

МБДОУ «Детский сад №219»



***«АКВААЭРОБИКА
КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ
ПЛАВАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»***

Выполнила: Колодинова О.В.

«Аквааэробика» - это выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде в оздоровительных целях.



Это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне.

Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.



Что дают занятия аквааэробикой



- Адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления.
- Занятия оказывают выраженный оздоровительный и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).
- Ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Самое главное — получать удовольствие от нахождения в воде.
- Гигиеническое значение . Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.



Аквааэробика способствует:

- формированию «мышечного корсета»;
- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.



Цель занятий аквааэробикой:

Укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку



Основные задачи:

- Формировать культуру здорового образа жизни.
- Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка.
- Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.
- Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды.
- Развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.
- Формировать умения двигаться под музыку.
- Развивать творческие способности, акватворчество.
- Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики.
- Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.



Ожидаемые результаты.

- Развитие творческих способностей.
- Укрепление здоровья детей.
- Интерес к занятиям плаванием и ЗОЖ





Подготовительная часть

Состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.



Основная часть

Направлена на развитие физических качеств(силы, гибкости, выносливости), а также основных навыков плавания.

Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.



Заключительная часть

Предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!