«Родничок» № 51

Аквааэробика - это здорово

28 ноября в бассейне ДОУ № 51 прошло открытое занятие по аквааэробике.

Аквааэробика - это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность её в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую дыхательную и нервную системы ребенка.

В ортопедии принято считать, что показателем гармонического развития физических и нравственных сил является осанка. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц. В результате формируется правильная осанка.

В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств их коррекции в условиях ДОУ. Одним из таких средств в нашем ДОУ являются занятия аквааэробикой

Дети нашего ДОУ занимаются аквааэробикой с 2015 года. Начинали с секционных занятий, которые проводили один раз в неделю, длительностью 25-30 минут. По результатам диагностики составила план работы на год, в котором выделила основные цели и задачи, а также наметила конечные предполагаемые результаты. Подобрала необходимую литературу, затем разработала комплексы упражнений в воде, придумала игры и мотивации, изготовила необходимое нестандартное оборудование и сделала записи соответствующей музыки.

Наша программа по акавааэробике рассчитана на два года обучения: старшую дошкольную группу и подготовительную к школе группу. Содержание занятий определяется для каждого возраста и включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке усложнения. На втором году занятий аквааэробикой использую и элементы синхронного плавания. Это позволяет придумывать различные хореографические композиции для развлечений и праздников на воде. При планировании занятий по аквааэробике учитываю основные педагогические принципы: доступность, от простого к сложному, последовательность, фасцинация, т.е. очарование; систематичность.

Инструктор по плаванию Щекалёва Л.В.



