

Дистанционные занятия по аэробике для младшей и средней группы.

Цель: изучить и отработать комплекс танцевальной аэробики на основе базовых шагов и движений.

Задачи:

Отработать танцевальную комбинацию и совершенствовать навыки ее исполнения;

Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;

Формировать правильную осанку, гибкость;

Место проведения: через ватсат и систему «Zoom». Время консультаций: 15:30 – 16.00 часов, 3 раза в неделю по 30 минут.

Ход занятий:

1.Разминка (5 минут).

Локальные (изолированные) движения частями тела.

Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.

Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.

Повторение ранее изученного комплекса. Связка из базовых шагов:

1упр. Open-step (открытый шаг) –

1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;

2 – касание левым носком о пол

Руки: и.п. – руки внизу

1-2 – правая в сторону вправо;

3-4 – левая в сторону влево;

5-6 – обе руки вверх;

7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед

2упр. Curl (захлест голени) –

1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;

2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;

3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлестом вокруг себя;

Руки:

1 – вперед;

2 – отвести, согнутые в локтях, назад

3упр. Step-touck (приставной шаг)

1 – правую ногу в сторону вправо;

2 – левую приставить на носок;

3-4 – то же на другую ногу.

Руки:

1-2 – круг руками снизу вверх;

3-4 – повторить.

4упр. Grape wine (скрестный шаг)

1 – шаг правой в сторону;

2 – шаг левой скрестно сзади;

3 – шаг правой в сторону;

4 – приставить левую

Руки:

1 – вперед;

2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;

3 – вперед;

4 – и.п.

5упр. Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1 - шаг одной ногой в сторону

2 - вторую ногу приставить к первой

3 - еще шаг первой ногой в ту же сторону

4 - вторую ногу приставить к первой

Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях.

Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.

Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.

1упр.

И.п. – ноги шире плеч, руки опущены.

1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену;

3-4 – в другую сторону

2упр.

И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра

1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад.

В другую сторону

3упр.

*И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре

1-2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом;

3-4 – на другую ногу.

*1-4 – две пружинки на правую ногу;

5-8 – на левую ногу

*1-8 – 8 пружинок на правую ногу

1-8 – 8 пружинок на левую ногу

4упр.

И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы

*пружинистые движения

*1-2 – опустить левое колено к полу

3-4 – и.п.

И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая

*1-2 – подъем правого носка вверх

3-4 – и.п.

*зафиксировать положение носка правой ноги вверх

3-4 упр. повторить на левую ногу

2.Основная часть (20 минут).

Аэробная часть

1блок

1-4 – V-step с правой ноги

Руки:

1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ;

3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ;

5-6 – правую руку на левое бедро;

7-8 – левую руку на правое бедро.

1-4 – A-step с правой ноги

(руки также)

1-4 – Mambo

Руки: 1-2 – вверх;

3-4 – и.п.

1-4 – Cross с правой ноги.

1-4 – Grape Wine на правую ногу

Руки: 1 – в сторону;

2 – вверх;

3 – в сторону;

4 – вниз.

1-4 – Grape Wine на левую ногу

1-4 – Singl curl правой и левой ногой.

1-4 – Double curl (два захлеста) на левую ногу

2блок

на левую ногу

8 мин.

Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях.

Разучиваем при помощи метода деления связок.

Каждый шаг выполняем по 8раз.

Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза.

Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Cross – 2 раза с правой; Grape Wine – 2 раза с правой и левой; Singl curl – захлест правой и левой ногой; Double curl – на левую 2 раза;

Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу

5.2

Первая аэробная «заминка»

Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра

1упр. Open-step

Руки: - круг попеременно левой-правой;

- круг обеими руками;

- разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;

- сгибаем руки в локтях и разгибаем.

2упр.

И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах

*1-2 – правое плечо направить к левому колену;

3-4 – левое плечо к правому колену.

*1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену

1-4 – тоже левым плечом

Упражнения на полу

В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины

1упр.

И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье

*1-2 – мах правой ногой за правое плечо

3-4 – и.п.

*то же на другую ногу

2упр.

И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу

*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене

3-4 – и.п.

*то же на другую ногу

3упр.

И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые

*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди

3-4 – выпрямить ноги вверх

5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

*1-2 – раскрываем ноги над полом

3-4 – круговым движением собираем ноги вверху

5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

4упр.

И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой

*1-2 – приподнять туловище, округляя спину

3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол

*1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке

*зафиксировать положение туловища

5упр.

И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении

*1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену

3-4 – поменять положение на другую ногу

*то же, только в более быстром темпе

бупр. «Отжимание»

И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти

7упр. «Лодочка»

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед

*1-2 – подъем туловища и ног вверх

3-4 – и.п.

Заключительная часть

10 мин.

Вторая «заминка»

Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость

1упр.

И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения

2упр.

И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение.

3упр.

И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растягивание

4упр.

И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола.

Упражнение повторить для другой стороны тела

5упр.

И.п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге.

Упражнение повторить в другую сторону

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Харламова Ольга Михайловна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023