

АЭРОБИКА

Аэробика, как одно из направлений фитнеса — это комплекс физических упражнений, в который включаются изучение базовых аэробных и степ шагов, элементы танцевального характера, выполняемые под музыкальное сопровождение, воспитывается чувство ритма. Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети выполняют без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей.

Занятия аэробикой повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию движений, чувство ритма, гибкость и пластику движений. Программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также носит профилактический характер.

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

Цель программы: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности дошкольника средствами оздоровительной и степ аэробики.

Задачи:

1. Способствовать гармоничному развитию личности, а также укреплению здоровья ребенка.
2. Способствовать формированию правильной осанки, двигательных умений и навыков, развитию основных видов движений (ходьба, бег, прыжки), основных (базовых) шагов аэробики, физических качеств (координация движений, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила). Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Воспитание творческой, разносторонней и гармонично развитой личности ребенка за счет формирования устойчивого интереса к активному образу жизни.

Программа занятий «Аэробика» рассчитана для детей 4-7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20-30 минут.