

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 337 Ворошиловского района Волгоград»**

**«Повышение двигательной активности детей
старшего дошкольного возраста в бассейне
посредством аква-аэробики »**



ПОДГОТОВИЛА:

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЮ)

ТУРЧИНА ЮЛИЯ ИВАНОВНА.

Актуальность выбранной темы выражается в следующем:

1. ПЛАВАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ОЗДОРОВЛЕНИЮ, ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ.

2. АКВААЭРОБИКА – ЭТО ТАКАЯ ФОРМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕТЕЙ, А ТАКЖЕ РАЗВИВАЕТ РЕБЕНКА ФИЗИЧЕСКИ, Т. КАК ВАЭРОБИКА УКРЕПЛЯЕТ ТЕЛО, УЛУЧШАЕТ ГИБКОСТЬ, РАСТЯГИВАЕТ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ, СЖИГАЕТ ЛИШНИИ КОЛОРИИ И ДОСТАВЛЯЕТ МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ.

3. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ УВЕЛИЧЕНИЕ ЧИСЛА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ОПРЕДЕЛИЛО НЕОБХОДИМОСТЬ ПОИСКА ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ В УСЛОВИЯХ ДОУ.

В СВЯЗИ С ЭТИМ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Я ИСПОЛЬЗУЮ КОМПЛЕКСЫ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ, СИНХРОННОГО, ХУДОЖЕСТВЕННОГО ПЛАВАНИЯ .

Цель работы: улучшение самочувствия и повышение двигательной активности дошкольников.

Для решения поставленной цели выделила следующие задачи:

- ❖ привлечение детей к систематическим занятиям;
- ❖ укрепление здоровья;
- ❖ формирование правильной осанки ;
- ❖ повышение работоспособности;
- ❖ развитие основных физических качеств;
- ❖ совершенствование чувства ритма;
- ❖ формирование культуры движений.



Аква-аэробика-это совокупность широкого спектра физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы фитнеса, упражнений по плаванию, силовых упражнений, элементы акробатики, хореографии, художественного и синхронного плавания.

- ▶ Дети нашего ДОО занимаются аквааэробикой с 2006 года. Начинали с секционных занятий, которые проводили один раз в неделю, длительностью 25-30 минут. По результатам диагностики составили план работы на год, в котором выделили основные цели и задачи, а также наметили конечные предполагаемые результаты. Подобрали необходимую литературу, затем разработали комплексы упражнений в воде, придумали игры и мотивации, изготовили необходимое нестандартное оборудование и сделали записи соответствующей музыки.

Специальные средства для аквааэробики:

Дополнительное сопротивление в воде создает специальное снаряжение, используемое на занятиях по аква-аэробике - различные гантели и утяжелители, гибкие палочки «нудлы», мячи и др. Использование такого специального инвентаря особенно эффективно, для занятий с детскими группами, где преследуется цель общего оздоровления и укрепления организма



. Всю работу по подготовки занятий аквааэробикой можно условно разделить на 3 этапа:

На 1 этапе –выбираю тему или сказку,подбираю подходящие по смыслу детские песенки,придумываю ритмические упражнения,танцевальные движения, распределяю их с учетом возрастания физической нагрузки к основной части. Музыкальную фонограмму составляю из 4-5 песенок одной темы близких по содержанию, но различных по темпу.

Второй этап – сначала я с детьми слушаю весь музыкальный материал на суше потом разучиваем с детьми муз.ритм. упр.под музыку.

Третий этап - усовершенствование движений комплекса.Переносим муз. – ритмич. упражнения в бассейн.

Все части занятия взаимосвязаны. Занятия в воде под музыку детям приносят радость, обеспечивая их психологический комфорт, что важно для укрепления их здоровья.

Практика показывает, что регулярный цикл занятий аквааэробикой эффективен для профилактики нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, способствует улучшению индекса здоровья. Из опыта своей работы мы видим положительную динамику:

1. Количество детей с правильной осанкой увеличилось на 16%
2. Координация движений улучшилась у 12,5% детей
3. Наблюдается гармоничность телосложения, улучшение физического здоровья.
4. Повысился уровень сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся.
5. Совершеннее стали нервно-психические процессы.
6. Дети обогатились не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым.
7. Раскрылись творческие способности у детей.

Имея такие показатели состояния здоровья, дети быстрее адаптируются в школе и успешнее овладевают школьной программой.



Спасибо

за внимание.