



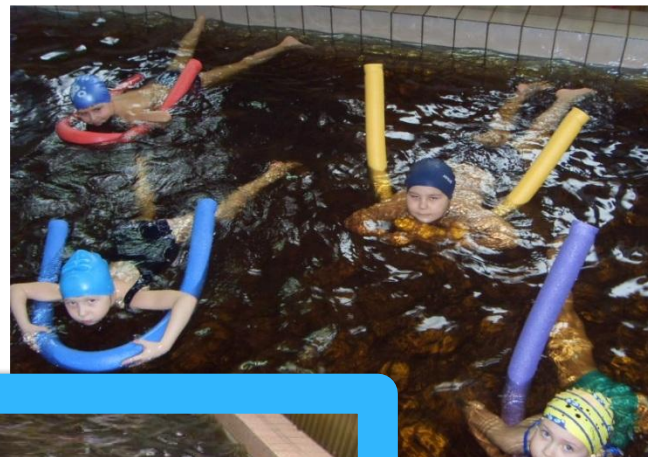
**муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 10
муниципального образования Каневской
район**



**инструктор по физической культуре
О.В. Яценко**

**Аквааэробика-
технология здоровьесбережения и сопутствующая форма
развития плавательных способностей детей дошкольного
возраста.**





Аквааэробика – это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде в горизонтальном и вертикальном положении под музыку для тех детей, кто умеет и не умеет плавать.



Аквааэробика способствует:

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



Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие, имитационные, статические, танцевальные, плавательные и др.); с предметами и без них, с использованием музыкального сопровождения.

Упражнения с нудлами



Упражнения с предметами



Организация работы по аквааэробике.

1 этап.

Цель: выявить уровень сформированности физических качеств, двигательных умений детей в плавании, необходимых для работы в ДОД.

Анкетирование родителей.

Диагностика детей.

Отбор детей в ДОД с учетом их интересов.

2 этап.

Цель: создание условий и организации ДОД и индивидуальной работы с детьми.

Разработка методических рекомендаций, индивидуальных маршрутов детей в НОД по физической культуре.

Разработка программы по аквааэробике.

Приобретение оборудования для ДОД.

3 этап.

Педагогическое просвещение родителей. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни. Развитие двигательных и творческих способностей у детей в интеграции образовательных областей. Формирование самоконтроля ребенка, развитие умения организовывать самостоятельную деятельность на воде.

4 этап (оценочный)

Цель: подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

Анализ достигнутых результатов.

Анализ проведенных мероприятий.

Повторное анкетирование родителей.

Определение перспективных направлений работы.

Дополнительная образовательная программа «Веселый дельфин».

Цель программы:

формирование здорового образа жизни, создание условий для всестороннего физического развития детей.

Задачи:

- ❖ **способствовать оздоровлению детей;**
- ❖ **закреплять навыки плавания и способствовать преодолению чувства боязни воды;**
- ❖ **развивать силу, выносливость, гибкость и ловкость;**
- ❖ **формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики;**
- ❖ **способствовать развитию чувства ритма и умению управлять телом в воде;**
- ❖ **развивать творческие способности и акватворчество;**
- ❖ **воспитывать художественный вкус, позитивное отношение к занятиям в бассейне.**

Приглашаю к сотрудничеству.
Благодарю за внимание!

