



# Проект «Вода наш Друг»

**Аквааэробика** - это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку.

Занятия аквааэробикой имеют огромное оздоровительное и воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

## **Цель проекта:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.

## **Задачи проекта:**

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
  - Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне).
  - Совершенствование плавательных навыков, развитие гибкости, чувства ритма, координации движений, чувство радости и удовольствия от движений в воде.
  - Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- Создавать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой

### ***В процессе обучения плаванию ребенок***

- 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.

## ***Ожидаемые результаты***

- Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
- Эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения в воде.
- Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.
- Повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

***На занятиях используется спортивный инвентарь:*** нудолс, дощечки, обручи, мячи, палки для аквааэробики.

### ***Сроки и этапы реализации проекта:***

- Продолжительность обучения – 3 года
- Режим занятий – 1 раз в неделю
- Режим занятий в учебной группе определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями МАДОУ.
- Формы занятий – групповые.

### ***Занятия по аквааэробике имеют определенную структуру***

- 1 часть – разминка
- 2 часть – основной комплекс
- 3 часть – восстановленный период (упражнения на восстановления, стрейчинг, упражнения на расслабление, упражнения на гибкость)

## *Занятия по аквааэробике имеют определенную структуру*

- 1 часть – разминка
- 2 часть – основной комплекс
- 3 часть – восстановленный период (упражнения на восстановления, стрейчинг, упражнения на расслабление, упражнения на гибкость)

### ***Вывод:***

Можно смело сказать, что у детей сформировалась привычка к занятиям физической культурой и плаванием, дети координируют движения рук и ног, приобрели культурно-гигиенические навыки, формируется правильное физиологическое дыхание, дети владеют навыками игр в воде, развивается мелкая и крупная моторика и т.д., дети могут самостоятельно держатся на воде выполняя упражнения под музыку, большинство выпускников умеют плавать произвольным (не спортивным) способом.