

# АЭРОБИКА

ГАЗЕТА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Аэробика – что это такое?

Слово аэробный буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Это слово применительно к видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность. В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, танцы, ходьба по ступенькам и другие виды двигательной активности.

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

На сегодняшний день существует около 40 видов аэробики. По классификации аэробика делится на : оздоровительную, прикладную, спортивную.



## Оздоровительное значение аэробики

- укрепляется сердечная мышца, увеличивается её эффективность, снижается пульс в состоянии покоя;
- укрепляются скелетные мышцы во всем организме;
- улучшается циркуляция крови, снижается кровяное давление;
- увеличивается число красных кровяных телец, доставляющих кислород в ткани;
- снижается риск диабета.

## Воспитательное значение аэробики

- способствует воспитанию морально-волевых качеств ребенка: развивает смелость, настойчивость, решительность, формирует выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия, воспитывает чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи;
- воспитывает такие качества, как самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины;
- оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- повышает самооценку;
- нейтрализует замкнутость, агрессивность, конфликтность.



## Степ-аэробика

Это один из самых популярных в мире видов аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Для занятий этим видом аэробики задействовано такое приспособление как степ-платформа. В детском саду это деревянный ящик высотой 7-8 см, шириной 25-30, длиной 40-50 см. За счет подъема и спуска с такой платформы а также специальной хореографии повышается интенсивность занятия. За 20 минут занятия на степ-платформе занимающиеся преодолевают бегом 8 этажное здание.

Подготовила: инструктор по ФИЗО Ступницкая Л.А.