

«Значение аквааэробики в обучении детей плаванию»

Дошкольное детство-это период развития ребенка, во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

Актуальность поиска новых форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: слабой мотивацией двигательной активности, низким уровнем представления о здоровом образе жизни.

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят однообразия и монотонности. Поэтому и появилась необходимость внедрения элементов аквааэробики в процесс обучения детей плаванию, создающих условия для творческого самовыражения детей и повышении функциональных возможностей организма.

Идея аквааэробики впервые была описана в манускриптах Древнего Китая. В те времена при обучении восточным единоборствам китайские монахи часто заставляли своих учеников отрабатывать резкость и точность своих ударов в воде. Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и для активного отдыха. Хорошо известно, что древние римляне и греки использовали воду в различных целях, включая и снятие усталости, и улучшение общего самочувствия.

В современном обществе уже многие годы вода-физиотерапия различных заболеваний. Спортсмены, учитывая практику древних, перенесли выполнение аэробных упражнений в бассейн. Так появилась аквааэробика, цель которой- достижение оздоровительного эффекта.

Характерной чертой аквааэробики, отличающей ее от плавания, является выполнение упражнений не только в горизонтальном, но и в вертикальном положении тела.

Использование элементов аквааэробики способствует реализации ФГОС ДО, достижению целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен,

вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Аквааэробика – специально разработанная система упражнений в воде, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Занятия аквааэробикой имеют огромное оздоровительное и воспитательное значение. Посредством таких занятий воспитывается смелость, дисциплинированность, уравновешенность. Занятия аквааэробикой стимулируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.



Игры на воде, в свою очередь, классифицируются на:

- *игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде («Дождик», «Сердитая рыбка» и др.);*
- *игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду («Охотники и утки», «Найди клад»);*
- *игры на развитие правильного дыхания («Пузырь», «Насос» и пр.); игры на формирование навыка лежания на воде, скольжения («Буксир», «Море волнуется»).*

Комплекс упражнений в воде рекомендован к каждому возрасту, выбирается по принципу от простого к сложному. В старшем и подготовительном возрасте комплекс упражнений достигает своего наибольшего разнообразия.

Используются специальные доски, нудлы, мячи среднего размера, предметы для ныряния.

В своей работе при обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста я использую элементы аквааэробики. Это комплекс упражнений, который включаю в разминку в воде, дети с удовольствием их выполняют. Эти упражнения задействуют все группы мышц верхнего плечевого пояса (плечи, руки, спина) и нижний отдел позвоночника (ноги), и направлены на подготовку тела ребенка к выполнению основных упражнений.

Мной был разработан комплекс упражнений с элементами аквааэробики, включающий в себя упражнения без предметов и с использованием предметов: мячи и нудлы. Использование инвентаря особенно эффективно для развития детской мускулатуры, т.к. дает дополнительное сопротивление на мышцы, и является более сложным по выполнению. Исходя из этого, комплекс упражнений без предметов я включила в начало года, чтобы дети, освоив эти упражнения, приступили к изучению и выполнению более сложных упражнений с предметами.

В результате использования элементов аквааэробики дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях на воде; осознают свои двигательные действия; обогащают словарный запас, развивают память, мышление, воображение; приобретают грацию, пластичность выразительности движений; развивается самостоятельность, творчество, инициативность; дети учатся самоорганизации и взаимопомощи; с большей охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.