

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №17 «ЛАДУШКИ»**

# **Аквааэробика и ее влияние на укрепление здоровья детей.**

Подготовил:  
Инструктор по физической  
культуре и спорту (плавание)  
Зарина Валихановна  
Арсланова

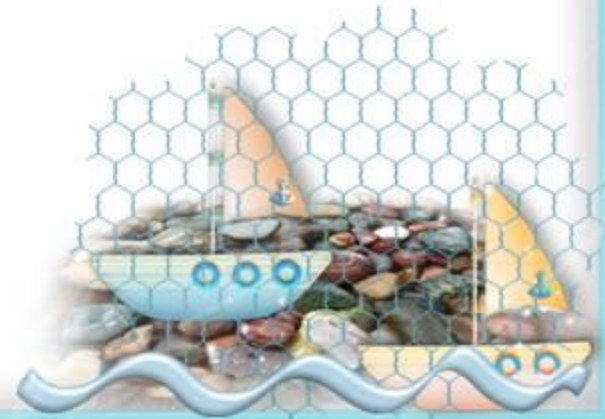
г.Нижневартовск, 2020

**Вода - естественный массажист** Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта.

**Водный массаж приводит :**

- ✓ к расслаблению;
- ✓ снимает напряжение и физический стресс;
- ✓ способствует укреплению нервной системы, здоровья вообще.



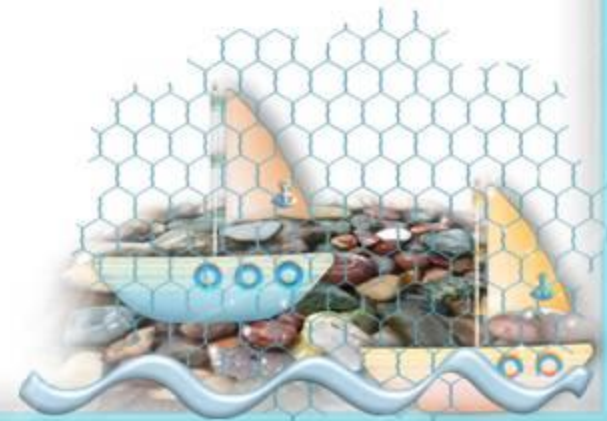


# **Цель программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

## **Основные задачи программы:**

- ✓ формировать культуру здорового образа жизни;
- ✓ способствовать оздоровлению, закаливанию организма ребенка и его гигиене;
- ✓ способствовать закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды;
- ✓ развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде;
- ✓ формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию;
- ✓ развивать творческие способности, акватворчество;
- ✓ формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики;
- ✓ воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.



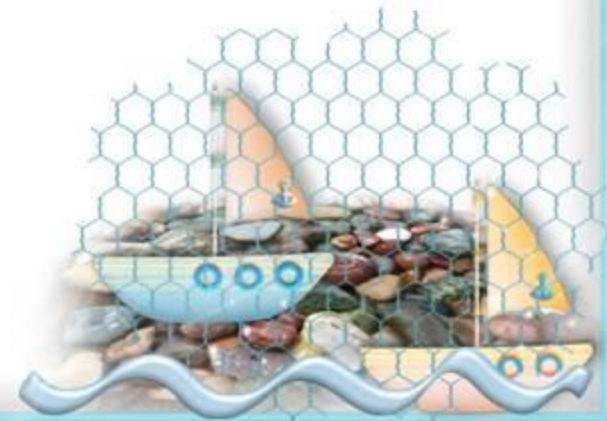


# Аквааэробика благоприятно влияет на:

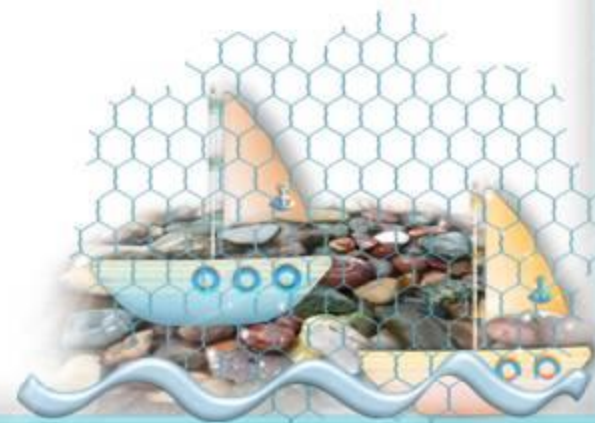
- ✓ Укрепление мышечной системы.
- ✓ Улучшение осанки.
- ✓ Оказывает благотворное действие на нервную систему.
- ✓ Помогает похудеть.



# Разминка- на суше.

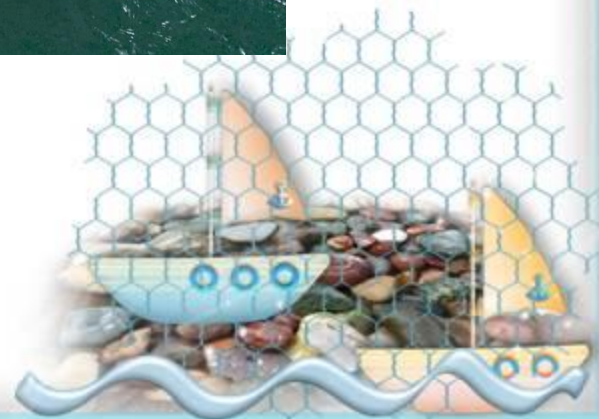


# Гимнастика в воде .





# Улучшение осанки.



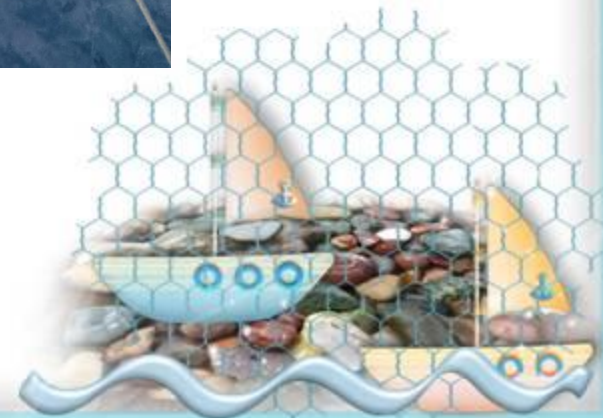
# Упражнения для рук.



# Упражнения для ягодиц в бассейне.



# Составление композиций.



Для занятия аквааэробикой используется дополнительное оборудование , для интенсивной нагрузки.



гантели



мячи

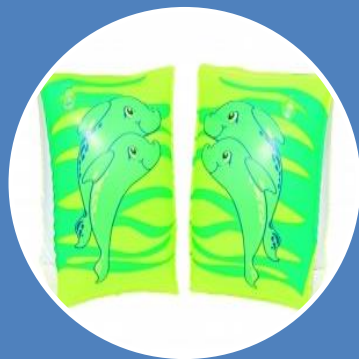


обручи





нудлы



нарукавники



круги





ОЧКИ



ШАПОЧКА



ТОНУЩИЕ  
ИГРУШКИ





## Музыкальный центр

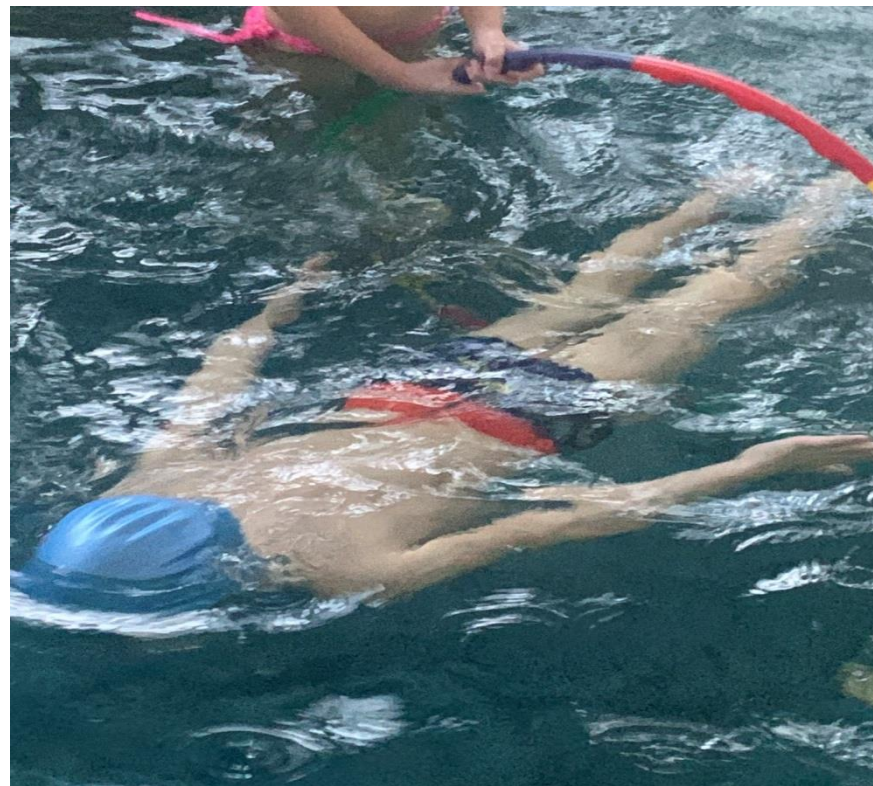


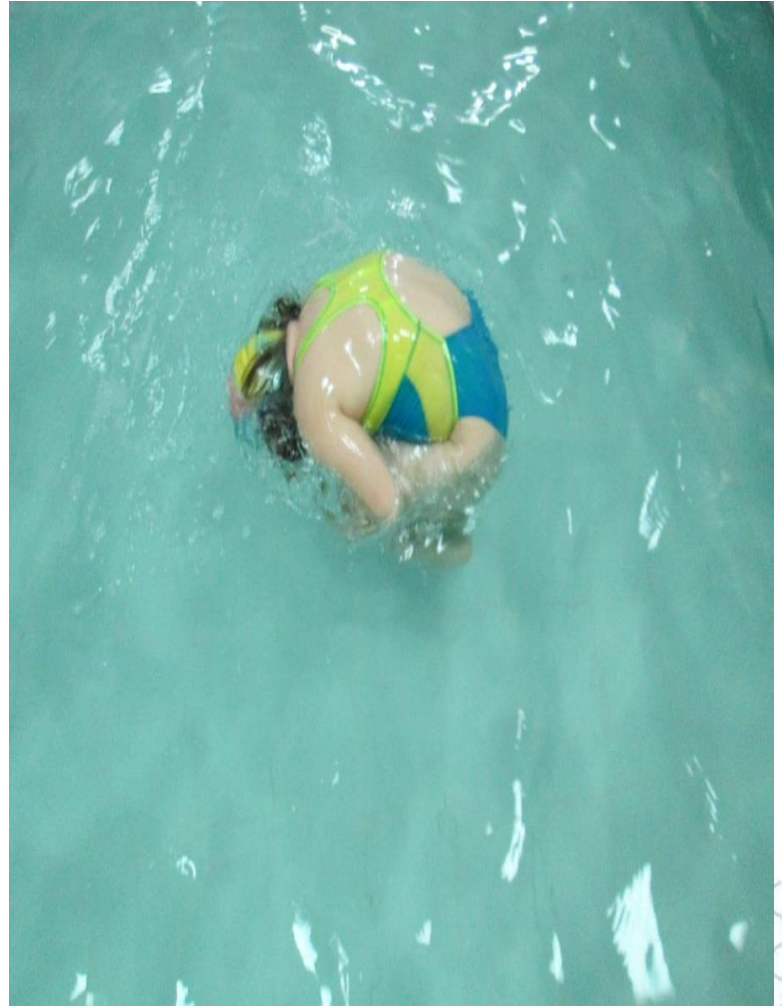
## Плыва.доски

*Такое оборудование способствует повышению интереса к занятиям и прививает потребность к здоровому образу жизни.*



# Скольжение , звездочка, поплавок, погружение в воду.





Спасибо за



Внимание!

