



Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

## **Методические рекомендации для детей по выполнению упражнений по аэробике**

**Разработала**  
педагог дополнительного образования  
1 квалификационной категории  
Семенова Ольга Викторовна

**Томск, 2023**

## **Введение**

Данные комплексы упражнений по аэробике рекомендованы детям в качестве утренней гимнастики, занятий во время летнего отдыха, а также дистанционной формы работы. В них подробно прописаны упражнения для укрепления мышц спины, рук и ног. Данная подборка комплексов упражнений была составлена на основе интернет ресурсов для удобства в поиске практического материала, в том числе в ходе дистанционной работы с детьми.

## **Пояснительная записка**

В последнее время в образовательную систему включен режим дистанционного обучения, когда дети для повтора, закрепления материала используют цифровые технологии. Для этого по направлению аэробика были собраны комплексы упражнений для детей, которые можно выполнять самостоятельно или при помощи родителей дома.

**Цель:** оказание помощи детям и родителям в укреплении физического состояния и повышения двигательной активности в условиях каникулярного времени и дистанционного режима обучения по направлению аэробика.

### **Задачи:**

- создать тематическую подборку комплексов упражнений

## **Комплексы упражнений по аэробике для детей 8-12 лет**

### ***КОМПЛЕКС I***

1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет <два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на пояс. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-16 раз.
2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на <два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.
3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-16 раз.
4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.

### ***КОМПЛЕКС II***

1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое сделайте с кругами назад.
2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.
3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.

4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.
5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.
6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.

### ***КОМПЛЕКС III***

1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз.
2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз.
3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз.
4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз.
5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления.
6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз.
7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.
8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. То же самое выполните с опорой на левую руку.
9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

### ***КОМПЛЕКС IV***

1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.
2. Прыжки через длинную скакалку: по очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п.

3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза.
4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз.
5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, на "три-восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза.
6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте на ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону.
7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.
8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое приседание на правой ноге, левую откиньте назад, на "три", "четыре" попружиньте, присев на ноги. Затем прыжком смените положение выпада (левая нога впереди) и выполните с другой ноги. Повторите 8-16 раз.
9. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии шага. Выполняйте поочередные приседания с махом ногой вперед по дуге над головой партнера. Повторите 8-16 раз.

### ***Комплекс упражнений в партнере (сидя и лежа)***

1. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, согнуты с опорой стопами, руки за головой. Поднимание, опускание верхней части туловища (поясница прижата к полу, при поднимании подбородком тянуться вперед).
2. И.п.: то же, как в упражнении 1. Поднять, опустить туловище, руками потянуться к левому колену.
3. И.п.: то же, но руками потянуться к правому колену (поясница прижата к полу).
4. И.п.: то же. При поднимании туловища руками потянуться между коленей.
5. И.п.: лежа на спине, одна нога согнута, ступня на полу, другая нога согнута в выворотном положении, стопа на бедре опорной, разноименным локтем касаться согнутой ноги на бедре.
6. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты с опорой ступнями, руки вниз. Поднимание согнутых ног до касания груди, опускание в и.п.
7. И.п.: упор правым боком на правом предплечье с опорой руки спереди, отведение и приведение левой ноги вперед/назад.
8. И.п.: упор левым боком на левом предплечье с опорой руки спереди, отведение и приведение правой ноги вперед/назад.
9. И.п.: лежа на боку. Выполнение махов левой и правой ногой вверх.

***\* Примечание***

После каждого упражнения необходимо выполнять растяжку (стретчинг) работающей мышцы.

Источник Интернет сайт: <http://www.sport-4health.com/carr.php>

### **Комплекс упражнений: избавляемся от сутулости.**

Благодаря хорошей осанке мы смотримся и стройнее, и выше!  
Основная причина плохой осанки – это слабые мышцы спины.

*Комплекс простых упражнений поможет укрепить эту группу мышц и избавиться от сутулости:*

1. Взять в каждую руку по гантеле весом 1,5-2,5 кг. Сесть на край стула, правую ногу положить на левую. Наклониться вперед (спину при этом держать прямо) как можно сильнее, максимально приблизив подбородок к правому колену. Руки при этом должны быть опущены так, чтобы ладони были повернуты друг к другу (рис.1а). Подбородок поднимите, плечи расслабьте. Поднять локти вверх (рис.1б). Медленно опустить локти. Повторить упражнение 8 раз. Положить левую ногу на правую и повторить весь цикл.

2. Взять в каждую руку по гантели весом 1,5-2,5 кг. Встать так, чтобы ступни были сдвинуты вместе, ноги слегка согнуть в коленях, руки опустить вдоль туловища, ладони повернуты друг к другу. Нагнуть корпус вперед, слегка распрямив колени. Подбородок вытянуть вперед, руки слегка согнуть в локтях и медленно отвести их назад до тех пор, пока гантели не окажутся на уровне чуть выше бедер. Медленно опустить руки. Прodelать упражнение 8 раз.

3. Встать прямо, выставить правую ногу вперед, левую – отставить назад. Вес туловища перенести на правую ногу, руки скрестить перед собой (рис.3а). Присесть, как бы опираясь на левую пятку. Левое колено при этом должно быть впереди. Положить ладони на правое колено, подбородок поднять, спину держать прямо (рис.3б). Остаться в таком положении пять секунд, стараться по возможности отвести плечи назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, перенеся вес туловища на левую ногу. Повторить весь цикл 5 раз.

Комплекс упражнений выполнять ежедневно, только регулярные занятия могут привести к успеху!

Источник Интернет сайт: <http://www.sport-4health.com/carr.php>

### **Красивые руки – это великолепно!**

*Упражнения для укрепления мышц предплечий.*

Мышцы предплечий испытывают нагрузку, когда мы поднимаем какие – либо предметы, плаваем, опираемся на руки и т.д. На эти мышцы нужно обратить внимание. С помощью специальных упражнений можно вернуть мышцам упругость, благодаря чему руки будут выглядеть более эстетично.

Комплекс упражнений для тех, кто хочет выглядеть красиво.

1. Встать прямо, не напрягая коленей, втянуть живот, выпрямить спину. Отвести руки назад, слегка согнув их в локтях, затем выпрямить. Выполнить упражнение 20 раз.



2. Встать прямо, не напрягая коленей, втянуть живот, выпрямить спину. Поднять соединенные руки с грузом или гантелями вверх. Сгибать руки в локтях, отводя гантели за спину, затем снова распрямлять. Следует следить за тем, чтобы локти находились близко к голове. Выполнить упражнение 20 раз.



3. Встать прямо у стены так, чтобы тело было наклонено под углом. Положить ладони на стену, расположив их параллельно. Сгибая руки в локтях, приблизить торс к стене, а затем, распрямив руки, отклониться назад.

Локти должны быть расположены близко к телу. Живот следует втянуть, мышцы ягодиц следует напрячь и не расслаблять в течение всего времени выполнения упражнения. Повторить упражнение 20 раз.



4. Сесть на пол, согнуть ноги в коленях и опереться ладонями о пол позади спины так, чтобы пальцы были направлены вперед. Сгибать и разгибать руки в локтях, упираясь ладонями в пол. Выполнить упражнение 20 раз. Для выполнения упражнения необходим коврик.



**Источник интернет сайт: <http://www.sport-4health.com/carr.php>**

### **Ритмическая гимнастика дома**

1. Вы стоите прямо, с сомкнутыми коленями и стопами. Затем легко сгибаете колени, руки на затылок. Обращайте внимание на то, чтобы колени смыкались. Повторите 14 раз.
2. Вы стоите с широко расставленными ногами и широко разведенными в стороны руками, затем верхнюю часть туловища передвигаете то вправо, то влево, выдвигая плечо, при этом живот немного напрягается. Движение становится более интенсивным при легком сбивании коленей. В каждую сторону по 8 раз.
3. Стойте свободно, слегка расставив ноги. Наклоняйте голову влево и вправо. По 5 раз в каждую сторону.
4. Вы стоите прямо. Вытягивайте обе руки в стороны, при этом поднимайте то правое, то левое колено, как можно выше. Продолжайте то же упражнение, добавляя взмахи рук. Левое колено и правая рука вверх. По 8 раз каждой ноги, затем 8 раз - рука и нога.
5. Снова стойте прямо. Вытяните руки в стороны, после этого энергично поворачивайте верхнюю часть туловища вправо и влево; сильно напрягая при этом мышцы живота.
6. Присесть, опереться в пол руками и передвигать руки: 4 шага вперед, 4 назад. Всего по 20 шагов.
7. Сидя на полу с широко расставленными ногами, поворачивайте туловище вправо и влево. По 8 раз в каждую сторону.
8. Вы лежите на животе. Руками упритесь в пол и, опираясь на руки и колени, поднимайте туловище вверх. Затем садитесь на пятки. Раскачивайте туловище вперед и назад, пока снова не ляжете.
9. Вы лежите на спине. Поочередно поднимайте согнутые в колени ноги, подтягивая колени ближе к груди. По 8 раз каждой ноги.
10. В том же положении на спине поднять ноги вверх и развести их широко в стороны, а затем делать окрестные движения ногами. 20-22 раза.
11. В том же положении на спине делать движения ногами, как при езде на велосипеде.
12. Затем переходите в положение березки. Продолжая езду на велосипеде из положения березки, опускайте вниз то одну, то другую прямую ногу. 20-30 раз.
13. Вы стоите прямо, руки в стороны. Теперь подайте плечи и руки вперед, слегка сгибая колени, затем плечи и руки назад. Повторите по 8 раз вперед и назад.
14. Вы стоите прямо. Сделайте шаг вправо в сторону, при этом левая стопа выставлена, затем влево в сторону, выставлена правая стопа. При этом размахивайте руками, все увеличивая размахи. Когда руки совсем высоко - потянитесь. По 8-10 раз в каждую сторону.
15. Закончите спокойными движениями вальса.

Затем отдохните и перейдите к водным процедурам.

Упражнения выполняются в среднем темпе, если трудно, то начинайте в медленном темпе, а через 2-3 недели убыстрите темп.

**Источник интернет сайт: <http://hudeemtut.ru/htmldocs/sport/gim/gim1.shtml>**