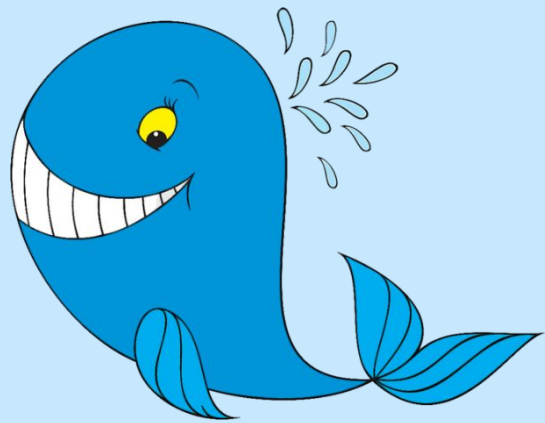




*Аквааэробика  
как средство  
развития  
плавательных  
способностей у  
детей старшего  
возраста*

*МАДОУ «Детский сад №15»  
Инструктор по плаванию  
М.А.Капарулина*



**«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 оздоравливающий 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*





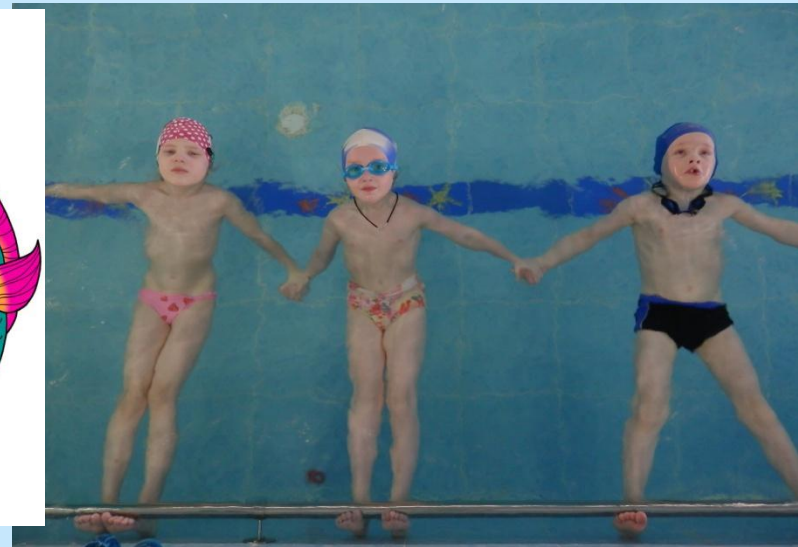
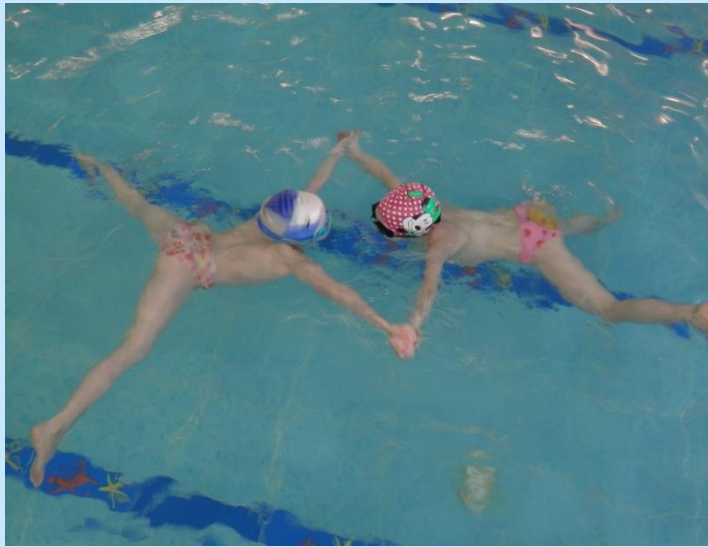
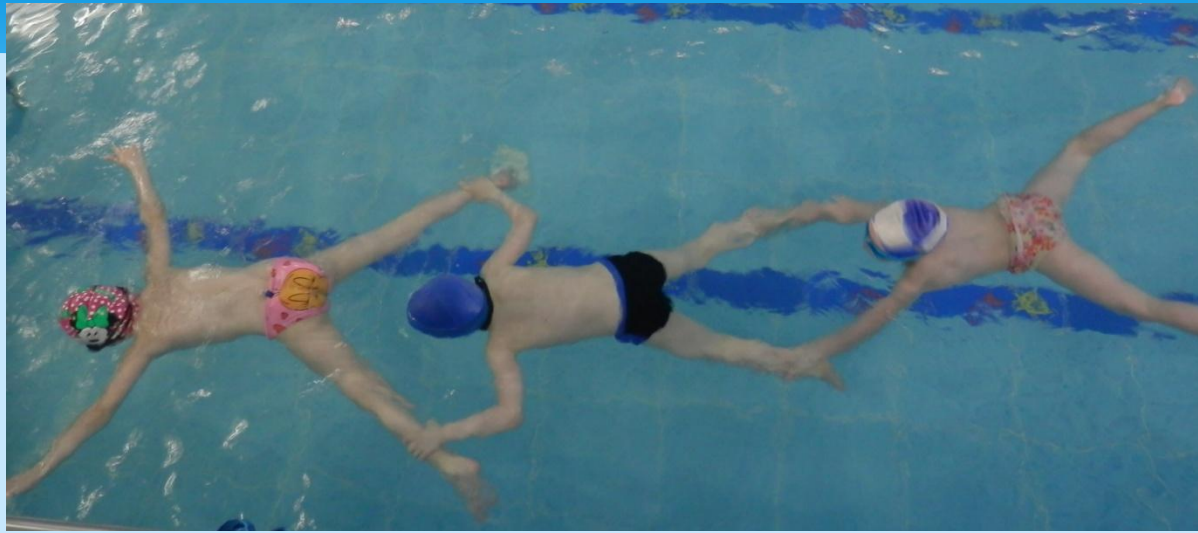
# *Подготовительная часть*

*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*



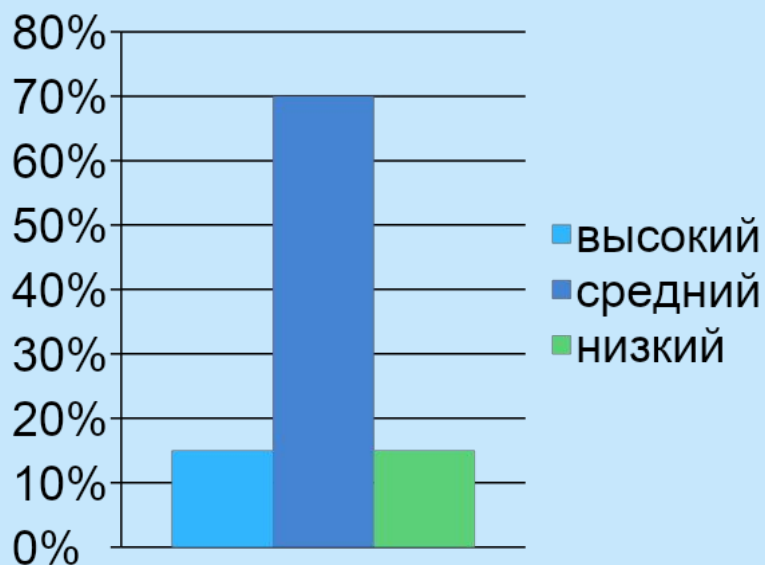
*Предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.*



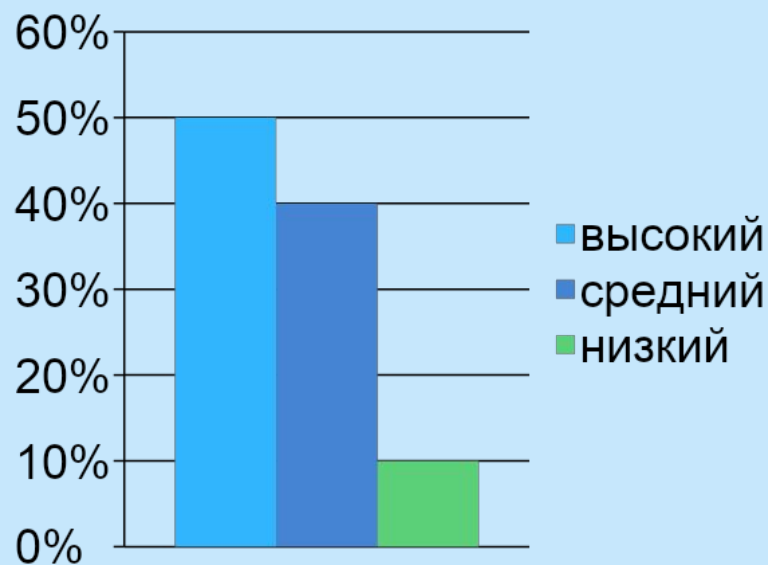


# Результаты диагностики плавательных навыков

Начало года



Конец года





*А вы записали своего ребенка на аквааэробику?*