



Центральное управление Минобрнауки

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №16 с углубленным изучением отдельных предметов
г. Жигулевска, г. о Жигулевск Самарской области
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

"Слайд - аэробика в детском саду"

*Методические рекомендации для педагогов
дошкольных образовательных организаций*



Авторы – составители: Соболева Е.В.,
Сусленкова Н.В.
инструкторы по физической культуре

г.о. Жигулевск, 2017 г.

Пояснительная записка

Если для вас новизна и оригинальность являются важными факторами в выборе фитнес упражнений, то слайд-аэробика должна стать приоритетным выбором. Этот вид фитнеса с использованием дорожки-слайда актуален для развития координации, выносливости и силы.

Слайд-аэробика - один из видов силовой аэробики. Это своеобразный гибрид из аэробных и силовых упражнений. Своим названием этот вид фитнеса обязан слайду – специальному коврику со скользящей поверхностью и устойчивыми бортиками по бокам.

Начальный комплекс упражнений строится на имитации движений конькобежцев, лыжников и роллеров. А вскоре, когда новичок освоит навыки скольжения и устойчивости на льду, можно приступать к более сложным и красивым комбинациям, включающим подъемы ног, повороты туловища и махи ногами. Слайд-аэробика предназначена для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, основных мышц тела и суставов.

Чем слайд-аэробика отличается? Отличие слайд - аэробики от других видов аэробики заключается в том, что при скольжении на слайде, напрягается пресс, спина и ноги. Это необходимо чтобы не упасть. При работе на устойчивой платформе, нет страха упасть, поэтому живот расслаблен, ноги практически не напряжены. Поэтому во время выполнения упражнений на слайд - дорожке мышцы напрягаются в два раза сильнее, тратится в два раза больше энергии, а, значит, сжигается в 2 раза больше калорий. За счет скольжения можно прокачать любую группу мышц.

Второе характерное отличие – отсутствие болевого эффекта мышц, как например, при работе со штангой. Это происходит потому, что все построено на сокращении и растягивании мышц.

Цель: Укрепление здоровья детей, обеспечение физического развития детей.

Задачи:

- Укреплять основные группы мышц тела, суставы.
- Тренировать сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

— Развивать координацию движений.

— Способствовать увеличению интенсивности двигательной активности детей.

Актуальность использования пособия:

— Оборудование позволяет решать задачи с учетом интеграции образовательных областей.

— Формирование начальных представлений о разновидности современных фитнес направлений.

— Способствует повышению интереса к выполнению различных движений, успешной адаптации детей к разнонаправленным нагрузкам.

Новизна:

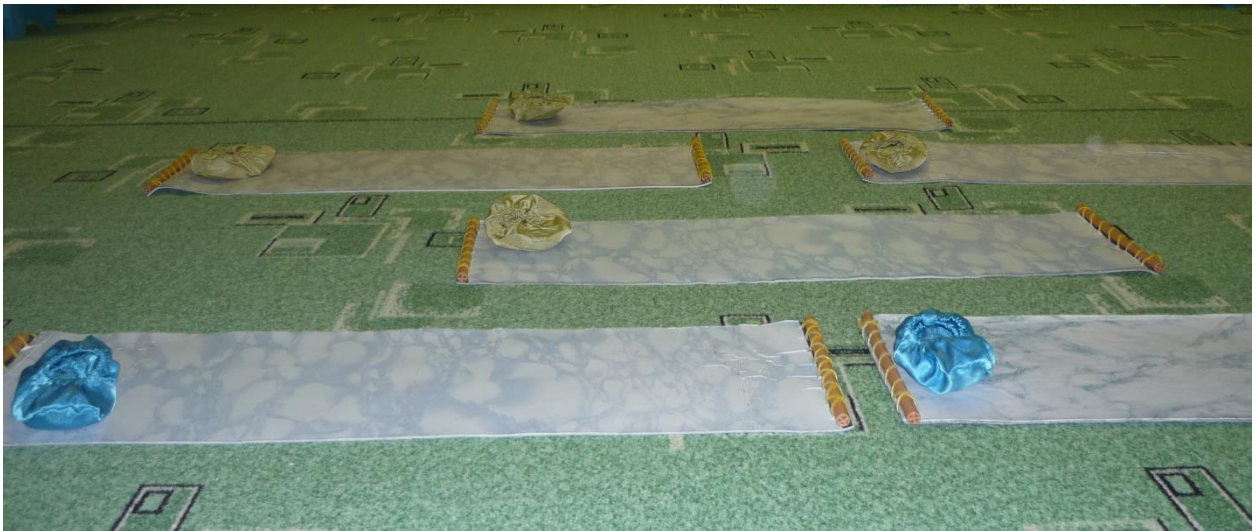
— Оборудование позволяет учесть принцип вариативности и полифункционального построения предметно-развивающей среды спортивного зала.

— Способствует увеличению интенсивности двигательной активности детей, приобретение опыта в двигательной сфере.

— Позволяет создавать танцевальные композиции, как с одним ребенком, так и с группой детей.

Слайд дорожка изготовлена из линолеума, покрыта самоклеящейся пленкой, чтобы поверхность скользила. Слайд имеет по бокам фиксаторы (бортики), служащие также опорным барьером для стоп при скольжении. Полная длина слайда равняется 100 см, а его ширина составляет 30 см. К дорожке прилагаются бахилы, которые следует надевать на чешки или кроссовки, это позволяет лучше скользить и не повредить скользкую поверхность.

Размер дорожки определили самостоятельно, ориентируясь на полную ширину шага ребенка плюс 15-20см для скольжения.



Меры предосторожности:

- Поэтапное освоение детьми слайда, как оборудования.
- Выполнение правил техники безопасности на занятиях слайд аэробики.

Методика использования:

- Встать у правого бортика слайда, слегка согнув ноги в коленях и соединив стопы. Спину немного наклоните вперед так, чтобы уровень плеч совпал с уровнем колен.
- Сделать толчок от правой ramпы и скользящим движением нужно добраться в один прием до левого бортика. Теперь, то же делаем к правому бортику слайда.
- Руки в этом фитнес упражнении, когда скользите, согните к себе вперед, а доехав до бортика, отпустите вниз. Начинаящим можно просто поставить ручки на пояс или бедра.

Темп выполнения движений – 2 – 3 скольжения (упражнения) в минуту. Количество движений – по 4 – 6 в каждом упражнении. Следует несколько раз повторить всю связку, но на первом этапе заниматься следует не более 10 минут.

Слайды можно использовать как ориентиры, предмет, препятствие:

- Ходьба и бег вокруг слайдов, используя разные виды.
- Ходьба и бег, между слайдами (слайды расположены в одну линию на заданном расстоянии один от другого).

- Перешагивание слайды (ширина слайда 20 см, вырабатывая ширину шага)
- Перепрыгивая слайды прямо на двух ногах.
- Перепрыгивание слайда боком, ноги вместе.
- В подвижных играх как домик

Карточка упражнений на слайд – дорожках

№	Упражнения	Методические рекомендации
Упражнения, выполняемые из исходного положения (И.п.) стоя		
1.	<p>«Базовое скольжение» И.п.: стоя у правой рампы, руки на поясе. - скользящий шаг к левому краю</p>	<p><i>Держать равновесие</i> <i>Вариант положения рук:</i> <i>в полочку, с разведением, вверх, в стороны, к плечам и т.д.</i></p>
2.	<p>«Укольчик» И.п.: стоя у правой рампы, руки на поясе. - скользящий шаг к левому краю, ногу вперед, на носок - то же в другую сторону</p>	<p><i>Носок натянут</i> <i>Вариант: ногу на пятку</i></p>
3.	<p>«Колено вверх» И.п.: стоя у правой рампы, руки на поясе. - скользящий шаг к левому краю, после остановки, правая нога сгибается в колене, руки вверх - то же в другую сторону.</p>	
4.	<p>«Захлест» И.п.: стоя у правой рампы, руки внизу - скользящий шаг к левому краю, с одновременной работой прямых рук, ногу назад, на носок - то же в другую сторону</p>	<p>Вариант: ногу можно оставить в воздухе</p>
5.	<p>«Утюжок» И.п.: стоя на середине дорожки (вдоль) - скольжение по дорожке вперед-</p>	<p>Стопы не отрывать от пола. руки вытягивать как можно выше.</p>
6.	<p>«Слайд подъем» И.п.: стоя у правой рампы, руки внизу - скользящий шаг к левому краю, сомкнув ноги выполнить подъем на носки, опуститься на всю стопу - то же в другую сторону</p>	
7.	<p>«Наклоны в сторону» И.п.: стоя у правой рампы, руки внизу - левую ногу скользящим движением по слайду отставить как можно дальше, одновременно выполняя перенос тяжести тела на правую ногу, согнутую в колене с наклоном туловища влево. - и.п. - скользящим движением добраться до</p>	<p>В этом упражнении можно выполнять движения рукой в сторону наклона туловища.</p>

	левого бортика и повторить наклон в право.	
8.	<p>«Скольжение одной ногой в сторону» И.п.: стоя у правой ramпы, руки за спиной</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не отрывая стопы от дорожки скользить левой ногой в сторону - и.п. - скользящим движением добраться до левого бортика и повторить то же правой ногой 	Руки в этом упражнении при разучивании лучше держать за спиной, в дальнейшем, можно при скольжении выносить вперед, сцепленные в замок.
9.	<p>«Наклоны вперед» И.п.: стоя на середине слайда, ноги вместе, руки вытянуть вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленно скользить по слайду разводя ноги в стороны как можно шире, корпус тела наклонить вперед - и.п. 	Удерживать равновесие, руками можно опереться о пол перед собой.
10.	<p>«Скольжение и мах ноги вперед» И.п.: стоя у правой ramпы</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовой скольжение, до левого бортика, правой ногой сделать мах вперед - то же в другую сторону 	Положение рук при скольжении взмах в сторону, при остановки руки вверх
11.	<p>«Скольжение – присед» И.п.: стоя у правой ramпы, руки внизу</p> <ul style="list-style-type: none"> - скользящий шаг к левому краю, сомкнув ноги выполнить присед - и.п. - то же в другую сторону 	При приседе руки вытянуть вперед
12.	<p>«Фехтовальный слайд» И.п.: стоя у правой ramпы, руки внизу</p> <ul style="list-style-type: none"> - скользящий шаг к левому краю, в позе фехтовальщика, колени, носок и бедро по одной линии - то же в другую сторону 	У бортика возвращаем стопы в и.п.
13.	<p>« Выпады» И.п.: стоя лицом к бортику, спиной к длине слайда, руки за спиной в «замке».</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить выпад левой (правой) ногой назад, скользя носком по слайду, сгибая немного ноги в коленях. - и.п. 	
14.	<p>«Повороты на 90градусов» И.п.: стоя на середине слайда, ноги</p>	Сохранять равновесие

	сомкнуты, руки в стороны - не отрывая стоп от слайда, закручивающим движением выполнить поворот.	
15.	«Повороты на 180 градусов» И.п.: стоя у правой рампы, руки внизу - скользящий шаг к левому краю, сомкнув ноги выполнить поворот - и.п. - то же в другую сторону	Сохранять равновесие
Упражнения из и.п. сидя		
1.	«Уголок» И.п.: сидя на слайде, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к ягодицам, руки упор сзади. - выпрямить ноги, скользя стопами по слайду до полного выпрямления, поднять ноги под углом 45градусов - и.п.	Носки оттянуты <i>Вариант:</i> можно работать одной ногой
2.	«Планка» И.п.: сидя в упоре о борт - выпрямить ноги, скользя стопами по слайду до полного выпрямления. - и.п.	<i>Вариант:</i> можно работать поочередно одной ногой В и.п. ноги в позе лягушки
3	«Планка 1» И.п.: сидя в упоре о борт - выпрямить ноги, скользя стопами по слайду до полного выпрямления, поднять вверх прямую правую (левую) ногу - и.п.	Носок оттянут
4.	«Планка наоборот» И.п.: сидя на слайде, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к ягодицам, руки упор сзади. - выпрямить ноги, скользя стопами по слайду до полного выпрямления, поднять бедра - и.п.	
5.	«Полушпагат» И.п.: сидя в упоре о борт - скользя по слайду выпрямить правую (левую) ногу, до полного выпрямления, прогнуться - и.п.	
6.	«Полушпагат боком»	Носок оттянут

	И.п.: сидя боком у борт, в упоре о пол - скользя по слайду выпрямить правую (левую) ногу, до полного выпрямления - и.п.	
--	---	--

Пример

Спортивный танец (комплекс упражнений)

Музыкальное сопровождение: «Потолок ледяной»

№	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
1.	«Базовое скольжение» И.п.: стоя у правой рампы, руки на поясе. - скользящий шаг к левому краю	4 раза	<i>Держать равновесие</i> <i>Ноги не сгибать</i> <i>Голова поднята, носок натянут</i> <i>Носок натянут</i>
2.	- то же в другую сторону	4 раза	
3.	«Базовое скольжение 1» , руки в полочку	4 раза	
4.	«Базовое скольжение 2» , с разведением рук в стороны	2 раза	
5.	«Базовое скольжение 3» , с поворотом у бортика	4 раза	
6.	«Растяжка» И.п.: стоя на середине дорожки, скольжением развести ноги до бортиков, руки упор в пол перед собой, не сгибая колен соединить ноги.	4 раза	
7.	«Растяжка 1» И.п.: стоя у правой рампы, руки в полочке, скольжением отвести правую (левую) ногу назад	4 раза	
8.	«Растяжка 2» И.п.: стоя в наклоне у правой рампы, скольжением отвести правую (левую) ногу назад в положение полушпагат.	4 раза	
9.	«Утюжок» И.п.: стоя на середине дорожки (вдоль)	4 раза	
10.	- скольжение по дорожке вперед- На проигрыш – бег с захлестыванием голени от дорожки к дорожке, с скольжением.	4 раза	
11.	«Укольчик» И.п.: стоя у правой рампы, руки на	4 раза	

<p>12.</p> <p>13.</p> <p>14.</p> <p>15.</p> <p>16.</p> <p>17.</p> <p>18.</p>	<p>поясе. - скользящий шаг к левому краю, ногу вперед, на носок - то же в другую сторону</p> <p>«Колено вверх» И.п.: стоя у правой рампы, руки на поясе. - скользящий шаг к левому краю, после остановки, правая нога сгибается в колене, руки вверх</p> <p>- то же в другую сторону.</p> <p>«Захлест» И.п.: стоя у правой рампы, руки внизу - скользящий шаг к левому краю, с одновременной работой прямых рук, ногу назад, на носок - то же в другую сторону</p> <p>«Базовое скольжение» И.п.: стоя у правой рампы, руки внизу - скользящий шаг к левому краю, с раскрытием рук в сторону скользящей ноги - то же в другую сторону</p> <p>«Растяжка» И.п.: стоя на середине дорожки, скольжением развести ноги до бортиков, руки упор в пол перед собой, не сгибая колен соединить ноги.</p> <p>«Растяжка 1» И.п.: упор присев, у правой рампы, скольжением отвести правую (левую) ногу назад</p> <p>«Упор лежа». И.п.: упор присев, у правой рампы, скольжением ног принять упор лежа, - и.п.</p> <p>«Утюжок» И.п.: стоя на середине дорожки (вдоль) - скольжение по дорожке вперед-</p> <p>На проигрыш – бег с захлестыванием голени от дорожки к дорожке, со скольжением.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p></p> <p><i>Ноги не сгибать</i></p> <p><i>Ноги подтягивать скольжением (не прыжком)</i></p>
--	--	---	---

