**МКУ Районный отдел образования Саракташского района Оренбургской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр внешкольной работы» Саракташского района**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Нетрадиционные формы работы**

**по развитию физических качеств детей**

**на занятиях аэробикой**

**Автор-составитель:**

ШКОНДА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,

педагог дополнительного образования

2024 год

В детском возрасте потребность в движении особенно велика. Поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой. Двигательные навыки, сформированные у детей в детстве, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов.

Одним из важнейших показателей здоровья растущего организма является физическое развитие. Под физическим развитием ребенка понимается степень развития морфо-функциональных признаков, которые, с одной стороны, определяют запас его физических сил, а с другой стороны, являются критерием нормальности процесса роста и формирования организма ребенка в каждом конкретном возрасте.

Развитие физических качеств управляемо. С помощью физических упражнений, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять показатели развития. В основе управления всем этим лежит биологический закон упражнений и закон единства форм и функций организма. Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Педагогическое воздействие следует направлять на развитие физических качеств, роль которых значима для владения программными умениями, для активного проявления в играх и упражнениях. Так же важно учитывать индивидуальные особенности детей.

Двигательная деятельность ребенка становится более многообразней. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов.

Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Аэробика является наиболее доступным видом физической активности для детей различного возраста. Занятия аэробикой закладывают основы физического и духовного здоровья, на базе которого  возможно действительно разностороннее развитие личности. Занятия аэробикой способствуют укреплению физического и психического здоровья, творческой самореализации личности, обеспечивает эмоциональное благополучие обучающихся.  Всё это способствует развитию физических качеств как двигательных (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), так и координационных - равновесия, точности, меткости, амплитуды движения в суставах, пластичности, чувства ритма. Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений.

**Аэробика** — это **комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку**. Используется в оздоровительных и спортивных целях.

Также аэробика может означать:

* **Систему упражнений** в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках). Направлена на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ещё одно определение аэробики — **совокупность гимнастических, танцевальных и силовых упражнений**, выполняемых под ритмичную быструю музыку, которая задаёт темп и ритм движений.

Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма.

К нетрадиционным или современным формам относят: фитнес аэробика, спортивная аэробика,  игровой стретчинг, акробатика.

Учащиеся ТО Виват, аэробика занимаются по программам: «Ритмика, с элементами гимнастики», «Мир движений», «Танцевальная гимнастика». Во все программы введен блок «Акробатика».

Быстрота, ловкость, сила и выносливость – качества, необходимые каждому человеку и всё это можно развить на занятиях аэробикой. Они тесно связаны с формированием у детей двигательных навыков. Проведение физических упражнений и элементов на занятии аэробикой - в разном темпе, с различными усложнениями, в течение меньшего или большего промежутка времени способствуют развитию этих качеств.

Быстрота – это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Спортивные программы для участия в соревновательной деятельности, составляются под высокоударную музыку - 140-180 ударов в минуту. Поэтому, на каждой тренировке мы развиваем и быстроту и выносливость.

Ловкость – это способность координировать движения, овладевать навыками, уметь быстро переключаться от одних движений к другим в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Включение в программу разноплановых элементов, разноименную работу рук и ног, а так же разучивание гимнастических упражнений.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при какой-либо двигательной деятельности.

Средствами для развития выносливости служат различные физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время.

Гибкость– это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений. Амплитуда движений влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. Для развития качества силы применяются: упражнения в преодолении сопротивления партнера, игры с притягиванием, упражнения в упорах, прыжки в длину высоту и др.

На сегодняшний день общепринятые формы развития физических качеств, двигательных навыков это упражнения, танцевальные движения (в основном, шаги), подвижные игры, что, безусловно, хорошо, но не достаточно. Наиболее эффективными являются нетрадиционные формы, подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности.

 **Для дошкольников** занятия проводятся в форме игрового стретчинга. Это специально подобранные упражнения  на растяжку, проводимые в игровой форме.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, здесь основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Особенность игрового стретчинга – это сочетание физических упражнений с расслаблением, дыхательной гимнастикой, сказочным сюжетом, где дети показывают свою историю с помощью своего тела, заставляет детей чувствовать настроение музыкального произведения.

Упражнения подобранны таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. сила, грация.

Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. Причём возбудителем творческой фантазии является музыка, которая направляет творческую активность

Упражнение 1. **«Деревце»**.

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. **«Кошечка».**

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. **«Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. **«Дуб».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол –  вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. **«Солнышко»**.

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 6. **«Волна».**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 7. **«Лебедь».**

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1)На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу

.2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

Упражнение 8. **«Слоник».**

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

Гибкость важна для поддержания здоровья в дальнейшем, является основой для выполнения многих сложных видов движений, является залогом достижения высоких результатов в спорте в дальнейшем. Равновесие также позволяет ребенку выполнять ряд движений как в дальнейшем при занятиях физической культурой и спортом, так и в повседневной жизни и является основой для дальнейшего развития, совершенствования и усложнения двигательных навыков.

Упражнения с движениями головы  **«Буратино»**

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая

голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

Упражнения с движением рук **«Колеса»**

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук(10с).

 «Едет поезд»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

**«Покажи ладони»**

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая

ладони и разводя руки (10-12р.)

 **«Незнайка»**

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п.(7р.).

 **«Рывки руками»**

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть

перед грудью.

Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

**«Пловцы»**

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

 «Дует ветер»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

Упражнения  для туловища **«Покатай мяч»**

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и

обратно (4р.)

**«Весы»**

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги

приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).

 **«Покачайся»**

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче

вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

**«Перекат на спине»**

И.п. – лежа (на спине) на мяче.

Выполнение: делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате

стараемся достать руками пола (4-6р.).

Упражнения для ног **«Покажи пяточки»**

И.п. – лежа на животе на мяче, опор делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

**Для детей младшего и старшего школьного возраста зянятия проводятся с включением акробатических элементов.**

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слово «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и гибкости.

Акробатические упражнения  являются эффективным средством развития и совершенствования физических и морально-волевых качеств детей школьного возраста.

Акробатика предупреждает травматизм, т. к. учит владеть своим телом, группироваться при падении во время ходьбы, бега, катании на лыжах и, как все физические упражнения, способствуют концентрации внимания, развитию волевых качеств, что крайне необходимо для успешного раннего обучения. Так же она развивают гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. С их помощью можно развивать умение действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости.

Акробатика - незаменимое средство в борьбе со смещением внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократным повторениям различных переворотов, кувырков и т. д. организм ребенка растягивается и все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

Дети, регулярно занимающиеся акробатикой, отличаются равномерно развитой мускулатурой, красивой осанкой и походкой. Особенно важно, что акробатические упражнения обеспечивают эластичность мускулатуры плечевого пояса и верхних нижних конечностей. Это характеризуется быстрым бегом  и  легким преодолеванием препятствий, влезать по канату, лестницам. Среди средств акробатики имеется много общеразвивающих элементов, благодаря которым занимающимся нетрудно овладевать перечисленными навыками. Так же развивается гибкость спины, т.к. попадая в школу, ребенок должен длительное время выдерживать нагрузку тем самым подвергая спину на развитие сколиоза. Большое внимание уделяется общеразвивающим элементам, выполняемым индивидуально и в парах, а также с предметами: гимнастическими скамейками, скакалками. Занятия строятся с учетом возрастных особенностей организма детей. При освоении новых двигательных навыков придумывается образный рассказ, хорошо понятный по содержанию. Осваивая группировки и перекаты, дети могут изображать колобка, мячик, калачик, кошку и собаку, лодочки, качалки и т.д., что создает благоприятные движения для развития гибкости.

Дети сами разбирают и оценивают правильность выполнения упражнений.

Элементы акробатики, которые способствуют развитию гибкости у детей:

полумосты  из положения лёжа.

полушпагаты.

Равновесия: согнутая нога впереди, в стороне; прямая нога впереди, в стороне, «ласточка».

Особая польза акробатики заключается в том, что она помогает совершенствованию подвижности суставов, то есть улучшения осуществлений опорной и двигательной функции.

Таким образом, здоровье во многом зависит от эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т. д. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки - свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса. Поэтому задачи акробатических элементов для детей младшего школьного возраста состоят в следующем:

- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов; укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться; развивать чувство равновесия, чув­ство полета, способность легко владеть своим телом и т. д.; способствовать выполнению упраж­нения легко, с равномерным дыханием (при начальной стадии обучения уп­ражнения выполняются по 1-3 раза, но с задержкой данной позы и восста­новлением дыхания);учить детей чувствовать и ощущать процесс своих движений (для этого необходимо соединять движения и со­знание

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия аэробикой, за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, включения блока «Акробатика» в программу, что обеспечивает  повышенный интерес к занятиям.

 **Литература**

1.Аэробика: теория и методика проведения занятий -Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова-М.: спорт академия пресс,2002-304с.

1. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод. с английского. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
2. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий- Е. С. Крючек, С-Петербург, 1999 г.
3. Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Аэробика: В 2 т. Т. 2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Журнал «Shape», март, 2002. 6. Лисицкая Т. С., Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение, 1994