и ее составляющие. // «Физическая культура в школе», 2006, №3, с.37-39; Прокофьева Т.Б., Прокофьев А.И. Степ-джоггинг – сочетание приятного с полезным.// Там же, 2007, №7, с.75-76.
7. Кузьменко М.В., Биндусов Е.Е. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении: Учебное пособие. – Изд. 2-е перераб. – Малаховка: МГАФК, 2006. – 85 с.
8. Кузьменко М.В. Образно – игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 105 с.
9. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.: ил.
10. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабанова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. Серия "Знание". – М.: Физкультура и спорт. - 1989. – № 4. – С. 98 – 181.
11. Михайлова Э.И., Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика: Справочник. – М.: Московская правда, 1987. – 77 с.

- 12.Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение - Владос, 1994. – 96с.: ил.
- 13.Семенова Л.М., Ильина Л.Ю., Рожкова И.В. Ритмическая гимнастика в детском саду//Теория и практика физ. культуры. – 1990. - №11. – С. 28 – 31.
- 14.Шарманова С.Б. “Морское царство”. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие/Под ред. А.И. Федорова. – Челябинск: УралГафк, 1996. – 90 с.: ил.
- 15.Бутко Г.А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития. – М.: Книголюб, 2006 – 144с
- 16.Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для педагогов и руководителей дошкольных образовательных учреждений. –Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004. – 158с.

