

***Потапова Наталия Алексеевна***

инструктор по физической культуре

***Мантлер Нина Андреевна***

воспитатель

***Остроух Светлана Михайловна***

воспитатель

МБДОУ «Д/С №13»

г. Белгород, Белгородская область

## **АЭРОБИКА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА!**

***Аннотация:*** занятия аэробикой направлены на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу. Детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

***Ключевые слова:*** аэробика, занятие, дошкольники, фитнес, музыка.

Еще не научившись твердо стоять на ногах, малыш начинает двигаться под музыку, совершая покачивания, приседания, делает смешные движения, тем самым радуя своих родителей. Подрастая, ребенок, услышав весёлую музыку, уже осознанно может повторять танцевальные движения. Музыка и движение органически связаны между собой. У любого человека музыка вызывает произвольную моторную реакцию. Использование музыки на физкультурных занятиях и занятиях аэробикой является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности.

Важную роль играет музыка в качестве одного из средств повышения работоспособности в течение занятия. Успешность использования музыкального сопровождения для этих целей определяется прежде всего отношением детей к звучащей музыке. Мелодия, которая нравится, оказывает на ребенка положительное

влияние. Сильным эмоциональным возбудителем является ритмичная музыка. Под её влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств. Благодаря большой силе эмоционального воздействия, ритмичная музыка, способствует формированию, у группы детей, чувства сплоченности, единого эмоционального порыва, пробуждает активное желание выразить музыку в движении.

Аэробика для детей – очень полезно и увлекательное занятие. Да и дети обожают веселиться, прыгать, выполнять различные движения под музыку. Фитнес и аэробика в детском саду проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием!

Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста детей. На занятиях аэробикой малыши учатся двигаться под музыку, выполнять упражнения с мячами, лентами, скакалками, обручами. Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные веселые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности дошкольников. Танцевальные упражнения с любимыми предметами прививают культуру движений; постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой.

Благодаря аэробике дети быстрее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости. У них исправляется осанка, улучшается походка и общее самочувствие. Они свободнее и увереннее чувствуют себя среди сверстников и взрослых, пропадает страх, выходить на выступление во время соревнований и утренников.

Аэробика позволяет избежать ряд болезней, таких как плоскостопие, ожирение, искривление позвоночника. К основным задачам, стоящим перед аэробикой относят: формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата; укрепление мышц стопы и голени (профилактика плоскостопия); развитие и укрепление всех мышечных групп; укрепление сердечно –

сосудистой и дыхательной системы; развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей; развитие чувства ритма; улучшение психического состояния, снятие стрессов; повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Для достижения этих целей используются различные виды и направления в аэробике, такие как : базовая аэробика, танцевальная «Фанк», «Хип – хоп», «Са-фи-данс », степ – аэробика, фитбол – аэробика для детей и др. Нет никакого сомнения : физическая культура и спорт для детей не только необходимы, но и в высокой степени привлекательны, поскольку дают ему возможность развить в себе многие качества, столь ценимые его сверстниками, вносят в его жизнь дух соревнования, хорошего азарта. Многие дети хотят проявить себя в соревнованиях, стать личностью. В этом им поможет замечательный и разноплановый вид спорта – аэробика!

#### *Музыкально-ритмическая разминка «Домовенок Кузя»*

1. В нашем доме появился новый член семьи. (Ходьба обычная)

Как-то сразу появился, что ни говори. (Шаги влево и вправо (руки на поясе)

И хоть часто озорует, и шуметь горазд,

Но любой из нас тоскует без его проказ. (Подскоки вокруг себя)

Припев

Рыжий Кузя – домовенок, домовенок, домовый. («Пружинка»)

Домовой уже с пеленок шутит надо мной. (Махи руками над головой)

Рыжий Кузя – домовенок. Как и я, он озорник, («Пружинка»)

Он пока еще ребенок, вовсе не старик. (Подскоки по кругу)

2. Все в квартире вверх ногами вещи кувырком, (Круговые вращения руками-)

Он повсюду вместе с нами рудоражит дом. («Мельница»)

То уронит на пол стулья, о собьет палас, (покружиться парами,

Но любой из нас тоскует без его проказ. (взявшись за руки)

Припев: Движения повторяются

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

### ***Список литературы***

1. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина. – СПб.: Детство-Пресс, 2005.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет / Е.В. Сулим
3. Фирилева Ж.Е. ДеФитнес – данс / Фирилева Ж.Е. – СПб.: Детство-Пресс, 2007.
4. Мовчан Н. Белгород: аэробика в детском саду / Н. Мовчан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belmama.ru/text1/?text1=631> (дата обращения: 28.09.2021).