



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

---

**Коняхина Г.П., Сайранова О.С.**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОСНОВАМ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ  
ЭЛЕМЕНТАМ АЭРОБИКИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск  
2019**

**УДК 796.4 (07)(021)**  
**ББК 74.267.5я 73**  
**К 65**

Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Сайранова О.С. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 87 с.

В данном учебно-методическом пособии, предназначенном учителям физической культуры, рассматриваются педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. Раскрываются организационные формы и методика обучения элементам аэробики в школе, особенности оздоровительной аэробики, методы, приемы, принципы и последовательность обучения базовым видам аэробики.

Особое внимание уделено аэробике для детей младшего школьного возраста, где предусмотрены методика тренировки оздоровительной аэробики и игровые программы.

***Рецензенты:***

**Жабakov В.Е.**, к. п. н., доцент, ЮУрГГПУ

**Краснопевцева Ю.В.**, руководитель танцевальной школы  
«Grazy Family», судья высшей категории по фитнес-  
аэробике

© Коняхина Г.П., Сайранова О.С., 2019.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по аэробике. Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, она развивает двигательную подготовленность учащихся, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Целью такой методики является выработка мотивации к здоровому образу жизни занимающихся.

Практическая значимость методики по аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Основу методики составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Методика способствует формированию у учащихся знаний и двигательных умений и навыков в области аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Аэробика дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам. Аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Сегодня аэробикой занимается множество людей. Аэробика в современном обществе – это неотъемлемая часть жизни успешного, самодостаточного человека, заботящегося о своем здоровье и имидже; это красиво, модно и стильно.

За последние годы появилось огромное множество направлений в аэробике, объединяющих возможности эффективного развития выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Но одним из самых популярных и распространенных направлений является оздоровительная аэробика. Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку, поточным или серийно-поточным методом.

Аэробика «открыли» в 70-х годах прошлого века. Впервые этот термин был введен доктором Кеннетом Купером, известным американским специалистом в области валеологии. Свою оздоровительную систему физических упражнений он назвал «аэробикой» – от слова «аэробный» – кислородной. Он четко определил ее достоинства: «Аэробика – это звучит как некий вид спорта по аналогии с гимнастикой или атлетикой». С точки зрения медиков, 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. В этом процессе ведущую роль играют системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена. Именно аэробный характер таких видов спорта как бег, плавание, лыжи, придает им особую ценность.

Существуют множество различных систем в аэробике, которые объединяет возможность эффективного развития выносливости, гибкости, силы и координации движений. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению и специфическому комментарию в процессе занятий позволяет этому виду оздоровительной тренировки на протяжении трех десятилетий удерживать высокий рейтинг, использовать ее в системе подготовки профессиональных спортсменов, а в данный момент включать ее в школьные программы.

## **1. АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

В целях совершенствования школьной системы физического воспитания в школе, наряду с традиционными формами организации физкультурных занятий рекомендуется программа «Спортивный выбор». Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

В рамках школьного расписания 1-и 2-ой урок отводится на выполнение базовой программы, а 3 отводится на выбранный учащимися вид спорта. Таким образом, каждый ученик 5-11 классов занимается в неделю 3 часа.

Одним из видов вариативной части программного материала является урок «Аэробика».

### **1.1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО АЭРОБИКЕ**

На уроке по аэробике в школе выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

- постоянное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

Разминка выполняется в течение 5-10 минут в низкоинтенсивном темпе. В разминку входят те же упражнения, что и в основном комплексе, но с интенсивностью 50-60% от максимального пульса.

После того, как мышцы разогреты, переходят к предварительной растяжке, для того чтобы растянуть основные мышцы, разогреты в разминке, и подготовить суставы и связки к последующей работе и предупредить травмы.

В основной части урока необходимо добиться:

- увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма;

- повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит от возрастной группы учащихся и уровня подготовленности.

В основной части урока используется четыре варианта техники выполнения базовых шагов:

- безударная;
- низкоударная;
- высокоударная;
- плиометрическая.

Силовые упражнения в основной части выполняются в соответствии с поставленными задачами:

- достижение мышечного баланса и развитие функциональной подготовленности;
- контроль правильной техники выполнения силовых упражнений;
- безопасность и эффективность предлагаемых упражнений;
- создание мотивационной и обучающей атмосферы.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному;
- снять нежелательные побочные эффекты от физических нагрузок.

Обязательной частью аэробной части урока является заминка. Снижение интенсивной нагрузки должно быть постепенным. Заминка проводится последние 5 минут урока в режиме низкой интенсивности. Выполнение заминки предусматривает предотвращение кровяного застоя работающих мышц и устранение последствий значительных компрессионных нагрузок как аэробных, так и силовых. Так же используются упражнения в растягивании (стрейчинг).

Основными требованиями к проведению урока аэробики в школе являются:

- обеспечение максимальной безопасности обучающихся;

- наличие достаточного пространства для удобного перемещения каждого учащегося;
- наличие зеркал для наблюдения за правильностью выполнения упражнений;
- пол должен иметь высокую степень амортизации, не допускающую смещений стопы в сторону;
- достаточное проветривание помещения;
- достаточная громкость музыкального сопровождения.

## **1.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ**

### **Задачи обучения**

Задачами обучения выступают следующие направленности:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- формирование знаний об оздоровительной аэробике;
- овладение навыками базовых элементов аэробики;
- расширение двигательного опыта посредством увеличения координационной сложности движений;
- расширение функциональных возможностей систем организма и повышение его адаптивных свойств;
- формирование правильной осанки, эстетическая коррекция телосложения;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование культуры движений, развитие эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений;
- повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

На каждом занятии должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи одновременно.

### **Принципы обучения**

Обучение аэробикой определено следующими принципами:

- *принцип научности обучения* - такой принцип предполагает осведомленность педагога о современном состоянии научных исследований в области аэробики;
- *принцип наглядности* - он важен для освоения и совершенствования сложных движений с использованием зрительной (четкий грамотный показ движений педагогом в зеркальном отражении), звуковой (связь чувственного образа и образного слова) и двигательной наглядности;
- *принцип доступности* - такой принцип означает, что изучаемый материал должен быть легким, доступным, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка;
- *принцип постепенности* - он обеспечивает переход: «от неизвестного к известному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному»;
- *принцип систематичности* - такой принцип обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных навыков, адекватных особенностям их развития в период школьного возраста.

### 1.3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

#### **Формирование двигательных умений и навыков**

Двигательные умения и двигательные навыки возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий.

*Двигательное умение* - это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся все более привычными, координационные механизмы действия постепенно автоматизируются и двигательное умение переходит в навык.

*Двигательный навык* - это оптимальная степень овладения человеком техники двигательного действия, которая характеризуется автоматизированным (минимальный контроль сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.



Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

1. Закон изменения скорости в развитии навыка.
2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.
3. Закон угасания навыка.
4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.
5. Закон переноса двигательного навыка.

Достаточно прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Люди, давно прекратившие спортивную деятельность, способны воспроизвести технику спортивного действия.

### **Структура процесса обучения**

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методик:

- этап начального разучивания (ознакомительный, первичного разучивания движения);
- этап углубленного разучивания (формирования двигательного умения, углубленного детализированного разучивания);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирования двигательного навыка, достижение двигательного мастерства).

### **Формы организации обучения**

Обучение упражнениям представляет собой педагогический процесс, который подразумевает под собой организацию правильных действий преподавателя и ученика. Такой процесс направлен на:

- формирование двигательных навыков и умений;
- воспитание нравственно-волевых качеств занимающихся;
- развитие комплекса физических качеств.

В процессе занятий выполняются различные упражнения, разучиваются новые и повторяются старые, при этом движения должны взаимодействовать между собой. Особенностями взаимодействия этих движений является следующее:

- эффект положительного взаимодействия движений оказывается большим на ранних стадиях освоения нового движения;

- последовательное разучивание движений более эффективно для исключения отрицательного переноса, чем одновременное;

- при выборе родственных движений (пары, группы) и определении их сходства следует ориентироваться не только на внешние признаки, но и детально оценивать структуру движений, их количественные показатели (амплитуду, время, усилие, скорость, ритм).

Таким образом, основу занятий аэробикой составляют в основном однотипные движения, они могут быть как профилирующими, так и базовыми.

## **2. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ В ШКОЛЕ**

### **2.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АЭРОБИКИ**

В буквальном смысле – «аэробный» - значит «живущий в воздухе», который нормально функционирует только тогда, когда осуществляется полноценный процесс дыхания. «Аэробика» - это физиологические процессы, которые протекают при участии кислорода. В переносном смысле под «аэробикой» понимают особый вид гимнастики, который состоит из специально подобранных двигательных упражнений. Это систематизированное чередование упражнений для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови и опорно-двигательного аппарата. Особое значение для повышения эффективности занятий имеет ритмичная музыка, необходимая также для ритмической организации движений.

Как любая длительная тренировка, аэробная гимнастика вызывает в организме целый ряд ценных реакций. По мере роста тренированности скелетной мускулатуры в мышечных клетках в процессе интенсифицированного обмена веществ постепенно происходят изменения, которые приводят к тому, что поступающий в отдельные клетки и сосуды кислород эффективнее действует на весь организм.

У детей, организм которых не тренирован или мало тренирован, при определенных усилиях необходимо больше кислорода, что приводит к сильным нагрузкам на сердце. С помощью регулярных тренировок аэробными упражнениями сердце «приучается» работать экономичнее, и в спокойном состоянии и при физических нагрузках происходит постепенное снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Интенсификация кровообращения способствует усиленному газообмену не только в сердце, но и во всех других органах ребенка. Кроме этого развиваются гибкость и ловкость,

вырабатываются сила, скорость, выносливость и координация. Улучшается не только физическое, но и душевное состояние.

Программа оздоровительной аэробики строится из простых движений, преимущественно силовой направленности, способствующих повышению выносливости и укреплению основных мышечных групп.

**Целью** оздоровительной аэробики является: укрепление здоровья, разностороннее и гармоническое развитие ребенка, достижение и поддержание высокой работоспособности, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие необходимых двигательных качеств. Занятия под музыкальное сопровождение вырабатывают у детей умение «слышать» музыку, а несложные хореографические танцевальные «связки» приучают детей двигаться легко, быстро схватывать и выполнять новые координационно-сложные элементы и движения.

## **2.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Оздоровительная аэробика требует правильного технического выполнения движений, составляющих его основу.

На занятиях оздоровительной аэробики не рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- быстрое вращение головы;
- сильное сгибание шеи;
- продолжительная работа руками над головой;
- «плуг» - исходное положение лежа на спине, ноги прямые за головой;
- наклоны назад («лук»);
- глубокие приседания, при которых бедра опускаются ниже параллели пола;
- слишком большая амплитуда движений, «насилующих» суставы;
- баллистический стретч (растягивание мышц в сильных маховых движениях);
- бег на носках.

Кроме этого следует знать, что заниматься нужно в хорошей спортивной обуви и, предпочтительно, на упругом покрытии пола.

Некоторые упражнения могут быть потенциально опасными при выполнении их с плохой осанкой и неправильной техникой. Одной из наиболее частых ошибок у детей, при выполнении упражнений, является при нарастании утомления включение в работу одних и тех же мышц вместо других. В результате этого появляется риск получения травмы и весьма вероятно отсутствие необходимого тренировочного эффекта в развитии мышечной силы и выносливости. Чтобы избежать этой ошибки учителю необходимо постоянно контролировать у детей положение туловища и таза, а также постоянно напоминать им о включении в работу именно тех мышц, которым «адресовано» данное упражнение.

### **2.3. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Следует отметить, что при ОРЗ, простудах, гриппе, инфекционных заболеваниях, при любом воспалительном процессе в организме занятия следует прекратить на время болезни и еще на несколько дней после выздоровления. Руководитель не должен брать на себя ответственность за состояние здоровья занимающегося, допуская его к занятиям без разрешения врача.

Во-вторых, необходимо помнить, что на занятиях аэробикой бывает очень трудно регулировать нагрузку. Один и тот же комплекс может оказать различное воздействие на организм. Это зависит от многих факторов: от самочувствия, от правильности выполнения упражнения, от способности ребенка, работать в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения, от подвижности центральной нервной системы. Поэтому на занятиях аэробикой очень важно следить за состоянием занимающихся.

На занятиях аэробикой целесообразно, проводить оперативный и текущий контроль за функциональным состоянием занимающихся. Оперативный контроль осуществляется на каждом занятии, текущий - после нескольких занятий (по индивидуальным картам).

Следует знать, что для достижения оздоровительного эффекта физическая нагрузка должна быть достаточно интенсивной.

Наиболее важным и легко доступным функциональным показателем реакции организма на предлагаемую нагрузку является частота сердечных сокращений (ЧСС). Она отражает адекватность нагрузки и степень ее переносимости занимающимися.

Желательно научить занимающегося находить пульс и правильно его подсчитывать. На уроках предлагается подсчет частоты пульса за шесть секунд и умножение результата на 10. Этот способ удобен тем, что любая полученная цифра легко умножается на 10. Частоту сердечных сокращений подсчитывают несколько раз за занятие: в начале урока, чтобы определять исходное состояние и выявить имеющиеся нежелательные симптомы; примерно в середине урока, с целью контроля за нагрузкой; после пиковой нагрузки (бег, прыжки) и в конце занятия, чтобы убедиться, что нагрузка снижена.

Текущий контроль позволяет определить оздоровительную ценность занятий, внести соответствующие коррективы.

В процессе тренировки необходимо развивать у детей способность правильно оценивать свои ощущения, которые связаны с величиной физической нагрузки. Это касается не только всех опорно-двигательных регионов тела, но и внутренних органов. Использование ЧСС (частоты сердечных сокращений) при оценке нагрузки – это попытка совместить важные физиологические критерии с эффективной дозой нагрузки. Для улучшения детской выносливости оптимальной является нагрузка в 55 – 70% от максимально возможной (нагрузка большой интенсивности). Частота сердечных сокращений у детей этого возраста 180 – 185 ударов в минуту (при 60-процентной интенсивности) до примерно 200 ударов в минуту.

Нагрузки, превышающие указанный уровень, называются надкритическими.

Для определения величины пульса после нагрузки необходимо измерить пульс за 6 секунд сразу после аэробной части. Рекомендуемая частота пульса 18-19 ударов за 6 секунд, что соответствует 180-190 ударам в минуту. Если у кого-либо из учеников ЧСС превышает указанный ранее диапазон, он должен снизить интенсивность упражнений и наоборот. Важно обратить внимание на правильность измерения пульса. Поскольку темп биения сердца начинает уменьшаться очень скоро после

прекращения упражнения, следует измерять пульс непосредственно после нагрузки, без пауз на отдых. До начала урока учитель должен объяснить или напомнить детям, что пульс легче всего измерить на запястье левой руки тремя пальцами правой руки (радиальный пульс) или указательным и средним пальцем правой руки на левой миндалине (каротидный пульс).

#### **2.4. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

В данном возрасте частота дыханий у школьников в покое в среднем 18-20 раз в минуту. Чем дыхание глубже и реже, тем лучше. При физической нагрузке дыхание учащается в 2-3 раза и при аэробном пике и других интенсивных движениях может достигать до 40-45 раз в минуту. При этом оно, естественно, становится менее глубоким.

Как правильно дышать во время физических упражнений? Вдох должен быть более коротким, а выдох продолжительнее в полтора-два раза. Поскольку при вдохе сократительная сила мышц снижается, а при выдохе повышается (это регулирует нервная система), одиночные силовые упражнения лучше выполнять на выдохе. При выполнении аэробных упражнений нужно обязательно следить, чтобы дыхание не сбилось, оно должно быть ровным и ритмичным.

#### **2.5. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ**

Одной из постоянно регулируемых физиологических функций является температура тела. Поскольку большинство механизмов, задействованных в поддержании температуры тела, прямо или косвенно связано с сердечно-сосудистой системой, очень важно не препятствовать избыточному теплу свободно уходить из тела.

Одежда должна быть легкая, хорошо проветриваемая. Ткани из хлопка прохладнее, в то время как большая часть синтетических тканей удерживает тепло.

Обувь должна быть мягкой малотеплопроводной, хорошо облегать ногу, но в то же время достаточно просторной, чтобы при необходимости вложить стельку.

#### **2.6. ПОСТРОЕНИЕ БАЗОВОГО УРОКА ПО**

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

Базовый (основной, типовой) урок по оздоровительной аэробике начинается с **разминки**, в которой обычно используются движения в темпе от низкого до умеренного, с невысокой амплитудой движений. Эти движения должны способствовать улучшению координации и усилению тока крови к мышцам. Разминка необходима для того, чтобы подготовить суставы, мышцы и сухожилия к основному комплексу упражнений. Целью разминки является подготовка организма к более жестким требованиям аэробного и гимнастического компонентов занятия путем поднятия внутренней температуры тела. При более высокой температуре тела приток крови к работающим мышцам увеличивается, как увеличивается и количество поступающего к мышцам кислорода. Поскольку эти явления позволяют более эффективно вырабатывать энергию для обеспечения ею сокращающихся мышц, целью эффективной разминки является поднятие температуры тела на 1 – 2 градуса так, чтобы началось потовыделение.

В разминку необходимо включать растягивание. В конце разминки необходим статический стретч (статическое растягивание мышц). Статическое растягивание предусматривают статическое (неподвижное) фиксированное положение, в котором какой-то конкретный сустав «застывает» в определенной позиции, заставляющей нужные мышцы и соединительные ткани растянуться на большую, чем в обыденных функциях длину. Обычно такие положения при статическом стретче удерживаются в течение 10-30 секунд, но, чтобы добиться оптимальных результатов, их следует постепенно довести до 30-60 секунд. Статический стретч плодотворен особенно тогда, когда не требует слишком большого усилия и длится продолжительное время. В этом случае статическое растягивание правильно, риск физического повреждения мышц сводится к минимуму.

За разминкой следует **аэробная серия** или **упражнения каластеники** (силовые упражнения).

Целью аэробной серии в составе базового урока является улучшение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью увеличения нагрузки на сердце и легкие. Для достижения желаемого результата и для поддержания



повышенного темпа работы в аэробной части используется музыкальное сопровождение 128-136 ударов в минуту. При занятиях с безопасной физической нагрузкой нужно, как минимум, 20 минут для приобретения хорошей физической формы. За это время дети успевают добиться положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему (при условии, что работают с соответствующей нагрузкой), вероятность же получения костно-мышечной травмы при такой продолжительности достаточно мала.

В конце аэробной серии правильно проведенная **заминка** снижает частоту сердечных сокращений, постепенно приближая ее к уровню покоя, и предотвращает чрезмерный прилив крови к нижним конечностям.

После аэробной серии необходимо провести динамическое растягивание тех групп мышц, которые были задействованы во время аэробных упражнений. Динамическое растягивание осуществляется резкими отрывистыми движениями (толчками, прыжками, качками), производимыми с относительно большой силой и непродолжительное время.

Серия упражнений **каластеники** в целом включает упражнения, предназначенные для увеличения мышечной выносливости или силы специфических мышечных групп. В идеале необходимо стремиться к сбалансированному развитию мышц. Однако, в занятиях аэробикой, включающих 10-20 минут для упражнений каластеники, очень трудно подобрать упражнения, которые обеспечивают необходимый мышечный баланс. Одним из путей решения этой проблемы является подбор упражнений (таких, например, как сгибание, разгибание рук в упоре лежа), которые включают в работу несколько групп мышц одновременно. Другой подход связан с акцентированным вниманием к развитию тех групп мышц, которые являются наиболее слабыми у большинства детей и наиболее важными для обеспечения правильной осанки и профилактики травматизма. Такими группами мышц являются обычно мышцы брюшного пресса, мышцы спины, плечевого пояса, мышцы бедра.

В конце занятия необходимо проводить **заключительную заминку**, используя в ней наибольшее количество упражнений на гибкость. Упражнения на гибкость предназначены для сохранения и увеличения амплитуды движений в основных

суставах тела. При правильно выполненных упражнениях на растягивание мышцы находятся в положении большего по сравнению с состоянием покоя растягивания. При этом дети должны чувствовать растягивание мышц, но не допускать болевых ощущений в них.

### **Пример базового урока продолжительностью 45 минут**

1. Разминка. Умеренный низкий темп – 5 минут. Темп музыкального сопровождения 122-128 ударов в минуту. **Задача** – улучшить координацию, подготовить связки и сухожилия к работе, поднятие температуры тела до потоотделения, при этом увеличивается ток крови, улучшается обеспечение мышц кислородом. В конце разминки - статическое растягивание при зафиксированном суставе, 3 минуты.

2. Аэробная серия – 20 минут. Темп музыкального сопровождения 128-136 ударов в минуту. **Задача** – улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы при помощи увеличения нагрузки на сердце и дыхательную систему. Улучшение координационных навыков у детей с помощью различных хореографических комбинаций на основе базовых аэробных движений. В работу включаются большие группы крупных мышц. В конце серии – динамический стретч (непродолжительное время, амплитудные движения).

3. Каластеника. Силовые упражнения для определенных групп мышц – 10 минут. Темп музыкального сопровождения 118-122 удара в минуту.

Упражнения на гибкость – 5 минут. Темп музыкального сопровождения 118-122 удара в минуту.

### 3. БАЗОВЫЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробика относится к тем видам физической активности, которые постоянно совершенствуются и развиваются. В аэробике используется значительное количество упражнений. Однако кажется целесообразным выбрать для школьников наиболее простые и доступные для освоения аэробные упражнения, которые получили название базовых аэробных шагов. Согласно классификации FIG (Международной федерации гимнастики), базовые аэробные шаги включают следующие семь видов отдельных базовых упражнений:

1. **«Шаг» (“March”)** – традиционное шаговое движение, выполняемое на месте. При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекаат на стопе с носка на пятку, нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40°, верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении.
2. **«Бег» (“Jog”)** – беговое движение, выполняемое на месте, со сгибанием ноги назад («захлестыванием» голени), колено внизу или слегка впереди относительно тазобедренного сустава, верхняя часть туловища удерживается вертикально.
3. **«Скачок» (“Skip”)** – в этом движении сочетаются контролируемое сгибание колена с последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена, при этом носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.
4. **«Подъем колена» (“Knee Up”)** – поднимаемая вперед нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах как минимум на 90°, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

5. **«Мах» (“Kick”)** – маховое движение выполняется вперед прямой ногой при сгибании в тазобедренном суставе. Нога может подниматься на различную высоту, при этом колено выпрямлено, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

6. **«Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“Jumping Jack”)** – выполняется из и.п., ноги вместе, в положение ноги врозь и с последующим возвращением в и.п. Колени в момент приземления полусогнуты, слегка разведены и расположены над носками. Прыжок выполняется на два счета: 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок, ноги вместе. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

7. **«Выпад» (“Lunge”)** – при этом движении ноги в тазобедренных суставах разводятся врозь (вперед – назад) и затем соединяются. Стопы параллельны или слегка развернуты. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнуто и находится над стопой, голень вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед.

Выбор этих упражнений в качестве базовых закономерен, поскольку их биомеханическая структура и физиологические механизмы энергообеспечения позволяют изменять кардионагрузку в течение урока в широком диапазоне – от 110 до 190 уд./мин. – и сохранять при этом оздоровительную цель занятий со школьниками разных возрастов.

Базовые аэробные шаги можно применять в течение всего урока с любой целью. На уроках гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр базовые аэробные шаги могут использоваться в подготовительной и заключительной частях школьного урока.

### **3.1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АЭРОБНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

В соответствии с положениями гимнастической аэробики разучивание базовых аэробных шагов осуществляется в определенной последовательности, которая позволяет учитывать биомеханическую структуру выполняемых движений, освоенные двигательные умения и сложность техники выполняемых базовых аэробных шагов. Рекомендуемая последовательность

выглядит следующим образом: «Шаг» (“March”), «Подъем колена» (“Knee Up”), «Мах» (“Kick”), «Выпад» (“Lunge”), «Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“Jumping Jack”), «Скачок» (“Skip”) и «Бег» (“Jog”).

Первым изучается упражнение «Шаг» (*March*), которое является наиболее простым для исполнения и напоминает естественную ходьбу. Разница состоит в том, что при постановке ноги на пол необходимо выполнять перекат на стопе с носка на пятку. Другая нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40° без поворота таза, что отмечается при естественной ходьбе. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут. Верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении. Движения отличаются большей четкостью, чем при естественной ходьбе. Кроме того, в различных модификациях этого упражнения шаги выполняются не только на месте, но и в различных направлениях.

Если продолжить движение поднимаемой ноги в упражнении “March” до положения выше горизонтали, а опорную ногу и туловище удерживать в вертикальном положении, то получаем упражнение «Подъем колена» (“Knee Up”). Его целесообразно разучивать вторым, сразу после освоения упражнения “March”. Подъем колена может выполняться в разных положениях: стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, при ходьбе и беге. При этом носок поднимаемой ноги оттянут.

Следующее упражнение – «Мах» (“Kick”) – выполняется из и.п. стоя на одной ноге, подобно упражнению “Knee Up”, но поднимаемая нога совершает мах точно вперед в выпрямленном положении. Амплитуда маха определяется индивидуальными особенностями и подготовленностью школьника. Для школьного урока может быть рекомендована амплитуда маха не выше 90°. В упражнении “Kick” движение маховой ногой может выполняться на месте, в сочетании с шагами, бегом, подскоками. Мах выполняется в разных плоскостях: прямо перед собой, прямо вперед – в сторону (по диагонали), в сторону.

После разучивания первых трех упражнений легко освоить упражнение «Выпад» (“Lunge”), когда тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнуто и находится над стопой, голень

вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед. Возможны модификации этого упражнения при выполнении выпада в сторону и назад. Отметим, что выпад может выполняться шагом, скачком, после маха.

*Упражнение «Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“Jumping Jack”)* выполняется из и.п., ноги вместе (носки ног разведены на ширину стопы), в два приема. Сначала прыжком ноги разводятся в стороны и занимают положение полуприседа, ноги врозь, а затем прыжком соединяют вместе. Колени при полуприседе должны быть полусогнуты и слегка развернуты наружу, стопы перекатом опускаются на пол (стопы повернуты слегка наружу либо параллельны). При выполнении этого упражнения не допускаются наклоны и повороты туловища.

*Упражнение «Скачок» (“Skip”)* соединяет в себе элементы шага, прыжка и маха, поэтому его лучше изучать сразу после упражнения «Прыжок ноги врозь – ноги вместе». Оно выполняется на два счета. Сначала выполняется легкий прыжок, после которого осуществляется приземление на одну ногу, которая слегка сгибается в колене и опускается на всю стопу; другая нога не опускается к опоре, а сгибается в колене, пятка у ягодичицы. На счет «два» выполняется подскок на опорной ноге; разогнуть колено и сделать небольшой мах другой ногой впередвниз, носок приподнят над полом. При приземлении необходимо опуститься на всю стопу.

*Упражнение «Бег» (“Jog”)* изучается последним среди базовых аэробных шагов: выполняется бег на месте, при котором колено маховой ноги находится внизу или впереди относительно тазобедренного сустава, а толчковая нога сгибается назад (колено направлено вниз, пятка почти касается ягодичицы). При приземлении маховая нога ставится на всю стопу, а колено слегка сгибается. Затем цикл движений повторяется с другой ногой. Верхняя часть туловища удерживается вертикально. Это упражнение отличается от других наличием фазы полета, которая характерна только для упражнения «Прыжок ноги врозь – ноги вместе». Однако организация движений при выполнении основного элемента отталкивания в этих двух упражнениях различна.

Приведенная последовательность разучивания базовых аэробных шагов может меняться в зависимости от физической подготовленности школьников.

При разучивании базовых аэробных шагов вначале осваиваются движения ног и фиксируется правильное положение туловища. Только при усвоении этих элементов добавляются движения руками. Количество повторений каждого движения строится по музыкальным квадратам и соответствует 32 (4x8) счетам. Общее время выполнения комбинации зависит от количества музыкальных квадратов или от количества выполняемых базовых аэробных упражнений.

#### **4. АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аэробика для детей – один из путей приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни. Занятия ею построены по типу интересной игры, которая увлекает ребят, делая забавным занятие спортом.

Одно из главных достоинств детской аэробики в том, что она является эффективным путем отвлечь детей от «улицы». Сделать ей это легче, чем обычными классическими упражнениями, так как занятия всегда веселее, интереснее, к тому же и эффективнее большинства других методик.

В пользу детской аэробики говорит и тот факт, что с ее помощью можно сделать жизнь младших школьников более активной. Она отвлечет их от компьютеров и телевизоров, которые просто «захватили» детей своей виртуальностью. Позволит им быть больше времени среди сверстников, общаться с ними. При этом дети укрепляют здоровье, становятся выносливее, меньше болеют. И, основное, аэробика не даст им ожиреть, что становится сегодня проблематичным уже в раннем возрасте.

##### **Преимущества занятий детьми аэробикой:**

- в более быстром развитии речи;
- в более раннем созревании мыслительных операций;
- в исключении развития патологий, что характерно для детей, ведущих малоактивный образ жизни;

- в оздоровлении всех важных функций детского организма, опорно-двигательного аппарата;
- в значительном улучшении работы и состояния суставов, всех мышц;
- в укреплении дыхательной системы;
- в повышении иммунитета;
- в правильном формировании, развитии, совершенствовании всех без исключения частей тела;
- в укреплении костной структуры тела;
- в уменьшении вероятности образования раковых клеток;
- в исключении многих проблем, связанных с сердцем;
- в формировании правильной осанки;
- в предупреждении плоскостопия за счет укрепления мышц голени и стопы;
- в оптимизации терморегуляции, пищеварения;
- в улучшении обменных процессов;
- в предупреждении застойных явлений в организме;
- в улучшении координации движений;
- в увеличении выносливости, скорости, силы;
- в развитии у детей активности и жизнерадостности.

#### **4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ**

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие.

При разработке занятий аэробикой необходимо исходить из следующих теоретических предпосылок:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они



могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке.

Младшие школьники нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого! Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными.

В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков. Следует учитывать, что в этом возрасте изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

2. Говоря о *принципе преемственности*, предлагается внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики: классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, с мячами, скакалкой.

3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у младших школьников. Их действия, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою

очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4. Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх-двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55%.

Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют

асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В младшем школьном возрасте развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива, а лидер, привыкший пренебрежительно относиться к «тихоням» и «задирам», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

7. Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

#### **4.2. ВИДЫ АЭРОБИКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Сегодня предлагается несколько видов аэробики, адаптированной специально для детей младшего школьного возраста:

- *зверо-аэробика*: в ней все перемещения подобны движениям животных;
- *лого-аэробика*: ее особенность в одновременном выполнении упражнений и чтения четверостиший, произношения звуков;
- *степ-аэробика*: этот вид аналогичен взрослому, но используются индивидуальные снаряды; например, у степа высота ступеньки не больше 8 см, их ширина и длина, соответственно, 25 и 40 см; кроме того, снаряд обтянут дерматином, а сами занятия проводятся под бодрую музыку;
- *фитбол-аэробика*: упражнения в которых используется большой резиновый мяч;
- *фитнес-йога*: программа упражнений для поддержания тонуса мускулатуры, развития гибкости в сочетании с правильным дыханием;
- *танцевальная аэробика*: все движения выполняются в танцах.
- *стретчинг* - программа упражнений на растягивание мышц в динамическом и статическом режиме.

### **Танцевальная аэробика для детей**

В основе этого вида аэробики лежат танцевальные движения, присущие разным стилям танцев. При этом они сочетаются с аэробными упражнениями, которые способны выполнять младшие школьники. Эти занятия, пожалуй, самые увлекательные для них из всех методик оздоровительной гимнастики.

Занимаясь танцевальной аэробикой, дети развиваются гармонично физически и умственно. У них быстрее улучшается координация движений, повышается выносливость. Они становятся в большинстве последователями здорового, активного, сбалансированного образа жизни в дальнейшем.

### **Степ-аэробика для детей**

Это вид аэробики особенно характерен для детей младшего школьного возраста. Это понятно, ведь они очень быстро развиваются, происходят различные значимые изменения в их организме, в скелете и пр.

В этом виде аэробики используется специальная платформа, называемая степом. Для детей ее размеры несколько уменьшены: высота понижена до 8 см, ширина до 25 см, длина до 40 см. Смысл занятий вертится вокруг шагов, которые дети совершают с пола на платформу и обратно.

Обычно дети занимаются степ-аэробикой с огромным интересом. Занятия позволяют им быстро научиться держать равновесие. Они становятся уверенными в себе, более выносливыми, начинают лучше ориентироваться в пространстве, совершать более точные движения. У них, естественно, развивается сила, ловкость, быстрота.

При разработке комплекса степ-аэробики обычно учитывают особенности младших школьников, их физическую подготовку. При этом:

- подбирают подходящие им упражнения;
- распределяют выполнение упражнений так, чтобы равномерно нагружать организм во время всего занятия;
- планируют постепенное увеличение объема упражнений, их интенсивность и нагрузку, которую получают дети, выполняя их;
- подбирают музыку, которая будет сопровождать занятия, сделает их эмоциональнее, интереснее.

Обычно один комплекс упражнений в степ-аэробике выполняется не более трех месяцев. Но и он постоянно обновляется новыми упражнениями, усложняется. Позже дети переходят к выполнению следующего комплекса. Контроль нагрузки при этом ведется по частоте пульса, который не должен превышать 150-160 уд./мин.

*Правила степ-аэробики рекомендуют:*

- при шаге на платформу нагружать ноги, а не спину;
- располагать ступню на платформе полностью, всей подошвой;
- не совершать резких движений;
- не работать больше минуты одной ногой, рукой.

### **Спортивная аэробика для детей**

Этот вид аэробики кардинально отличается от всех других их видов. Это уже часть гимнастики, он, хоть и молодой, но уже

считается популярным видом спорта. В перспективе он может войти в программу Олимпийских игр.

Спортивная аэробика включает упражнения, которые характерны для гимнастов. Отличие только в том, что они не содержат сложные гимнастические или акробатические элементы. Их выполняют быстро, в определенном темпе, с обязательным музыкальным сопровождением.

Дети начинают заниматься спортивной аэробикой не раньше 7 лет. Перед началом проведения занятий спортивной аэробикой преподаватель определяют их гибкость, силу, пластику.

Заниматься спортивной аэробикой нужно в определенной обуви и одежде. Из обуви лучше чешки; из одежды: для девочек – купальник; для мальчиков – футболка, шорты.

Спортивная аэробика позволяет детям становиться сильнее, гибче, пластичней. Девочки, занимающиеся ею, приобретают грацию движений, красивую осанку. Мальчики смогут в совершенстве владеть своим телом, они становятся сильными и сохраняют хорошую физическую подготовку на долгие годы.

Часто преподаватель задумывается, какая нужна музыка для детской аэробики? Музыка, которая сопровождает занятия аэробикой, может быть разной. Обычно ее выбирают среди любимым песен младших школьников. Основное к ней требование, чтобы она была ритмичной, веселой, по возможности отвечала смыслу занятий.

### **4.3. ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ**

#### **Программа «Классики»**

В данной программе можно использовать обычный коврик размером 1×2 м, на котором изображены классики, или просто нарисовать их мелом на полу. При этом дети учатся изображению простейших геометрических фигур. Классики позволяют одновременно эффективно разучивать основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации, одновременно изучая основы арифметики. Так, например, традиционным объяснением такого шага, как V-Step (Ви-степ), являются следующие указания педагога: «V-Step (Ви-степ) – шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета. Из исходного

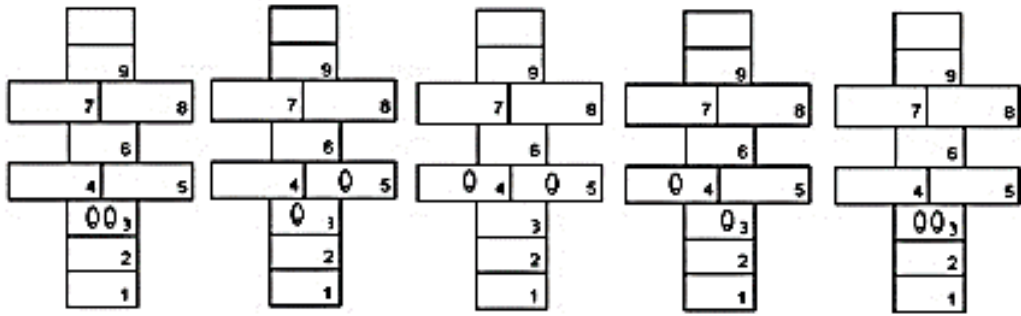
положения – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону, 2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону, 3 – шаг правой (левой) назад в исходное положение, 4 – то же, что 3, но левой (правой) ногой». Такие объяснения даже с показом учителя вызывают у школьников затруднения. С помощью игры «Классики» можно объяснять так: «Встали на клеточку 3, сделали шаг правой ногой на клеточку 5, левой – на клеточку 4, вновь правой, затем левой вернулись на клеточку 3» (см. *рис. 1*). Можно увеличить амплитуду движений, начиная с клетки 2.

С помощью классиков можно легко обучать детей основным шагам, скачкам и подскокам классической аэробики, а именно:

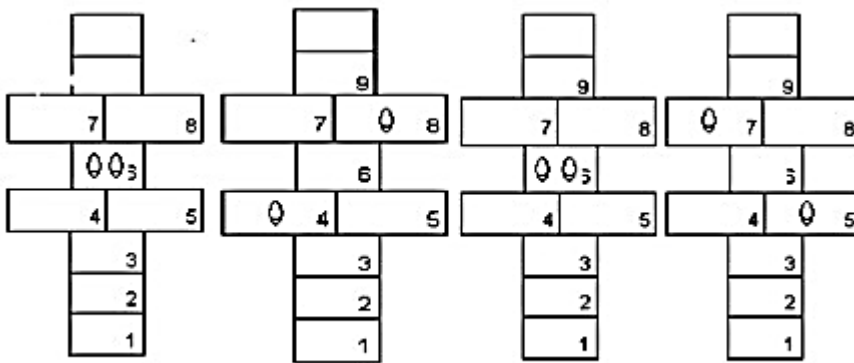
- ви-степу (*рис. 1*);
- джампинг-джеку (прыжкам ноги врозь – ноги вместе, *рис. 2*)
- бокс-степу (кросс-степу, *рис. 3*);
- мамбо (*рис. 4*);
- реверс-степу (*рис. 5*);
- приставному шагу;
- выставлению ноги на носок;
- переходу с ноги на ногу;
- поворотам кругом и др.

Одновременно можно обучать устному счету детей, например: «Мы стоим на клеточках 5 и 4. Сколько будет в сумме? Встаньте на клеточку 5+4».

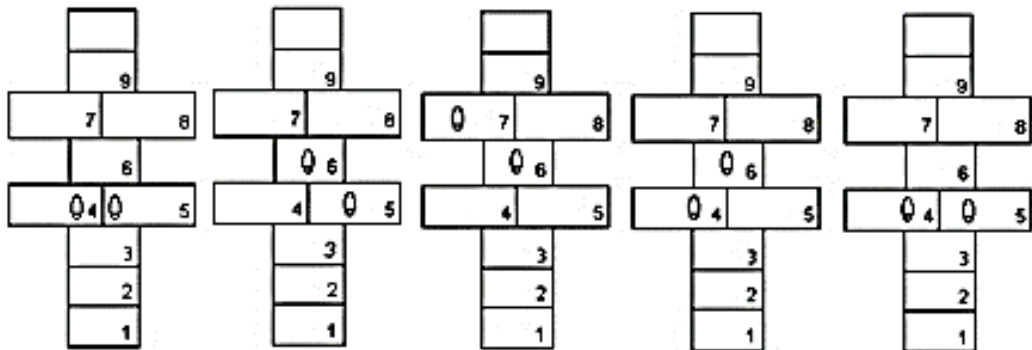
Следующим этапом прохождения программы «Классики» было внесение элемента творчества, креативности. Например, – нахождение способа наиболее быстрого прохождения всех клеточек от 1 до 10, используя уже знакомые шаги или подскоки. Преподаватель формулирует задание следующим образом: «Как найти самый быстрый путь прохода всех клеточек от 1 до 10, используя знакомые вам шаги? Кто первый финиширует?» Желательно контролировать выполнение задания – это будет стимулировать активность и ответственность детей.



*Рис. 1. Обучение ви-степу с использованием классиков*



*Рис. 2. Обучение джампинг-джеку*



*Рис. 3. Обучение бокс-степу (кросс-степу)*



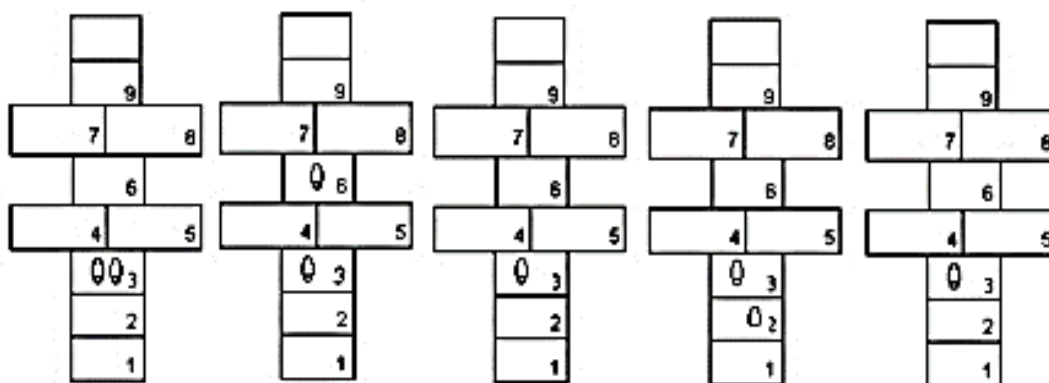


Рис. 4. Обучение мамбо

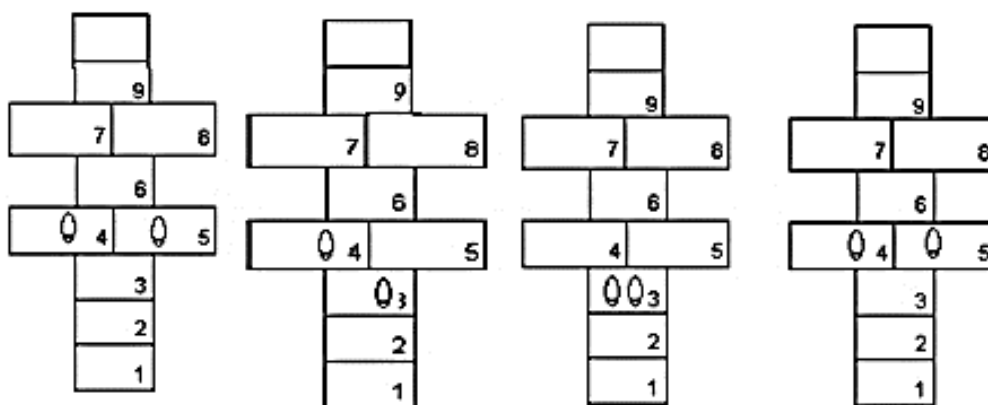


Рис. 5. Обучение реверс-степу

Помимо вышеуказанной методики, классики используются в рамках традиционной игры – это воспитывает выносливость, точность движений, общую ловкость, развивает равновесие. В традиционной игре «Классики» обычно используется шайба, которую бросают в клетку 1, затем на прыжке на одной ноге ее выгоняют за черту, затем бросают шайбу в клетку 2, допрыгивают на одной ноге до клетки 1, снова выгоняют ногой шайбу за черту, и таким образом проходят все классики. При неточном броске, потере равновесия, неточном выбросе шайбы ногой за черту классиков начисляются штрафные очки.

Другой, усложненный, вариант игры – шайбу ведут по всем классикам от 1 до 10, толкая из квадрата в квадрат. Для симметричного развития рекомендуется выполнять прыжки то на правой, то на левой ноге.

Можно усложнить задачу и таким образом: выполнять ведение шайбы по всем классикам как можно быстрее. В этом

случае развивается также скорость движений. При этом используется фронтальный метод ведения занятий, повышающий их общую плотность, или индивидуальный. Варианты классиков приведены на рис. 6.

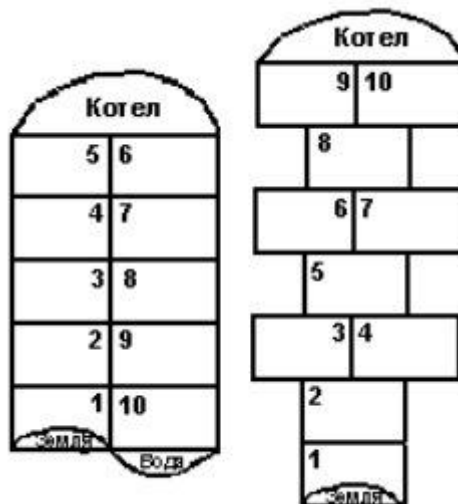


Рис. 6. Варианты классиков

### **Комплекс аэробных упражнений для младших школьников**

#### ***Упражнение 1. «Гуси-гуси, га-га-га!»***

И. п. — руки за спиной. Ходьба на полусогнутых ногах, вытягивая шею вперед. Повторить 16-32 раза.

#### ***Упражнение 2. «Мишка косолапый»***

И. п. - стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны. 1-2 шаг на левую с небольшим наклоном в сторону, согнутую правую в сторону; 3-4 - то же с другой ноги. Повторить 16-32 раза.

#### ***Упражнение 3. «Угадай, в какой руке»***

Поочередно сжимаем и разжимаем кулачки, руки вытянуты вперед. Повторить 8-16 раз.

#### ***Упражнение 4. «Бокс»***

Имитировать руками движения боксера. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 5. «Лягушка»***

И. п. - глубокий присед ноги врозь, руки касаются пола. Прыжки не выпрямляясь. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 6. «Неваляшка»***

И. п. - сед с согнутыми ногами, колени наружу, стопы прикасаются, руками держатся за пальцы ног. 1-2 перекаат вправо; 3-4 - то же влево. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 7. «Тик-так»***

И. п. - полуприсед, руки за спиной. 1 - наклон головы вправо; 2 - то же влево. Повторить 8 раз.

### ***Упражнение 8. «Петрушка»***

И. п. - сед ноги врозь. 1 - правую ногу над полом; 2-й. п.; 3—4 - то же левой. Повторить 8-12 раз.

### ***Упражнение 9. «Крутые повороты»***

И. п. - сед, согнутые руки перед телом, «держаться за руль». 1-2 - поворачивая «руль» влево, наклон туловища влево; 3-4 - и. п.; 5-6 - то же в другую сторону. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 10. «Кошечка»***

И. п. - упор на коленях. 1-2 - округлить спину, опустить голову вниз; 3-4 - прогнуться, голову назад. Повторить 8-12 раз.

### ***Упражнение 11. «Кошка лезет на забор»***

И. п. - то же. 1—4 - сгибая руки, поочередно касаясь грудью, животом, бедрами, проползти вперед в положении лежа; 5-8 - прогибаясь в пояснице, затем, постепенно округляя спину, вернуться в и. п. Повторить 8-12 раз.

### ***Упражнение 12. «Ванька-встанька»***

И. п. - основная стойка. 1-2 - лечь на спину; 3-4- встать (и. п.). Повторить 4—8 раз.

### ***Упражнение 13. «Пила»***

И. п. - сидя на полу, соединив стопы. Поочередно сгибание и разгибание ног. Повторить 8-16 раз.

***Упражнение 14. «Жук упал»***

И. п. - лежа на спине, ноги вперед. Поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 18-32 раза.

***Упражнение 15. «Похлопаем в ладоши»***

И. п. - стоя лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага, основная стойка. 1 - подскок, хлопок в ладоши перед собой; 2 - подскок, хлопок в ладоши друг друга; 3 - подскок, хлопок в ладоши за спиной. Повторить 8-12 раз.

***Упражнение 16. «Пружинка»***

И. п. - стоя лицом друг к другу на расстоянии согнутых рук, ладонями касаясь друг друга. Поочередные сгибания и разгибания рук. Движение выполняется с сопротивлением. Повторить 8-16 раз.

***Упражнение 17. «Насос»***

И. п. - стойка ноги врозь спиной друг к другу, зацепиться руками (под локоть). 1-2 - один наклоняется вперед, другой — назад; 3-4 - смена положения. Повторить 8-12 раз.

***Упражнение 18. «Качели»***

И. п. - стоя лицом друг к другу, держась за руки. Поочередные приседания. Повторить 8-16 раз.

***Упражнение 19. «Листопад»***

И. п. - лицом друг к другу, стойка ноги вместе, руки вверх. 1-6 - медленно приседая, опустить руки дугами в стороны - вниз, потряхивая кистями рук, - выдох. Повторить 4 раза.

***Упражнение 20. «Мячик»***

Поочередные подскоки в глубоком приседе. Повторить 2-4 раза.

**5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ФИТНЕСА, АЭРОБИКИ И УДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКИ**



*Фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Фитнес - ответ человека на убыстряющийся темп жизни. Желание быть в форме — естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью.*

*Фитнес - шанс изменить качество жизни без радикальных и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».*

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### **Слалом**

Сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков.

Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

### **Твист**

Сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе

вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

### **Запрещенное движение**

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

### **Слушай хлопки**

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### **Замри**

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге останется лишь один играющий.

### **Давайте поздороваемся**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

### **Веселые музыканты**

Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки.

Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках.

Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

### **Танец в газете**

Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей одиннадцати лет и старше. В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек. Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку. Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу. Побеждает пара, у которой газета не порвется.

### **Гусеница**

Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

### **Танец в круг**



Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из играющих будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

### **Смена мест**

Играющие образуют два круга по 8—10 человек в верхней и нижней половинах зала. Интервал между игроками 1 м. Справа у каждого игрока стоит булава (на расстоянии 0,5 м от него). И. п.— руки, на пояс. Каждый круг —отдельная команда. Для игры выделяются два судьи.

По команде преподавателя играющие двигаются по кругу вправо между булавами, огибая их изнутри и снаружи на вальсовом шаге. По сигналу преподавателя (свисток, барабан и т. д.) команды меняются местами, принимая и. п. Команда, быстрее прибежавшая в другой круг и не уронившая или уронившая меньшее количество булав, получает очко.

Команда, набравшая раньше другой обусловленное количество очков, считается победительницей.

#### *Правила игры:*

1. Во время продвижения по кругу между булавами игрокам следует строго соблюдать дистанцию, не укорачивая и не удлиняя ее.

2. За каждую выпавшую из рук булаву команда получает штрафное очко.

3. За столкновение игроков во время перебежки также дается штрафное очко.

#### *Указания к игре:*

1. При повторении игры форма продвижения играющих

между булавами может меняться: полька, мазурка, легкий бег, острый бег и т. д., о чем преподаватель сообщает играющим перед началом движения.

2. В группах хорошо подготовленных игра может проводиться с мячами. Например, переброска мяча из одной руки в другую на шаге польки, галоп вперед с отбивами мяча об пол одной рукой и т. д.

3. При большом количестве играющих можно организовать три круга, меняясь местами по часовой стрелке;

4. При наличии музыкального сопровождения сигналом для смены мест служит прекращение звучания музыки.

### **Третий лишний (Полька)**

Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Под музыку польки пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта). Выполняя шаг польки вперед, убегающий танцует между парами. Догоняющий, также выполняя шаг польки, ловит его. Спасаясь от преследования, убегающий присоединяется к любой паре, взяв под руку одного игрока. Стоящий с другой стороны становится убегающим и переходит на шаг польки. Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. При большом количестве играющих может быть две или три пары водящих.

По усмотрению преподавателя водящие могут двигаться шагом галопа вперед или женским шагом мазурки. Игра может быть использована в 1-й части урока.

### **Эстафета со скакалками (Полька)**

Играющие делятся на 2—3 команды. Каждая команда строится у черты в колонну по одному на расстоянии 2—2,5 м одна от другой. На расстоянии 2 м от нее проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте. На расстоянии 5—6 м от нее для каждой команды

рисуется кружок диаметром 1 м. У всех игроков в руках скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

По команде преподавателя на первые 4 такта первые игроки, вращая скакалку вперед, выполняют восемь шагов бегом сгибая ноги назад — добегают до кружков. На вторые 4 такта, стоя в кружках, делают 4 круга скакалкой книзу справа и слева в боковой плоскости и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед. С окончанием музыки игроки, повернувшись кругом и держа скакалку в правой руке, бегут к своей колонне и, обходя ее слева, встают последними. Игрок, раньше других пересекший стартовую черту, дает своей команде очко.

Победителя определяет преподаватель. Судьи следят за выполнением движений со скакалкой.

На стартовую черту выходят вторые игроки и по команде руководителя выполняют то же самое.

Эстафета заканчивается, когда все игроки команды примут в ней участие.

Выигравшей считается команда, набравшая большее количество очков и не допустившая ошибок со скакалкой.

*Правила игры:*

1. Считаются ошибками в выполнении движений со скакалкой запутывание скакалки, нарушение темпа и ритма движения, пропуск движения, пропуск движений в течение 1—2 счетов.

2. Игроку, побежавшему в свою колонну раньше окончания музыки, очко не засчитывается;

3. Если несколько игроков прибежали одновременно, не допустив при этом ошибок, каждый получает по очку.

*Указания к игре:*

1. Перед игрой следует провести пробное судейство;

2. При отсутствии музыкального сопровождения движения со скакалкой можно выполнять под хлопки преподавателя, удары палочкой о скамейку и т. д.

## **Музыкальная змейка**

Подготовка к игре: все играющие делятся на 3 -4 группы. Команды выстраиваются в колонны параллельно одна за другой и называются «змейками». Каждая змейка, запоминает какую – либо музыкальную мелодию. (Например, 1 – полька, 2 – вальс, 3 – марш). Аккомпаниатор проигрывает несколько раз все мелодии для того, чтобы играющие усвоили свою мелодию. Впереди команды ставится игрок хорошо знающий танцевальный шаг. *Правила игры:*

1. Играющим можно двигаться только под свою мелодию.

2. По сигналу змейки все змейки должны встать на свое первоначальное место, игроки в своей команде стоят в произвольном порядке.

*Описание игры:* Как только зазвучала одна из мелодий, змейка соответственно движению должна двигаться в различном направлении, проходя мимо других змеек. Затем меняется мелодия, и та змейка, которая двигалась, останавливается в основной стойке, а следующая змейка двигается на свою мелодию и так далее. По сигналу учителя змейка должна быстро занять свое первоначальное место. Змейка раньше других занявшая свое место считается выигравшей.

### **Дудочка**

Звучит музыка, все играющие двигаются по кругу, на специальное вступление все делают 2 хлопка в ладоши, 2 притопа (повторить 2 раза), после этого звучит дудочка, под этот звук нужно придумать какое - нибудь движение и выдержать его до звучания дудочки. Еще раз повторяется мелодия, все двигаются по кругу, а на звуки дудочки повторяют, то движение, которое уже исполняли, Следующий участник, стоящий по кругу придумывает новое движение и так же выдерживает его на звучание дудочки.

*Правила игры:*

1. Пока звучит дудочка, держать исполнение движения.

2. Движения не должны повторяться несколько раз и должны быть оригинальные и интересные.

### **Сделай так**

Дети встают в круг, учитель раздает им карточки, где написано то, что ученик должен изобразить без подготовки. Все

остальные должны отгадать, что показал ученик, если угадали, то показывающий верно справился с заданием. Задания должны подбираться по возрасту детей и соответствовать общей теме урока.

*Задания:* встревоженный кот; грустный пингвин; восторженный кролик; хмурый орел; человек, который хорошо пообедал; жмут ботинки; человек, который неудачно пнул кирпич; человек, у которого острый приступ радикулита; горячий утюг; будильник; и другие варианты, в зависимости от возраста детей.

### **Автомобили**

Дети стоят в шахматном порядке или в шеренгу. По команде «сели в машину» дети выполняют команду – изображая руками, что держатся за руль. По команде «завели моторы» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «поехали» дети свободно передвигаются по залу, не сбивая друг друга под темп музыки. Учитель поднимает карточки светофора, где написано задание исполнения движений: красный – галоп; желтый – подскок; зеленый – бег с поджатыми ногами. По команде «машины в гараж» дети должны на 3 счета встать на свои первоначальные места, и кто не успеет поставить машину, тот выбывает из игры. Кто во время игры сталкивается и попадает в «аварию», тот тоже выбывает из игры.

### **Дети и медведь**

Правила игры: звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу, музыка прекращается, и дети замирают в различных позах. Из берлоги (отведенное в зале место) выходит «медведь» - водящий. Ребята могут шевелиться, но если водящий увидит, то уводит провинившегося ребенка к себе в берлогу. Звучит музыка - «медведь» убегает, а дети исполняют танцевальные движения под музыку ( полька, вальс, русская мелодия и др ). При подведении итогов отмечают не только дети, которые не разу не попали в «лапы медведя», но и те, которые хорошо и красиво исполняли танцевальные движения.

### **Узнай по голосу**

Дети стоят тесным кругом, в центре с закрытыми глазами - ведущий. 1 – 4 такты (вступление) расходясь энергичным шагом, дети расширяют круг. 5 – 8 такты – держась за руки, дети двигаются галопом вокруг водящего. 9 -12 такты дети медленно приседают, а водящий, вытянув руки вперед, приближается к детям, берет за руку любого ребенка. 13 -16 такты - все медленно поднимаются, водящий выводит ребенка на середину круга. Ребенок называет имя водящего, который должен узнать, кто его позвал. Водящий открывает глаза, и они вместе танцуют в паре. Одновременно все дети двигаются по кругу галопом или хлопают в ладоши. Звучит музыка, ребята вновь сходятся тесным кругом, в центре новый водящий, игра продолжается.

### **Чей кружок быстрее**

Дети образуют 4 кружочка, в середине которого стоит водящий, в руках он держит платочек (или игрушку). Играет хороводная музыка, дети водят хоровод, водящий исполняет движения русского характера. Изменяется характер музыки на плясовую, быструю, дети свободно танцуют, исполняя быстрые движения (бег). Музыка останавливается, дети приседают и закрывают глаза. Водящий меняет свое место и поднимает платочек. С началом музыки дети открывают глаза и бегут к своему водящему, и становятся вокруг него в кружок. Побеждает тот кружок, который всех быстрее собрался и взялся за руки.

### **Запомни мелодию**

Играющие стоят в 2 – 3 колонны по 5 -6 человек. Перед каждой колонной стоит стул. Звучит мелодия (полька, вальс, хороводная, галоп) и участник должен дойти до стула танцевальными движениями, той мелодии, которая звучит. Участники, выполнившие правильно движение приносят команде очко.

*Рекомендации:* При отборе музыки учитывать уровень знаний музыкального и танцевального материала детей.

### **Найди свою пару**

Играющие встают в два круга, (внутренний и внешний) и берутся за руки. При этом во внешнем круге, на одного человека больше, чем во внутреннем. Описание игры: Звучит музыка, играющие начинают движение (подскоком, бег с поджатыми ногами и т.д.). Один круг двигается по ходу часовой стрелки, другой - в обратном направлении. По сигналу учителя музыка останавливается, участники игры произвольно разбиваются по парам, причем стараются сделать это как можно быстрее. Тому участнику, кто остался без пары, учитель предлагает станцевать или рассказать скороговорку, отгадать загадку и т.д. После этого, все становятся в два круга, и игра повторяется.

### **Заводные игрушки**

Движения передавать в характере музыки. Зайчики - прыгают на 2 –х ножках с небольшим продвижением вперед, на последний аккорд присаживаются (И. Штраус – «полка») Медвежата - кружатся, тяжело переступая, в конце музыки останавливаются (П.И. Чайковский «Выход и песня медведя»). Лошадки скачут прямым подскоком по кругу (Д. Россини «Увертюра»).

### **Ловишка**

«Ловишка» стоит лицом к стене, спиной к ребятам, которые стоят у другой стены. Когда начинается музыка, дети танцевальными движениями подходят к «ловишке» и танцуют около него. Как только музыка останавливается, «ловишка» поворачивается и ловит детей и кого он поймает, тот становится «ловишкой».

### **Ходим кругом**

Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. Водящий становится внутри круга. Двигаясь по кругу танцевальным шагом, играющие запевают песню, к которой упоминается имя водящего. Ходим кругом, друг за другом Эй, ребята не зевать! Все, что (Коля) нам покажет Будем дружно выполнять. Круг останавливается, и водящий показывает какие либо движения. Все ребята повторяют эти движения. Водящий

выбирает кого – либо из ребят и делает поклон. Тот, кого выбрали, становится водящим, игра продолжается.

### **Слушай хлопки**

Все дети двигаются по кругу ведущий (или учитель) хлопает в ладоши, 1 раз дети останавливаются и принимают позу цапли, 2 хлопка поза «лягушки», 3 хлопка движение возобновляется.

### **Деревянные и тряпичные куклы**

Цель игры: Показать различия между деревянной куклой и тряпичной. Развитие творческого воображения и мышечного изображения, ощущений. Описание игры: Деревянная кукла – дети напрягают мышцы ног и корпуса и опущенные вдоль тела рук. Под музыку выполняются повороты тела вправо и влево на маленьких, не высоких полупальцах. Изображение тряпичной куклы - дети стоят без лишнего напряжения в плечах и корпусе, руки висят пассивно, ноги чуть в свободном и расслабленном положении. Под музыку дети исполняют повороты вправо и влево, при этом руки свободно обвивают тело, как у тряпичной куклы, ноги плотно стоят на полу. Движение кукол повторяется поочередно, чтобы дети могли почувствовать разницу напряженных и расслабленных мышц.

### **Здравствуйте!**

Выбирается ведущий, играющие стоят в кругу. За кругом ведущий исполняет шаг польки или подскок, задевает одного стоящего в кругу, и продолжает движение. Тот, кого задела, начинает двигаться тем же движением, но в противоположную сторону. При встрече они громко здороваются, и кто первым дойдет до места выбранного игрока, становится в круг, а оставшийся ребенок становится ведущим.

### **Колобок**

Цель: Для закрепления правильного и ритмичного исполнения шага польки, хороводного шага, легкого бега; различение умеренного (полька), медленного (хороводный шаг) и быстрого (легкий бег) темпов музыки.



Описание игры: Ведущий – колобок, остальные дети - герои сказки (выбираются по ролям). Водящий сидит на корточках в центре, остальные выполняют под музыку соответствующие движения. С окончанием музыки один из участников обращается к колобку, передавая интонации своего персонажа: «Колобок, колобок, я тебя съем!», и пытается догнать его определенным движением темпа музыки (по внешнему кругу). Если не догнал колобка, грустно говорит: «Не догнал!», а в обратной ситуации – радостно «Ой, поймал!». Пойманный колобок становится в круг и исполняет роль того, который его догнал. Звучит другая музыкальная пьеса, и игра продолжается.

### **Найди игрушку**

Учащиеся свободно располагаются в помещении. Один из них прячет игрушку (руки за спиной). Водящий, ориентируясь на смену динамики звучания музыки, пытается найти игрушку: тихая музыка – идет не в том направлении, громкая - движется правильно, музыки нет - игрушка спрятана у данного ученика.

### **Хлопни, хлопни и притопни**

Ребята стоят в кругу, лицом к ведущему, который стоит в центре круга. Ребята повторяют движения ведущего, двигаящегося в обратном направлении. Ведущий выбирает лучшего ребенка, исполняющего движения, подходит к нему и делает – два хлопка и притоп, в такт исполняемой мелодии. Выбранный ребенок должен ответить тем же, и выйти в круг. Все остальные ребята хлопают в ладоши, пока выбранный ребенок выходит в круг. Игра повторяется, ведущий может исполнять любые движения.

### **Цирк**

Описание игры: чертится мелом круг (манеж). Педагог исполняет роль Инспектора манежа, который объявляет о начале игры, представляет парад – алле, и объявляет первый номер. Ребята поочередно выходят на манеж и изображают артистов цирка: ходят по канату, танцуют как дрессированные лошадки,

прыгают через обруч, как хищники, и т.д. Завершается программа общим парадом.

### **Музыкальная шкатулка**

Цель игры: Развитие творческого воображения, фантазии, наблюдательности, обогащение выразительных средств общения - мимики, пластики, жеста. Дети слушают музыку и показывают то, что представили на этот музыкальный отрывок.

«Найди свою половинку и пригласи на танец»

Для проведения конкурса необходимо взять несколько художественных открыток и разрезать их пополам. Потом следует перемешать половинки открыток и раздать их участникам игры. Под звуки лирической мелодии каждый играющий ищет свою пару, подбирая недостающую половинку открытки. Отыскав открытку и поклонившись своему партнеру, начинает танцевать, импровизируя движения. Ведущий игры выбирает лучших танцоров. «Танцуй как я, танцуй лучше» Участники конкурса стоят по кругу. С началом музыки один из детей выходит в круг и танцует. Затем, не прекращая движение, подходит к стоящему в кругу ребенку и, поклонившись, передает ему очередь, приглашая продолжить пляску. Игра длится до тех пор, пока не выступили все желающие.

## **6. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ: ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА**



Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов, что особенно важно для юных гимнастов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

Возможности применения фитнес технологий широки, диапазон упражнений огромен. Они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Мяч большого размера – фитбол в переводе с английского означает "здоровый мяч" и используется в оздоровительных целях. Это уникальный тренажер, представляющий собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 95 см. в зависимости от роста. Мяч выдерживает статическую нагрузку до 300 кг, максимальный вес пользователя - 130 кг. Фитбол снабжен антиразрывной системой безопасности ABS, т.е. при случайном порезе фитбол не взорвется, а будет медленно выпускать воздух. Мяч можно легко надуть и с помощью обыкновенного велосипедного насоса и так же легко сдуть.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Для здоровых людей – это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, с другой – увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на

сферической поверхности мяча. Фитбол является лучшим представителем балансирующего оборудования, который помогает развить упругость мышц, гибкость, силу, улучшить координацию движений и осанку.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, невротические синдромы и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений и как предмет, и как снаряд, и как опора. Это и яркая игрушка, и мебель, и массажный "стол".

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;
- для развития чувства ритма и музыкальности;
- для расслабления и релаксации, как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

В отличие от скучных силовых тренировок в спортзале, фитбол – один из наиболее веселых и позитивных видов фитнеса. Попробуйте хоть раз, и вы сразу же заметите улучшение настроения! Очень удобно, что фитболом можно заниматься не только в спортзале, но и самостоятельно – дома, перед телевизором. Включив веселую музыку, можно выполнять необходимый комплекс упражнений.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методики лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают ещё и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний

опорно-двигательного аппарата. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Главная функция яркого резинового мяча – оздоровление. Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях: сидя на мяче; лёжа на полу и на мяче; стоя с мячом; на коленях; в приседе и т.д. У занимающихся на фитболах юных гимнастов и школьников, улучшается осанка, настроение, внимание. Дети становятся более сильными, ловкими, выносливыми, – всё это потому, что большие гимнастические мячи дарят здоровье и радость.

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволяет разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения.

Основными средствами фитбола являются физические упражнения, которые можно классифицировать по нескольким признакам:

- по целевому признаку;
- по педагогическому признаку;
- по использованию предмета;
- по анатомическому признаку;
- по признаку преимущественного воздействия;
- по исходным положениям;
- по организации групп обучающихся.

Такая классификация средств фитбол-аэробики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

## **Здоровьесберегающий эффект занятий фитболом**

## **на учебно-тренировочных занятиях с юными гимнастами**

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает подвижность позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- разблокирует суставы рук и ног, нормализует их функционирование, устраняет боли в суставах;
- повышает тонус центральной нервной системы и вызывает массу положительных эмоций.

Комплексы упражнений составляются и подбираются очень многообразные в зависимости от возраста, физической подготовленности и цели занятий.

### **Золотые правила фитбола**

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

### **Этапы освоения футбола**

#### ***Подготовительный этап – знакомство с мячом.***

*Цель:* дать детям представление о форме и физических свойствах мяча. Необходимо научить ребенка правилам общения с мячом, "дружбы":

- **рассмотреть мяч**, т.е. какого он цвета, какой формы (красный, желтый, круглый, красивый, веселый и т.д.);
- **потрогать его** (мягкий, упругий, удобный, прыгучий и т.д.);
- **почувствовать**, т.е. на этом этапе знакомства дать возможность каждому ребенку индивидуально поиграть с мячом, полежать на нем, посидеть и т.д. (обязательно обеспечить страховку).

*Игровые упражнения этого этапа:*

- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами "змейкой", вокруг различных ориентиров;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом типа "Догони мяч", "Попади в цель", "Докати мяч".

*Варианты:* толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй.

#### ***Первый этап***



*Цель:* научить правильной посадке на мяче.

1. Важно сформировать у ребенка ощущение центра тяжести: ребенку предлагается сесть на мяч так, как ему удобно; педагог предлагает отвести тазом мяч в одну сторону, спрашивая у детей об их ощущениях ("Удобно ли вам так сидеть?"), в другую сторону, вперед, назад (плечи неподвижны). Дети должны почувствовать и самостоятельно определить удобную для них позу ("Как вам удобнее сидеть?").

2. Выработываем правила удобной посадки:

- а) ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;
- б) ноги стоят на полу полной стопой на, пятки не касаются мяча;
- в) живот подтянут;
- г) руки прямые опущены вниз (ладони лежат на мяче).

В этом положении предлагается ребенку произвести легкое надавливание на мяч тазом и совершить движения вниз – вверх. Важно чтобы дети сохраняли ровное положение.

3. Необходимо объяснить детям, как можно удержаться на мяче и не упасть. Для этого существуют правила:

- не отрывать от пола обе ноги одновременно;
- во время прыжков на мяче нельзя отрывать туловище от мяча (за исключением прыжков с продвижением).

Это основные правила, при соблюдении которых ребенку гарантирована безопасность. Если вы научите детей выполнять эти правила, то дальнейшее обучение упражнениям на мяче будет гораздо проще и быстрее.

Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.

## ***Второй этап***

*Цель:* научить детей основным исходным положениям фитбол – гимнастики и дыхательной гимнастики.

*Положение стоя с мячом:*

- мяч в опущенных руках;

- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

*Положение приседа с мячом:*

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

*Положение сидя на мяче:*

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук;
- ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

*Положение сидя на полу:*

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

*Положение стоя на коленях:*

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

*Лёжа на полу:*

- лёжа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лёжа на животе, мяч удерживается стопами;
- лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, ноги на мяче;

- лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

*Лёжа на мяче:*

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами с пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Дыхательные упражнения на данном этапе направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

Дети осваивают статические упражнения с фитболами. Для этого использовались игры типа “Кто дольше простоит?”, “Кто самый выносливый?”, “Самый сильный”, “Замри”, наглядные и словесные методы (образец, объяснение, показ).

### ***Третий этап***

*Цель:* научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

### ***Четвёртый этап***

*Цель:* научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе (выполняются различные образные, имитационные движения на мяче).

### ***Пятый этап***

*Цель:* научить детей выразительно, пластично выполнять упражнения.

На данном этапе, разучиваемые ранее образные, имитационные упражнения объединяются в единый комплекс

упражнений с мячами. Вначале дети выполняют его с опорой на показ тренера, а затем и самостоятельно.

### ***Шестой этап***

Самостоятельная деятельность детей по составлению упражнений.

### ***Седьмой этап***

Разучивание и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с фитболами в различных исходных положениях на различные группы мышц. Обучение более сложным упражнениям с фитболом.

Особое внимание следует уделить подбору музыки, так как музыка создает не только радостное настроение, но и активизирует движения. Средствами музыки мы формируем у детей чувство ритма, учим соотносить движение с ритмом музыки, а также повышаем эмоциональное состояние.

### ***Восьмой этап***

Тренировочные занятия на развитие двигательных качеств. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, через движения тела дети учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливают кровообращение, обмен веществ.

Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания.

Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что – то очень важное для своего здоровья.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно – образовательную, коррекционную и развивающую работу в образовательном учреждении.

### **Примерные подвижные игры с фитболом**

#### ***Паровозик***

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

#### ***Гусеница***

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

#### ***Быстрый и ловкий***

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

### **УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИТБОЛУ (выполняются под музыку)**

1. И.п.(исходное положение)- сидя на мяче.

1-2 – руки вверх- вдох,

3-4 – руки вниз – выдох.

Выполнить 4 раза.

2. 1-2 –наклон головы вперед,

3-4 – наклон головы назад,

5-6 - наклон головы вправо,

7-8 – наклон головы влево.

Выполнить 4 раза

3. 1-2 – 2 раза поднять правое плечо вверх,

3-4 – 2 раза поднять левое плечо вверх. Выполнить 8 раз.

4. 1-4 – 4 движения стопами «гармошка» врозь (поочередное скольжение пятками и носками по полу - разведение ног), сед ноги врозь,

5. 1-4 -4 движения стопами «гармошка» внутрь, сед ноги вместе,  
5-8 – 4 подскока на мяче.

Выполнить 8 раз.

6. Бег (сидя на мяче) с высоким подниманием бедра.

7. 1-2 – наклон вперед- прогнувшись,

3-4 – скругляя спину, выпрямиться. Выполнить 8 раз.

8. И.п.- сидя на мяче, ноги врозь, руки за голову.

1-4 – наклон вправо, и.п.

5-8 – наклон влево, и.п.

Выполнить 8 раз.

9. 1-4 – поворот туловища направо,

4-8 – поворот туловища налево.

Выполнить 8 раз.

Выполнить упражнения 8 и 9 в два раза быстрее.

10. И.п. - Исходное положение: Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

1-2 – опустить таз вниз,

3-4 – напрягая ягодичные мышцы, поднять таз вверх.

Упражнение выполняется медленно, с хорошей амплитудой.

Выполнить 8 раз.

12. И.п.: Лёжа на спине, ноги врозь, руки за голову. Фитбол должен оказаться точно под поясницей.

1-2 – поднять голову и плечи,

3-4 – лечь, и.п.

Повторить 8 раз.

13. 1-2 – поднимая голову и плечи, выполнить скручивание туловища направо,

3-4 – вернуться в и.п.

5-6 – поднимая голову и плечи, выполнить скручивание туловища налево,

7-8 – вернуться в и.п.

Выполнить 8 раз.

Упражнения 12 и 13 повторить ещё 2 раза.

После усиленной нагрузки на мышцы пресса необходимо выполнить упражнения стрейчинга.

14. И. п. – лежа на животе.

15. Отжимание:

1-2 – упор лежа на мяче,

3-4 – сгибая руки, лечь на мяч.

Выполнить 8 раз.

16. 1- опираясь на левую руку, прогнуться, правая рука вперед,

2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону,

3 – 4 – поворот в и.п.

Выполнить упражнение сначала только с поворотом направо 8 раз, затем с поворотом налево 8 раз.

17. 1-2 – прогнуться, руки за голову

3-4 – и.п.

18. 1 – прогнуться,

2 – выполнить наклон туловища вправо,

3 – выпрямиться,

4 – опуститься (и.п.).

Упражнения № 17 и 18 выполнить несколько подходов.

19. Выполнить стрейчинг для мышц спины.

20. И.п. – упор лежа (руки на полу, лежать на мяче),

1-2 – поднять правую вверх,

3-4 – опустить на пол.

Выполнить упражнение 8 раз.

21. 1-2 – поднять правую вверх,  
3-4 – отвести правую ногу в сторону,  
5-6 – вернуть в поднятое положение,  
7-8 – опустить вниз.

Упражнение № 20 и 21 выполнить левой ногой.

22. 1-2 – поднять две ноги вместе,  
3-4 – опустить на пол. ( 8 раз)  
23. 1-2 - поднять две ноги вместе,  
3-4 – развести ноги в стороны,  
5-6 – соединить ноги вместе,  
7-8 – опустить вниз .

Повторить упражнения № 20,21,22,23.

24. И.п. – лёжа на спине, ноги на мяче.  
1-2 – опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – опустить таз, и.п.  
25. 1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – сгибая ноги подкатить мяч к себе, таз удерживаем на вису,  
5-6 – выпрямить ноги, таз на вису,  
7-8 – опустить таз, и.п.  
26. И.п.- лежа на спине, согнутые ноги на мяче.  
1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – опустить таз, и.п.  
27. 1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – выпрямляя ноги откатить мяч ,  
5-6 - сгибая ноги подкатить мяч к себе, таз удерживаем на вису,  
7-8 - опустить таз, и.п.

Каждое упражнение выполнять минимум по 8 раз.

28. Выполнить упражнения стрейчинга на растягивание ягодичных мышц.  
29. И.п. – лежа на спине , ноги на мяче, руки за голову.  
1-3 – поднимая голову и плечи, выполнить три пружинящих движения туловищем вверх,  
4 – и.п.  
30. 1-2 – сгибая ноги, выполнить одновременное скручивание туловища с поворотом вправо.  
3-4 – выпрямляя ноги, лечь на спину,(и. п.)



Повторить упражнение № 29, а затем № 30, с поворотом в другую сторону.

Каждое упражнение повторять по 8- 16 раз.

31. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты (ногами обхватить мяч)  
1-2 – выпрямляя ноги, поднять их вверх,  
3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 16 раз.

32. И.п. – лежа на спине, ногами зажать мяч.  
1-2 – поднимая ноги вверх, перехватить мяч руками,  
3-4 – опустить руки и ноги к полу,  
5-6 – поднимая руки и ноги, перехватить мяч ногами,  
7-8 - опустить руки и ноги к полу.

Повторить 8 раз.

33. 1-2- согнуть ноги,  
3-4 – выпрямляя, опустить близко к полу.

Выполнить 16 раз.

Повторить упражнение № 32 восемь раз.

34. Выполнить упражнения стрейчинга для мышц живота.

35. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках(руки внизу).  
1-2 – полуприсед, руки вперед,  
3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 8 раз.

36. 1-2 - полуприсед, руки вверх,  
3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 8 раз.

37. 1-2 – равновесие на правой ноге («ласточка»), руки с мячом вперед,  
3-4 – и.п.

Выполнить 4 раза на правую ногу, затем 4 раза на левую.

Упражнения 35, 36, 37 повторить.

Закончить комплекс нужно упражнениями на растягивание.

### **Комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика»**

*(чередование динамических и статических упражнений)*

Упражнения выполняются в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

### ***Упражнения стоя***

1. Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (6-8 раз).
2. Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди) (6-8 раз).
3. "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх (6-8 раз.)
4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп. (Ходьба по кругу на месте). (6-8 раз).
5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении. (6-8 раз).
6. Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах. (6-8 раз).
7. Катание мяча друг другу. (6-8 раз).
8. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны (6-8 раз).
9. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево. (6-8 раз).
10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые (6-8 раз).
11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше. (6-8 раз).

### ***Упражнения, сидя на мяче***

1. Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны. (6-8 раз).
2. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны (6-8 раз).
3. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад (6-8 раз).

### ***Упражнения лежа на спине***

1. Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги (6-8 раз).
2. Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые. (6-8 раз).
3. Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног с мячом. Руками можно держаться за коврик. (6-8 раз).
4. Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза. (6-8 раз).
5. Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за головой - потянуться руками к коленям(6-8 раз).

### ***Упражнения лежа на животе***

1. Лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд. (6-8 раз).

### ***Упражнения лёжа на мяче, на животе***

1. "Качалочка". Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени. (6-8 раз).
2. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд. (6-8 раз).
3. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола. (6-8 раз).
4. Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу. (6-8 раз).
5. "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд. (6-8 раз).
6. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, поочерёдное движение ногами вправо-влево - "ножницы". (6-8 раз).
7. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, поочерёдное движение ногами вверх-вниз "плавание". (6-8 раз)

8. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, движение ногами одновременно вверх-вниз “ дельфин”. (6-8 раз).

### ***Упражнения лёжа на спине, на мяче***

1. "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд. (6-8 раз).

2. Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног. (6-8 раз).

3. "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами. (6-8 раз).

4. Лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, (мяч или гантели в руках)

5. 1–2 – наклон вперед, мяч к ногам; 3–4 – и.п. (6-8 раз).

6. Лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Сгибание и разгибание сводя и разводя локти. (6-8 раз).

7. Скручивания на мяче вправо и влево. (6-8 раз).

### ***Примерные дыхательные упражнения***

#### ***Ритмичное дыхание***

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе. Руки в стороны - медленный, на счёт 1-2-3-4 вдох. Быстро обхватим себя руками - медленный на счёт 1-2-3-4 выдох. (6-8 раз).

#### ***Успокаивающее дыхание***

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько сможет), затем плавный выдох через нос (6-8 раз).

#### ***Подышите одной ноздрей***

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (6-8 раз).

#### ***"Ветер"***

И.п.: лежа, сидя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*"Радуга, обними меня"*

И.п.: сидя на мяче. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

## ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ

### **Паровозик**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

### **Гусеница**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

### **Быстрый и ловкий**

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

## **7. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**



Ритмическая гимнастика – это разновидность гигиенической гимнастики и поэтому, независимо от названия, одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. Ритмическая гимнастика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и

функциональных сил организма и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гигиенической гимнастики и поэтому, независимо от названия, одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. Ритмическая гимнастика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, прыжками составляет основное ее содержание.

Практическая значимость занятий по ритмической гимнастике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия по ритмике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, особенно важно это для юных гимнастов.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия по ритмике тесно связаны с учебно-тренировочным занятием юных гимнастов, взаимно дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию юных

гимнастов, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

### **Содержание учебно-тренировочного занятия по ритмике состоит из следующих разделов:**

#### *1. Упражнения на ориентировку в пространстве*

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

#### *2. Ритмико-гимнастические упражнения*

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

#### *3. Игры под музыку*

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер.

#### *4. Танцевальные упражнения*

Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Структурное построение учебно-тренировочного занятия ритмикой со школьниками**

#### **Части занятия**

#### **Дозировка**

#### **Виды упражнений**

#### *1. Разминка - 5 мин.*

ОРУ (упражнения, направленные на разогрев, подготовку всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата к работе).

2. *Ритмические упражнения* - 5 мин.

СРУ (упражнения на развитие музыкально-ритмических способностей, умение синтезировать движение и музыку)

3. *Основная часть* - 15 мин.

Разучивание и исполнение ритмических движений, музыкально-ритмических и танцевальных композиций.

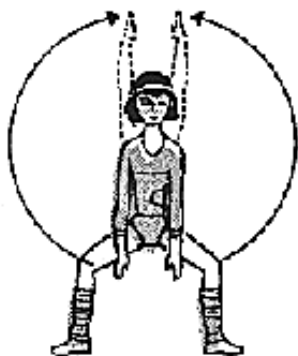
4. *Заключительная часть* - 5 мин.

Упражнения рекреационного характера (на восстановление дыхания).

## **. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Подъем рук через стороны вверх**

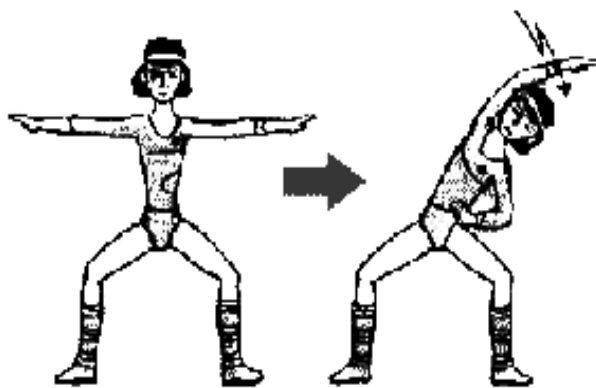
Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки опущены вниз. На счет 1–2 спружинить ногами, поднять руки через стороны вверх. На 3–4 также спружинить ногами, опустить руки через стороны вниз. Спину держать прямо, колени направлены в стороны. Выполнить 8 повторений.



### **Наклоны в стороны**

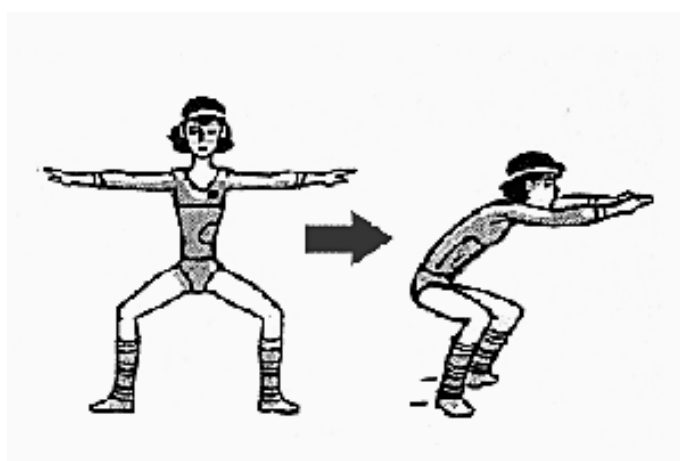
Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки в стороны. На счет 1 – наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую положить на талию. На 2–4 - задержаться в этом положении, на 5–7 сделать пружинящий наклон в эту же сторону. На счет 8 вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое вправо. Всего по 4 раза в каждую сторону.





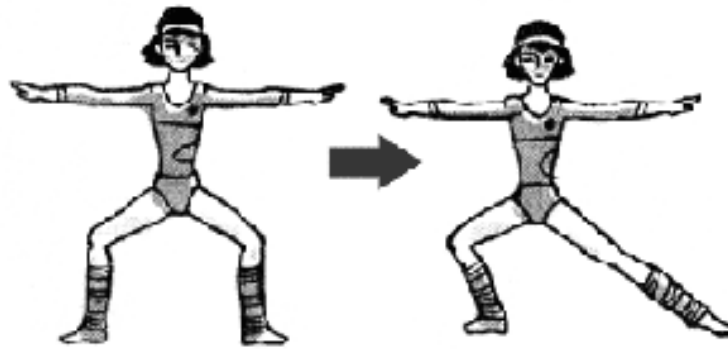
### **Округление спины**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки в стороны. На счет 1–2 плавно скруглить спину, вытянуть руки вперед. На 3–4 выпрямиться, развести руки в стороны. Повторить 16 раз. В пояснице прогибаться не нужно.



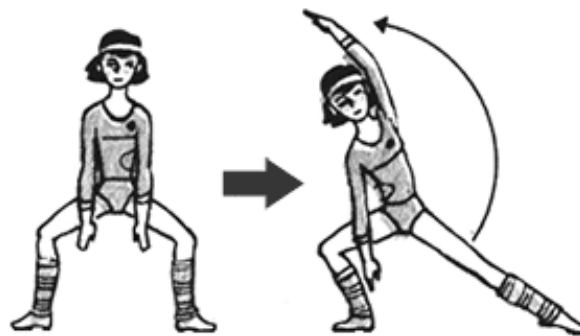
### **Полуприседы в стороны**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки в стороны. На счет 1–2 перенести вес тела на левую ногу, правую отвести в сторону и вытянуть носок. На 3–4 выполнить то же самое в другую сторону. Повторить по 8 раз влево и вправо.



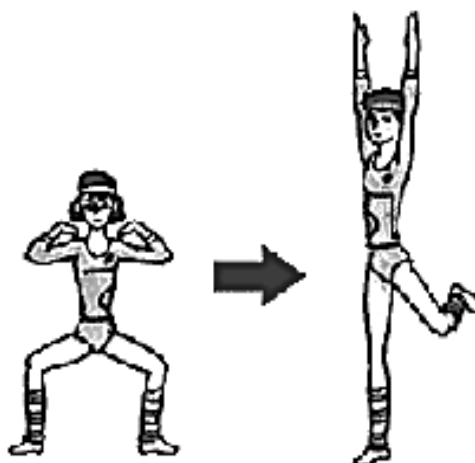
### **Полуприседы в стороны с подъемом рук**

Немного усложняем предыдущее упражнение – добавляем движение руками. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки вниз. На счет 1–2 перенести вес тела на левую ногу, правую ногу отвести в сторону и вытянуть носок. Одновременно правую руку поднять вверх по дуге. На 3–4 выполнить то же самое в другую сторону. Тянуть носок! Повторить по 16 раз влево и вправо



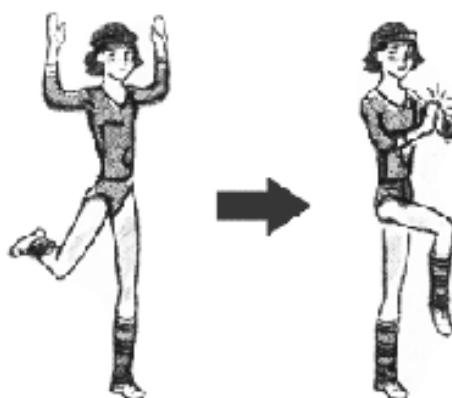
### **Подскок на одну ногу с подъемом рук**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки вниз. На счет 1 – полуприсед (чуть глубже, чем в исходном положении), руки поднять к плечам. На счет 2 – встать на выпрямленную правую ногу, левую согнуть и отвести в сторону-назад. Руки поднять через стороны вверх. На 3–4 повторить с левой ноги. Выполнить по 16 повторений с каждой ноги. Полуприседы выполнять на напряженных, упругих ногах.



### **Подскоки вперед с возвращением**

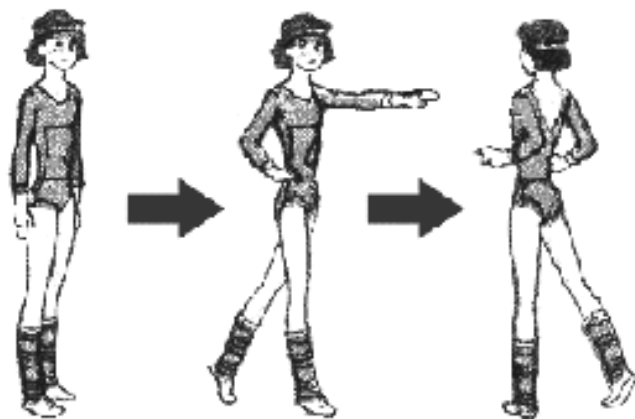
Выполнить упражнение 8, делая небольшой шаг вперед каждый раз, когда встаете на одну ногу (на счет 2, 4, 6, 8). Таким образом, выполнив упражнение по два раза для каждой ноги, вы сделаете 4 шага вперед. На счет 9–12 нужно вернуться в исходное положение шагая назад, высоко поднимая колени. Момент подъема коленей сопровождать хлопком ладошками. Повторить 8 раз.



### **Шаги с разворотом**

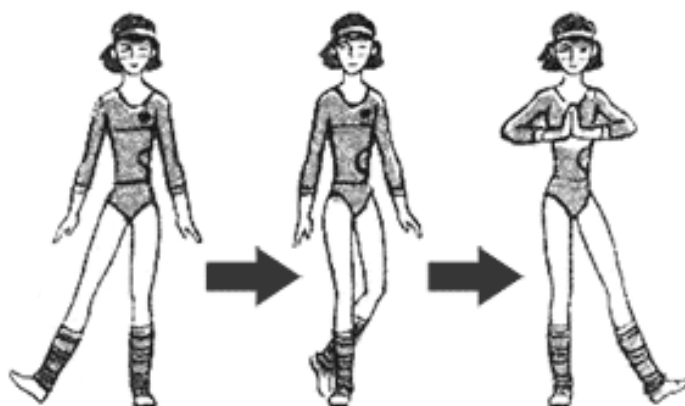
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – шаг правой ногой вперед, правую руку на пояс, левую вытянуть вперед. На счет 2 – развернуться на 180 градусов, перевести вес тела на левую ногу, правая рука по прежнему на поясе, левую согнуть и отвести локоть назад. На счет 3–4 повторить движение

1–2. Далее, 5–8 четыре шага на месте с высоко поднятыми коленями и хлопками ладошками. Повторить 8 раз.



### Перекрестные шаги

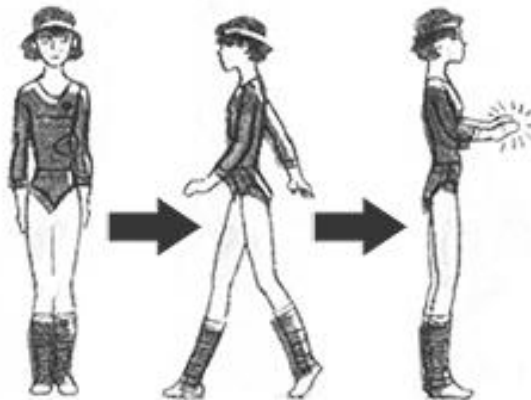
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – шаг правой ногой в сторону, 2 – перекрестный шаг левой ногой позади правой, руки чуть отведены назад. 3 – еще один шаг правой ногой в сторону. 4 – подскок на правой ноге, левая – в стороне, на пятке, хлопок в ладоши перед собой. На счет 5–8 повторить в другую сторону, начиная с левой ноги. Выполнить упражнение по 8 раз в каждую сторону.



### Прогулка с хлопком

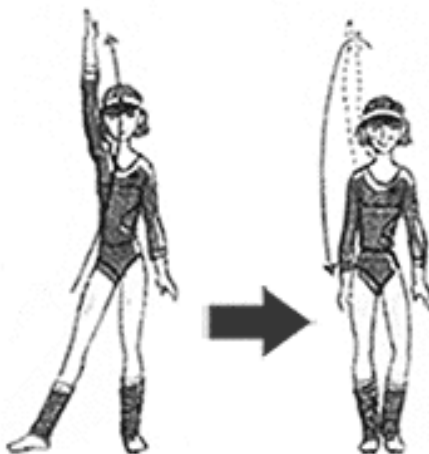
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет «И» поворот налево, затем три шага вперед, начиная с левой ноги (счет 1–3).

На счет 4 – поворот на левой ноге, приставить к ней правую ногу, касаясь пола лишь пальцами (не перенося вес), хлопок в ладоши. 5–8 повторить движение в другую сторону начиная с правой ноги. Выполнить по 8 раз.



### **Шаги в сторону со взмахом руки и полуприседом**

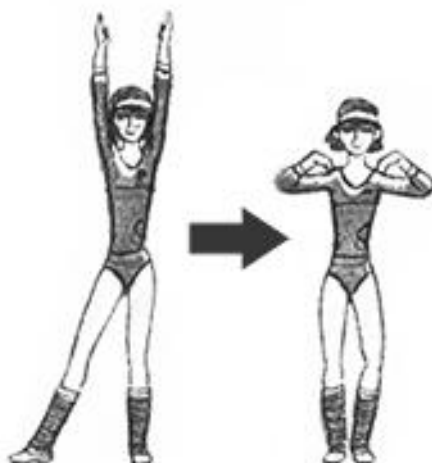
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – сделать шаг правой ногой в сторону, одновременно – правую руку поднять вперед-вверх по дуге. На счет 2 – левую ногу приставить к правой, сделать небольшой полуприсед, вернуть правую руку назад-вниз по дуге. На счет 3-4 повторить то же самое начиная с левой ноги. Выполнить движение по 8 раз в каждую сторону.



### **Шаги в сторону со сгибанием рук к плечам**

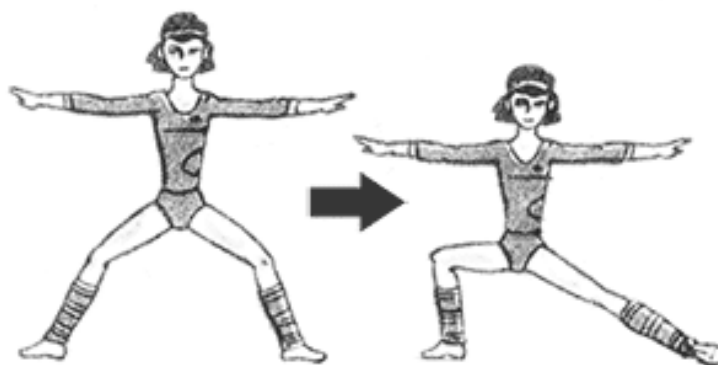
Выполнить предыдущее упражнение, изменив лишь движение руками. Стоя ноги вместе, руки подняты вверх, на счет 1 (одновременно с шагом в сторону) – опустить руки к плечам.

На счет 2 (одновременно с полуприседом) – поднять руки обратно вверх. Выполнить движение по 8 раз в каждую сторону.



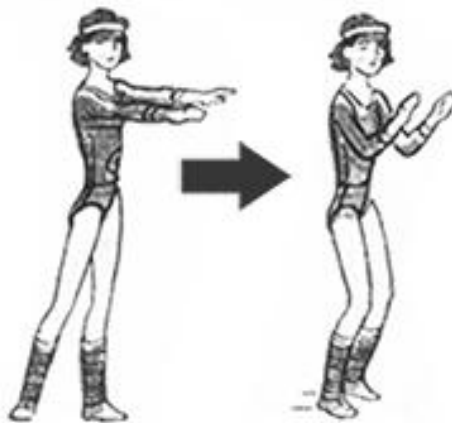
### **Выпад в сторону и круг рукой**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки в стороны. На счет 1 – сделать выпад вправо, на счет 2 – полный круг правой рукой перед телом начиная с движения вниз. На счет 3-4 повторить в левую сторону. Выполнить упражнение по 8 раз в обе стороны.



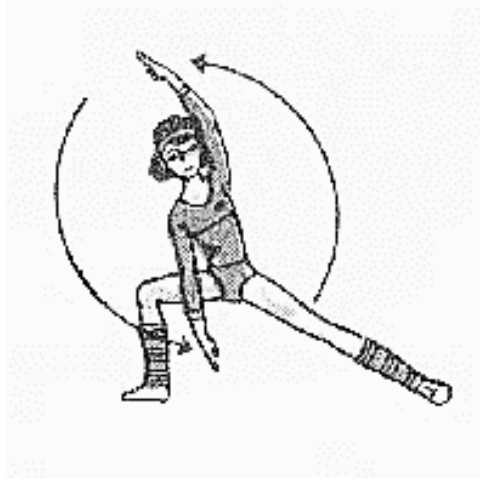
### **Шаги в сторону со сгибанием рук к себе**

Вновь выполнить предыдущее упражнение, опять изменив движение руками – на этот раз изначально руки вытянуты вперед, а при движении в сторону их нужно согнуть к себе (к груди). Так же по 8 раз.



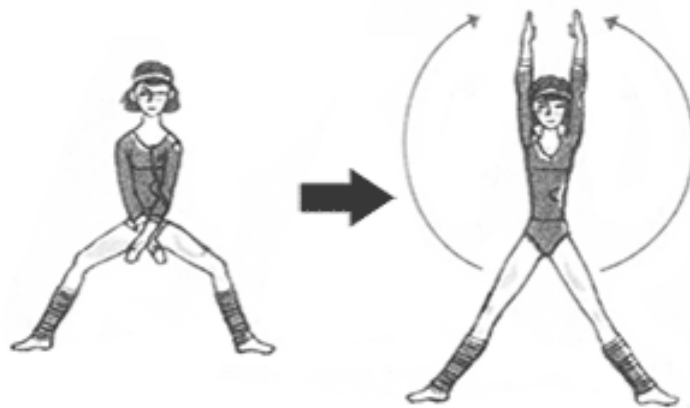
### **Выпад в сторону и махи руками**

Выполнить предыдущее упражнение, изменив лишь движение руками. Во время выпада вправо левую руку поднять вверх, а правую опустить вниз. Туловище немного наклонить в сторону выпада. Во время выпада влево – движение рук симметрично описанному. Повторить в обе стороны по 8 раз.



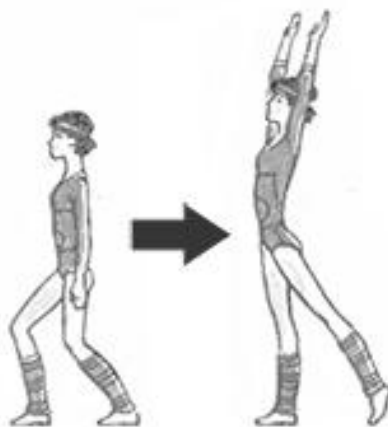
### **Семафор**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки вниз. На счет 1 – на выдохе – сделать полуприсед, руки скрестить внизу перед телом. На счет 2 – на вдохе – выпрямить ноги, поднять руки через стороны вверх. Плечи не поднимать и в пояснице не прогибаться! Повторить, следя за ритмичным дыханием по 8 раз.



### **Движения в стороны с махами вперед-вверх**

Повернувшись на право, поставить правую ногу впереди левой, руки внизу. На счет 1 – полуприсед на обеих ногах (пятки от пола не отрывать!), на счет 2 – выпрямить ноги, перенести вес на правую ногу (она впереди), левая сзади на носке, руки вперед и вверх по дуге. На счет 3 – вернуться в положение 1 (полуприсед, правая нога впереди левой). На 4 – вернуться в исходное положение. Повторить в обе стороны по 8 раз.

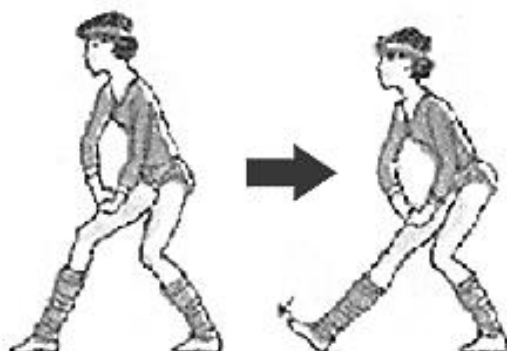


### **Кивки носками ног**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки вниз. На счет 1–2 сделать полуприсед на левую ногу, правую вытянуть вперед, опереться руками в бедро правой ноги. На 3 – 8 троекратный подъем и опускание носка правой

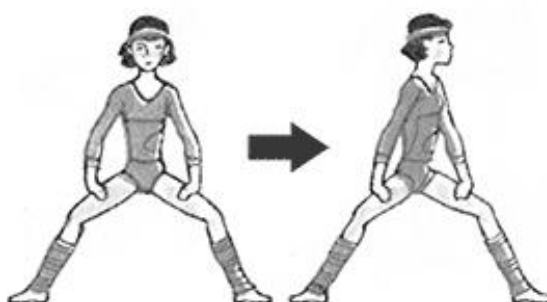


ноги (пятка остается на полу). Повторить с каждой ноги по 4 раза.



### **Повороты туловища**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, кисти рук упираются в бедра как на рисунке. На счет 1–2 выполнить поворот туловища вправо, подать левое плечо вперед. На 3–4 вернуться в исходное положение и на 5–8 повторить поворот туловища в противоположную сторону (теперь правое плечо вперед) с возвратом в исходное положение.



### **Основные требования к умениям школьников**

#### *Личностные результаты*

- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### *Метапредметные результаты*

#### *Регулятивные:*

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

#### *Познавательные:*

- навык умения учиться;
- решение творческих задач;
- поиск, анализ и интерпретация информации с помощью тренера.

### **Школьники должны уметь:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать тренера-преподавателя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции тренера-преподавателя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Практическая значимость занятий юных гимнастов по ритмической гимнастике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия по ритмике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У будущего преподавателя физкультуры, как бы он этого не хотел, срабатывает инстинкт воспитания спортсмена с высокими физическими показателями. Отсюда вытекает его первейшая задача. Но не все дети предрасположены к спортивным рекордам. Поэтому, намучившись от изнурительных тренировок «на выкладку», школьник теряет интерес к занятиям. Он начинает придумывать причины, чтобы их не посещать. А если не находит, выполняет упражнения нехотя, без желания и без нагрузки. Смысл занятий теряется.

В фитнесе это делается не через силу, а через убеждение. В основе удачи детского фитнеса лежит не подбор полезных упражнений, а мотивация к занятиям. Поэтому во время их проведения используется игровая форма, которая была бы школьнику интересна, и он воспринимал ее, как развлечение.

Занимаясь со школьниками оздоровительной аэробикой, будущему педагогу необходимо ставить перед собой цель: укрепить детское здоровье, суметь достичь и поддержать высокую работоспособность, обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, стараться развить у них необходимые двигательные качества.

Преследуя такие цели и интегрируя обычный урок физической культуры и занятия оздоровительной аэробикой, будущий педагог получает, что:

- уроки не утомляют детскую психику;
- вызывают положительные эмоции;
- проявляется высокая работоспособность;
- занятия под музыкальное сопровождение учит детей лучше владеть своим телом;
- появляется умение ориентироваться в пространстве.

Таким образом, будущий педагог, делает еще один шаг к тому, чтобы школьник становился не только физически высокоорганизованным, но и эстетически развитым.

Аэробика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая

и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. В связи с тем, что многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда низкая мотивация к занятиям. Бурный рост аэробики с ее разнообразными средствами и методами, двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу своей сущности в школе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке.

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Таким образом, при целенаправленном руководстве со стороны учителя можно оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность школьников, которые нуждаются в постоянном стимулировании и поощрении за правильные действия и поступки. Это должно быть обязательно учтено.

Правильно организованные занятия по освоению базовых шагов в аэробике наверняка увлекут ребенка, и для него не будет в будущем вопроса, чем заняться в свободное время. А это многого стоит.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Гришина, Ю. И. Найди свою программу. Фитнес дома каждый день / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2011. - 256 с.
3. Добро пожаловать в фитнес - клуб! : учебное пособие / Т. С. Лисицкая. - М. : Академия, 2008. - 104 с.
4. Коняхина Г.П., Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.
5. Мартынов А.А. Начальная подготовка спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе тренировки / А.А. Мартынов // Ж.: Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013.
6. Фитнес-аэробика / Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Г.А. Зайцева, А.И. Шимонин, С.В. Крамина, Е.Ю. Пономарева, Л.А. Смирнова, К.В. Цвиловский, М.Л. Штода. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М., 2008. - 78с.
7. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с.
8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»**

- <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»  
[www.sport-aerob.ru](http://www.sport-aerob.ru). – Всероссийская федерация спортивной аэробики  
<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников  
<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов  
[http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА»  
Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.....	5
1.1. Организационные формы проведения урока по аэробике.....	5
1.2. Методика обучения элементам аэробики в школе.....	7
1.3. Особенности обучения двигательным действиям .....	8
2. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ.....	11
2.1. Физиологические основы аэробики .....	11
2.2. Требования к технике выполнения аэробных упражнений.....	12
2.3. Контроль и самоконтроль занимающихся школьников .....	13
2.4. Правильное дыхание в время выполнения упражнений .....	15
2.5. Основные требования к одежде и обуви .....	15
2.6. Построение базового урока по оздоровительной аэробике .....	15
3. БАЗОВЫЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	19
3.1. Последовательность обучения аэробным упражнениям.....	20
4. АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	23
4.1 Теоретические предпосылки занятий аэробикой с младшими школьниками .....	24
4.2. Виды аэробики для младших школьников .....	27
4.3. Игровые программы для занятий аэробикой .....	30
5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕСА, АЭРОБИКИ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	37
6. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ: ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА .....	50
7. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА .....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	83

---

**Коняхина Г.П., Сайранова О.С.**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСНОВАМ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ЭЛЕМЕНТАМ  
АЭРОБИКИ**

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

*Учебно-методическое пособие*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 27.09.2019 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 5, 5. Тираж 100 экз. Заказ № 98. Цена свободная.

Отпечатано в типографии



Уральского государственного университета физической культуры.  
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.