

АКВААЭРОБИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Одной из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка, является – **аквааэробика**. Достоинства **аквааэробики**:

- травмобезопасность занятий,
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки, дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды,
- массажный и лимфодренажный эффект.

Была разработана и внедрена в работу дополнительная программа по оказанию дополнительной платной образовательной услуги по обучению детей элементам аквааэробики, которая помогает сохранять, укреплять здоровья детей, формировать у них привычки к здоровому образу жизни, гигиене, а также жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

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.** У дошкольников работоспособность мышц не высока. Они быстро устают при любых статических нагрузках и многократных повторениях однотипных упражнений. Многие упражнения в этом случае выполняются ими гораздо легче. В то же время вода дает некоторое сопротивление, благодаря чему удастся нагрузить мышцы. Поэтому на занятиях по аквааэробике дети получают адекватную и достаточную нагрузку;

– **Улучшение осанки.** С одной стороны, аквааэробика в ДОУ укрепляет мышечный корсет. Это позволяет поддерживать правильное положение позвоночника малыша при статических нагрузках. С другой стороны, упражнения в воде расслабляют, что важно для снятия мышечных зажимов в области спины. А некоторые упражнения в аквааэробике, например, «Рыбка» или «Поплавок», направлены непосредственно на улучшение гибкости.

– **Оказывает благотворное действие на нервную систему.** Любое взаимодействие с водой действует на нервную систему расслабляюще. Плюс ко всему динамичные упражнения и коллективные игры в рамках занятия помогают направить неумемную детскую энергию в правильное русло.

– **Помогает похудеть.** Проблема лишнего веса актуальна и в детском возрасте. Занятия аквааэробикой не нагружают опорно-двигательную систему, что важно при наличии лишнего веса. Дополнительное давление воды во время занятий, обеспечивает своеобразный массаж, который усиливает сжигание жира.

Как показала практика занятие кружковой деятельностью – один из самых безопасных видов фитнеса для детей. Не случайно это направление используется в реабилитации малышей после травм опорно-двигательного аппарата, а также показано детям с ослабленным здоровьем.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

На занятие отводится около 30 минут.

Структура занятия:

- Разминка на суше (5 минут),
- Разминка в воде (5 минут),
- основные упражнения (15 минут),
- заминку — упражнения на расслабления (5 минут).

Во время разминки выполняются достаточно энергичные упражнения в воде (движения ногами и руками), благодаря которым удается подготовить мышечную, сердечно-сосудистую и опорно-двигательную систему к дальнейшим нагрузкам. В основной части занятия активно используется дополнительное оборудование, в частности, нудл. Можно взять его в руки, опустить под воду до уровня чуть ниже коленей, а после поднять вверх над головой. С нудлом выполняются повороты корпуса, он служит опорой при выполнении махов ногами под водой, прыжках и беге.

Завершающая часть комплекса — заминка. Ее основная задача — растянуть все группы мышц и снизить частоту сердечных сокращений. Для заминки отлично подойдут

упражнение «Медуза» (если ребенок плохо держится на воде под шею можно положить нудл), а также движения на развитие гибкости.

Среди самых популярных упражнений, которые включаются в комплекс аквааэробики для детей, – аквабег, прыжки, отжимания в воде, махи ногами, сгибание рук с гантелями для занятия в воде и т. д. После основного комплекса следует заминка, продолжительностью около пяти минут.

Для занятия Аквааэробикой используется дополнительное оборудование для интенсивной нагрузки (мячи, дощечки, нудлы, итд)

Вывод:

Исходя, из выше изложенного заниматься аквааэробикой в ДОУ могли и могут даже те дети, которые не умеют плавать. Все упражнения выполняют на небольшой глубине под присмотром тренера. А для малышей, которые побаивались воды, аквааэробика помогла стать отличной возможностью раз и навсегда избавиться от этих страхов.

Высокий уровень плавательных способностей воспитанников достигнуты благодаря :

- ❖ *Систематизированному подходу к занятиям;*
- ❖ *Последовательному и постепенному обучению воспитанников плавательным навыкам;*
- ❖ *Индивидуальная работа с детьми;*
- ❖ *Работа с родителями;*
- ❖ *Консультациям;*
- ❖ *Самообразованию;*