

МАСТЕР - КЛАСС ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА



Аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.



АЭРОБИКА

```
graph TD; A[АЭРОБИКА] --> B[Для детей]; A --> C[Для молодежи]; A --> D[Для взрослых]; B --> E[Дошкольного возраста]; B --> F[Подросткового возраста];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a light blue box with the word 'АЭРОБИКА' in a black, italicized serif font. Three arrows point downwards from this box to three separate light blue boxes: 'Для детей' on the left, 'Для молодежи' in the center, and 'Для взрослых' on the right. From the 'Для детей' box, two arrows point downwards to two more light blue boxes: 'Дошкольного возраста' on the left and 'Подросткового возраста' on the right. All boxes have a thin white border.

Для детей

Для молодежи

Для взрослых

*Дошкольного
возраста*

*Подросткового
возраста*

Значение и задачи детской аэробики

- Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.
- Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегляции.

- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры.



Задачи аэробики в детском саду

*Развивать у детей
чувство ритма и
двигательные
способности.*

*Учить детей
выполнять движения
под музыку красиво,
свободно,
координационно.*

*Прививать детям
танцевальные
движения и общую
культуру поведения.*

Классификация шагов в аэробике

	<i>Маршевые шаги</i>	<i>Приставные шаги</i>
<i>Простые шаги</i>	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Обычный шаг</u> (марш).2. <u>Baуsn step</u> (бэйсн стэп) -поочередно: правая, левая нога вперед; правая, левая нога назад.3. <u>V-step</u> (ви-стэп)- поочередно: правая, левая нога вперед на ширине плеч; правая, левая нога назад вместе.	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Step touch</u> (стэп тач) – обычный приставной шаг.2. <u>Open step</u> (оупэн стэп)- открытый приставной шаг: шаг в сторону правой ногой, левая на месте (точка); шаг в сторону левой ногой, правая на месте (точка).3. <u>Knee up</u> (ни ап)- приставной шаг с подъемом колена вверх.

4. **Шаг mambo** (мамбо)-
поочередно: длинный шаг
правой ноги вперед, левой шаг
на месте; длинный шаг правой
ноги назад, левой шаг на
месте.

4. **Curl** (кел) – приставной
шаг с захлестом голени.

5. **Kick** (кик) – приставной
шаг с выбросом ноги вперед.

6. **Scoop** (скуп) – шаг с
прыжком на две ноги с
продвижением вперед или
назад.

7. **Pony** (пони) – подскоки на
опорной ноге с подниманием
согнутой ноги вперед, в
сторону.

Альтернат
ивные
шаги

1. **Double step touch** (дабл стэп тач) – двойной приставной шаг .

2. **Repeat step touch** (репит стэп тач) – повторение шага Knee up repeat curl
repeat...

3. **Grave wine** (грэйп вайн) – виноградная лаза; скрестный шаг.

Спасибо за внимание