

Акваэробика для дошкольников 3-7 лет

*Шерemet 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: акваэробика, 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 акваэробика.

Что такое акваэробика? Это комплексы упражнений, основанные на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыкальное сопровождение. В последнее время акваэробика 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.

Акваэробика -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 акваэробики 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.