

**Использование элементов  
аквагимнастики  
как средство повышения  
плавательных умений и навыков  
детей старшего дошкольного возраста**

*Инструктор по плаванию  
ГБДОУ детский сад №7  
Комлева Ксения  
Александровна*

**Цель** – оздоровления организма в процессе обучения плавания, осуществление системы психофизического развития ребенка, повышение двигательной активности дошкольников средствами аквагимнастики

## **Задачи**

- **Оздоровительные** удовлетворение потребности ребенка в двигательной активности в процессе пребывания в детском саду. Коррекция процессов возбуждения и торможения, снятие психофизического напряжения, создание положительного эмоционального отклика от общения с водой. Обеспечение уровня физической подготовки ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями и особенностями его здоровья, требованиями, предъявляемыми общеобразовательной программой.
- **Образовательные:** обобщение знаний у детей о своем теле, об изменениях в организме, происходящих при погружении в воду, о спортивных способах плавания, о гигиенических правилах поведения в бассейне, привитие культурно - гигиенических процедур свойственных данному виду детской деятельности, формирование новых двигательных умений и навыков, используя средства аквагимнастики; воспитание художественного вкуса, любви к воде и движениям в ней.
- **Технические:** подготовка опорно - двигательного аппарата к сложно- координационным движениям для дальнейшего обучения плаванию; обучение детей правильному дыханию; обучение скоординированной работе рук, ног и правильного дыхания; преодоление чувства боязни воды; способствовать развитию чувства ритма и умению управлять телом в воде

## «Аквагимнастика» -

это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность



# Этапы включения элементов аквагимнастики в комплексную систему обучения плаванию

## 1 этап

*Заключается в совместной работе с воспитателем и специалистами дошкольного учреждения: контроль за умыванием: дети с воспитателем могут рассмотреть струйку воды, почитать стихи, потешки о воде. На специально- подготовленном занятии, совместно с инструктором по плаванию проводятся игры с водой – «Подуй на кораблик», «Ямка на воде». Также проводится экскурсия в бассейн, где повторяются правила поведения, гигиенические требования к проведению занятий.*



## Второй этап

*Характеризуется тесной взаимосвязью всех участников процесса. Так во время комплексов утренних гимнастик, на занятиях по физической культуре включаются комплексы упражнений рекомендованные руководителем или инструктором по плаванию, для более быстрого усвоения детьми сложно - координационных упражнений.*







## Третий этап.

*На данном этапе занятия проходят непосредственно в чаше бассейна. Занятия на этом этапе начинаются с различных передвижений по бассейну, далее упражнения у поручня, затем безопорные упражнения, но с поддержкой инструктора по плаванию и выполнение безопорных упражнений самостоятельно. На этом этапе уделяется большое внимание упражнениям на дыхание.. Дети учатся брать дыхание, открывать глаза в воде, нырять. Активно используются разнообразные игры на воде*











shutterstock

## Четвертый этап

*Для обучения плаванию используются специальные доски, нудлы, плавательные доски, мячи различного размера и материала. Предметы для ныряния. Дети пробуют плавать самостоятельно. Проводятся игры в воде.*









ck




## Пятый этап

*На данном этапе идет обучение плаванию спортивными стилями – кроль на груди, на спине, брасс. На этом этапе очень важно закрепить навыки дыхания, соответствующее каждому стилю плавания. На этом этапе дети играют в игры с подныриванием (арки, обручи)*







Аквагимнастика содействует укреплению  
• здоровья и обогащению двигательной  
активности дошкольников, выступая, как  
сопутствующая форма обучения плаванию,  
является преемственным его продолжением, так  
как содержит упражнения на развитие  
плавательных способностей. Делает процесс  
обучения более эффективным, разнообразным,  
интересным. Придает занятиям яркую  
эмоциональную окраску, приносит ощутимую  
пользу здоровью, развивает творчество и  
фантазию