**Аэробика как средство оздоровления дошкольников.**

В настоящее время в наш социально – реабилитационный центр попадает много детей с ослабленным здоровьем. В основном это дети часто болеющие ОРВИ, дети с нарушениями осанки и плоскостопием. Всё это меня как инструктора физической культуры не может не волновать и заставляет быть в постоянном поиске новых способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников. И как один из способов решения этих проблем, я стала использовать аэробику. Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд./мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

**Основной целью аэробики** является содействие гармоническому, разностороннему физическому развитию организма.

**В задачи детской аэробики входит**:

· формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;

· предупреждение плоскостопия — укрепление мышц стопы и голени;

· развитие и укрепление всех мышечных групп;

· повышение функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, улучшение обменных процессов и предупреждение застойных явлений;

· улучшение координации движений, силы, скорости, выносливости;

· формирование двигательных умений и навыков;

· повышение интереса к занятиям спортом.

- Содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

- Воспитывает морально – волевые качества: выдержку, самообладание, решительность, настойчивость в достижении цели.

Посещая занятия аэробикой, дети не только укрепляют свое здоровье, но и учатся общаться и развивают свои социальные навыки. Детская аэробика базируется на аэробных шагах, специально адаптированных для детей. Комплексы детской аэробики разработаны специалистами с учетом детских возрастных особенностей и интересов. Физические упражнения под музыку ребенок может выполнять уже с 1- 1,5 года. Ни в коем случае не допускайте переутомления при занятиях аэробикой. Для детей до двух лет продолжительность занятий должна составлять не более 8 минут, для детей старше двух лет ее можно постепенно увеличивать до 20 минут. При проведении занятий формируйте комплекс упражнений таким образом, чтобы интенсивные движения чередовались со спокойным темпом упражнений. Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка. Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Упражнения должны соответствовать музыкальному квадрату. Музыкальный квадрат – 32 счета, состоит из четырех восьмерок.

Педагогу необходимо поддерживать ребёнка тогда, когда он не освоил какой – то элемент, вселять в него уверенность, разъяснять ошибки и обязательно делить с ним радость достижения результата. При проведении занятий по аэробики педагог должен ориентироваться на разучивание музыкально спортивных композиций и на развитие у детей умения выступать перед зрителями, учить их двигательным действиям с предметами повышенной координации и спортивной ориентации, обучать перестроениям и перемещениям по залу в различных направлениях.

В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека.

**Я предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который вы вполне можете взять за основу и дополнить своими собственными.**

Комплекс рассчитан для детей старшего дошкольного возраста продолжительность – 30 минут.

**Подготовительная часть:**

1. Ходьба на месте; 1-4 – четыре шага на месте; 5-8 – четыре шага на месте ноги врозь.

2. Ходьба на месте, руки за спину; 1-2 – правую руку вверх; 3-4 – левую руку вверх; 5-6 – правую руку за спину; 7-8 – левую руку за спину.

3. И.п. – основная стойка, руки за спину; 1 -шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой назад-влево; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь – притоп правой и левой ногами: 5-8 – то же вправо.

4. И.п. – о.с., руки за спину. Прыжки ноги врозь.

5. И п. – о.с. 1 – шаг влево в стойку ноги врозь, 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5-8 – то же влево.

6. И.п. – о.с. 1-4 – поочередные сгибания ног вперед, поднимая руки вперед и опуская их вперед-вниз.

7. И.п. – о.с. 1 – правую голень и руки назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой.

8. И.п. – о.с. руки незначительно согнуты; 1 – сгибая правую руку, делаем шаг правой ногой в сторону, стойка ноги врозь; 2 – приставляем левую ногу, и.п.; 3-4 – то же влево.

9.И.п. – о.с. руки за спину; 1 – полуприсед; 2 – и.п.; 3 – правую голень назад; 4 – и.п.; 5-8 – то же левой ногой.

**Основная часть:**

10. И.п. – стойка на правой, левая вперед-вниз, руки за спину; 1 – прыжком стойка на левой, правая голень назад, 2 – прыжок на правую, левая вперед-вниз. Затем выполнить то же, поменяв положение ног.

11.И п. – о.с. руки полусогнуты; 1 – шаг влево в стойку ноги врозь; 2 – приставить правую; 3 – шагом правой влево поворот кругом в стойку ноги врозь; 4 — приставить левую; 5-8 – то же вправо.

12.И.п. – о.с. руки полусогнуты; 1 – шаг влево в стойку ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно; 3 – шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5-8 – то же вправо.

13. И.п. – о.с. руки полусогнуты, 1 – шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2-3 – шаг левой вправо с поворотом кругом в стойку, ноги врозь.4 – приставить правую.

14.И.п. – о.с. 1-4 – поочередное сгибание ног вперед, руки вперед-вниз; 5-6 – приставной шаг влево; 7-8 – приставной шаг вправо.

15.И.п. – о.с. руки полусогнуты; 1-8 – четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9-16 – то же вправо. Затем выполнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево.

16. И.п. – о.с. 1-4 – четыре шага по кругу вправо; 5-8 – четыре разгибания поднятой руки вверх, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево с движением левой руки.

**Заключительная часть:**

17. И.п. – упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога незначительно согнута; 1 – разогнуть ногу; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

18. И.п. – упор на предплечьях, стоя на правом колене голень левой ноги назад; 1 -отвести бедро назад; 2 – и.п. Затем повторить-то же правой ногой.

19. И.п. – лежа на левом боку, правая нога полусогнутая 1 – разогнуть правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Затем выполнить то же лежа на правом боку.

20. И.п. – то же. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. Затем проделать то же левой ногой лежа на правом боку.

21. И.п. – упор на правом предплечье, сидя правым боком, правая нога согнута, левая рука на поясе. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз. Затем то же правой ногой, сидя левым боком.

22.И.п. – сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая вперед-вниз. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног.

23. И.п. – лежа на спине; 1 – сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 – и.п.

24. И.п. – лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.

25. И.п. – упор лежа; 1-4 – упор лежа прогнувшись с опорой о бедра, 5-8 – и.п.