

ТИМИРГАЛИЕВА Евгения Сергеевна,
инструктор по плаванию,
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 15 «Страна чудес»,
г. Ханты-Мансийск, ХМАО-Югра, Россия

АКВААЭРОБИКА - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И БОДРОСТИ!

Идея аквааэробики впервые была описана и успешно применялась еще в Древнем Китае. Современные же спортсмены используют эту практику, выполняя физические упражнения в бассейне. Так и появилась аквааэробика, которая сразу же завоевала популярность не только у профессионалов, но и у людей, довольно далеких от спорта.

Аквааэробикой могут заниматься не только взрослые, но и дети, так как эти занятия представляют собой выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статистических нагрузках. Им свойственна динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление, и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений.

На базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №15 «Страна чудес» была разработана дополнительная образовательная программа по обучению детей дошкольного возраста аквааэробике «Золотые рыбки». Программа направлена на физическое воспитание личности ребенка, приобретение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей. Аквааэробика формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательными навыками, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием, способствует гармоничному развитию, успокаивающе

действуют на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Кроме того, выполняя упражнения аквааэробики, ребенок нагружает такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях. Безусловно, занятие аквааэробикой благотворно воздействует на организм ребенка и оказывает лечебное воздействие. Ребенок приобретает хорошую осанку, особенно полезны водные процедуры при многих недугах опорно-двигательного аппарата, позвоночник разгружается, в воде тело практически невесомо. Занятия аквааэробикой положительно влияют на дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему. Происходит общее закаливание организма.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аквааэробика» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Страна чудес», программой Микляевой Ю.В. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности».

Цель программы – укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

Задачи программы:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка;
- развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость и ловкость;
- формировать умение 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.

Программа основана на следующих принципах:

– *принцип сознательности и активности* предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой;

– *принцип наглядности* предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, восприятия, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений;

– *принцип доступности* предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала;

– *принцип творческой направленности* обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличие мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом;

– *принцип индивидуального подхода* обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях;

– *принцип постепенности в повышении требований* предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей;
- развитие творческих способностей;
- интерес к занятиям водных видов спорта;
- заинтересованность родителей в оздоровлении детей.

Материально-технические условия: бассейн, вспомогательные материалы и оборудование, музыкальный центр, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента, музыка для релаксации.

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 25-30 минут. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности. Образовательная деятельность по программе составлена с учетом возрастных особенностей и индивидуальной плавательной подготовленности воспитанников, старшей и подготовительной группы (5-8 лет). Программа рассчитана на два учебных года. Основной формой реализации программы является занятие. В соответствии с основными задачами занятия подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача этой части – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия.

Основная часть включает все упражнения, направленные на решение задач занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также

подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть ставит своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Педагогическая диагностика – оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» [12] и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Учебный план для детей 5-6 лет.

Тема	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку).	1	1	1		1	1		1	1	7
Плавательные упражнения.		1		1		1	1		1	5
Игровые упражнения.	1		1	1	1		1	1	1	7
Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство		1	1	1		1	1	1		6

равновесия).										
Педагогическая диагностика	1								1	2
Итого:	4	4	4	4	3	4	4	4	5	36

Учебный план-график на 2-й год (этап) для детей 6-8 лет

Тема	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку).	1	1	1		1	1		1	1	7
Плавательные упражнения		1		1		1	1		1	5
Игровые упражнения	1		1	1	1		1	1	1	7
Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
Педагогическая диагностика	1								1	2
Итого:	4	4	4	4	3	4	4	4	5	36

Список литературы

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 15.05.2013 № 26.
2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования // Российская газета, 25.10.1993.

3. Белиц-Гейман, С.В. Мы учимся плавать «Аквааэробика». [Текст] / С.В. Белиц-Гейман. – М., 2009. – 68 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Азбука спорта – Плавание. [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 190 с.
5. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М., 2006. – 68 с.
6. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию. [Текст] / В.С. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 96 с.
7. Литвинов, А.А., Иванчин, Е.В., Федчин, В.М. Азбука плавания. [Текст] / А.А. Литвинов, Е.В. Иванчин, В.М. Федчин. – СПб.: Детство-Пресс, 2005. – 67 с.
8. Литвинов, А.В. Азбука плавания. [Текст] / А.В. Литвинов – М.: Фолиант, 2005. – 98 с.
9. Лоурэн, Д.М. Аквааэробика. Упражнения в воде. [Текст] / Д.М. Лоурэн, – М., 2006. – 95 с.
10. Микляева, Ю.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. [Текст] / Ю.В. Микляева – М: Аркти, 2011. – 75 с.
11. Профит, Э.П. Аквааэробика. 120 упражнений. [Текст] / Э.П. Профит. – М.: Феникс, 2007. – 210 с.
12. Чеменева, А.А., Столмаковой, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2011. – 336 с.