**Аквааэробика для дошкольников 3-7 лет**

*Шеремет Инна Валерьевна, инструктор по физической культуре*

*филиала МБДОУ- детского сада « Детство» детского сада № 10*

**Аннотация:** В статье рассматривается одна из современных технологий развитие способности синхронно и ритмично выполнять комплекс упражнений в воде под музыкальное сопровождение.

**Ключевые слова:** аквааэробика, развитие творческого потенциала, двигательная активность, снятие стресса, вода дарит радость.

Для того, чтобы классическое обучение плаванию дошкольников было интереснее и разнообразнее, я внедрила в свою методику обучения современную технологию – это аквааэробика.

**Что такое аквааэробика?** Это комплексы упражнений, основанные на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыкальное сопровождение. В последнее время аквааэробика набирает большие обороты, становится очень популярной среди детей и взрослых. Как и другие виды физической культуры, гимнастика в воде благотворно влияет на детский организм. Здесь только стоит учитывать возрастные физиологические характеристики детей.

**Аквааэробика** -это совершенно особый вид физической активности, когда одновременно работает вся мускулатура. Это замечательная зарядка для суставов. **Вода** – естественный **массажист**. Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта. Такой массаж снимает напряжение и стресс, а так же агрессивность .Помимо всего этого вода укрепляет нервную систему и опорно – двигательный аппарат. Гимнастику в воде гораздо легче выполнять детям , чем на суше. Ведь вода не только облегчает выполнение упражнений, но и усиливает их эффект.

Основу комплексов аквааэробики составляют – простые , но вместе с тем разнообразные движения ( общеразвивающие, имитационные, танцевальные), позволяющие выразить эмоциональное состояние, различные сюжеты и образы.

Для осуществления работы по данному направлению была определена цель и задачи:

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде . Повышение уровня плавательной подготовленности дошкольников.

**Задачи:**

**образовательные:**

- обучение базовым элементам, разучивание комплексов гимнастики

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства

- знакомить с водными видами спорта

**оздоровительные:**

- развивать двигательную активность

- способствовать воспитанию физических качеств

- развивать координационные способности и творческий потенциал

**воспитательные:**

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью

- развивать навыки коллективного взаимодействия

- воспитывать морально-волевые качества

С целью эффективного результата в целом и разнообразия занятий, мною создана картотека подвижных игр на воде для всех возрастов, подобраны и разработаны комплексы упражнений гимнастики на воде. А так же есть подборка элементов синхронного плавания и варианты фигур на воде.

В нашем детском саду созданы прекрасные условия для оздоровления и закаливания детей. Разнообразие оборудования и инвентаря для плавания позволяет интересно проводить занятия, развлечения и праздники на воде.

Особое внимание уделяется профилактике плоскостопия у дошкольников. Так, перед разминкой на суше дети ходят по массажным коврикам, а также топчутся по крупной морской соли. Крупная морская соль посыпается в емкость или на простыню ,после этого дети встают босыми ногами и переступают на месте. В конце этой процедуры соль посыпается в виде дорожки на дно бассейна и дети ходят по ней до полного растворения , тем самым впитывая полезные микроэлементы.

Залогом всех занятий является хороший эмоциональный настрой дошкольников. Дети получают заряд энергии на весь день, ведь вода дарит радость. В конце программы обучения аквааэробики , дети стали более пластичными, приобрели чувство ритма, научились синхронно выполнять упражнения под музыку, воспитали в себе чувство « командности ».

Важно отметить, что с моей стороны поддерживалась детская инициатива:

- создавались ситуации, побуждающие активно применять свои знания и умения

- постепенно предлагались более сложные задачи

- ориентировала дошкольников на получение хорошего результата

- поддерживала у детей чувство гордости за свои успехи

Результат работы хорошо просматривается во взаимодействии с музыкальными работниками и инструктором по физической культуре. Ведь мы вместе прорабатываем ритмические движения под музыкальное сопровождение. Это дает нам возможность занимать первые места в конкурсах. « Ритмы детства -2018» с выступлением на степ-платформах , на «Музыкальном колейдоскопе », « Маленькое чудо».

Литература:

Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.- М.:АРКТИ,2005 г.

Рыбак М.В. Плавай как мы! Методика обучения плаванию детей 2-5 лет-М:Обруч,2014г.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками .-М.:ТЦ Сфера-2012 г.