

Бассейн и раздевалка



Аквааэробика и плавание для детей дошкольного возраста

Ведущие идеи программы:

создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, приемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;

включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Цель и задачи

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

Основные задачи программы:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка;
- способствовать закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды;
- развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде;
 - формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию;
- развивать творческие способности, акватворчество;
- формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики;
- воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей.

Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном

(в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде.

При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.



Оборудование



Аквааэробика – это выполнение физических упражнений в воде.

- ❖ Доски для плавания
- ❖ Аква-пояс
- ❖ Гимнастическая палка
- ❖ Ласты
- ❖ Перчатки для аквааэробики
- ❖ Гантели
- ❖ Утяжелители
- ❖ Нудлы



Аквааэробика обеспечивает высокий оздоровительный эффект

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.



Упражнения по аквааэробике

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.



Игры в воде

Детские игры в воде. Игры на воде являются важным средством разностороннего физического воспитания. Они способствуют развитию физических и умственных возможностей детей, воспитывают их волю, чувство коллективизма и товарищества. Поэтому подвижные игры в воде особенно широко применяются при обучении плаванию детей.



Практическая часть занятия



Синхронный танец на воде



Эстафеты в воде



Практическая часть в аквааэробике



Игры - соревнования



Тренировка дыхания и выносливости



Релаксация



В процессе обучения ребенок умеет:

- * – приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- * – осознает свои двигательные действия;
- * – усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- * – узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- * – ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- * – закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- * – обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- * – учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- * – приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- * – развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- * – учится самоорганизации, взаимопомощи.