Физическая культура и музыка едины.

 Ни для кого не секрет, что физические упражнения не только улучшает фигуру, но и укрепляет психическое здоровье, повышает уровень удовольствия от жизни, а если выполнять все это еще и под любимую музыку, то положительный результат очевиден!

 Я преподаю физическую культуру в колледже более 10 лет, а так же по своей специализации являюсь педагогом дополнительного образования по спортивно-бальным танцам в школе детского творчества. Несколько лет практикую на занятиях физической культуры музыкальную разминку. Могу сделать вывод, что получаемая нагрузка для студентов, которая выполняется под современные любимые ритмы музыки, воспринимается намного легче, чем обыденная разминка под счет.

 От любой физической нагрузки, будь то танцы либо занятие фитнесом или в данном случае разминкой на уроке, в организме происходит выброс эндорфинов – гормонов радости. Танцы, как мы знаем, являются именно такой нагрузкой. После занятий танцами человек чувствует себя бодрым, свежим и радостным, даже если до этого находился в подавленном состоянии.

  Возможность подвигаться под музыку просто для удовольствия – это отличный способ «разгрузиться» от каких либо проблем. Даже если учащиеся не умеют танцевать, то в любом случае смогут изобразить несколько несложных движений. Даже от таких незамысловатых танцев они получают огромный заряд позитива, увеличивают мотивацию к занятиям спорта, а так же улучшают результативность в учебе.

 Каждому приятно видеть в зеркале стройное, подтянутое тело с крепкими и рельефными мышцами. Чтобы значительно улучшить своё здоровье и моральное состояние не нужно становиться профессиональным атлетом. Напротив, необходимо совсем немного времени, чтобы достигнуть пика счастья и продуктивности. Так что расслабьтесь, не доводите себя до изнеможения тренировками в спортзале. 15-20 минут упражнений под любимую музыку и ваше подтянутое тело и отличное настроение будет на высоте в течение целого дня!

 Преподаватель физической культуры: Ли Надежда Анатольевна.

 

 