Прима Марина Анатольевна

Инструктор ФК

МБС(К) ОУ С(К)НШ-ДС №2

г.Нерюнгри

Республика(Саха) Якутия

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКВААЭРОБИКИ**

Аквааэробика является частью оздоровительной физической культуры. Она основывается на принципах и методах лечебной физкультуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности.

Детскую аквааэробику можно определить как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных аква-технологий, постоянно обновляющую свой арсенал средств и методов.

с 2012 года нами разработана программа «Оздоровительное плавание с элементами аквааэробики».

Программа рассчитана на детей с 6 летнего возраста, с нарушением ОДА и ЦНС. Она предполагает развитие ребенка в соответствии с учетом его индивидуальных особенностей. В ходе реализации программы у детей развиваются плавательные навыки.

Цель программы: способствовать поддержанию необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением элементов аквааэробики.

Основными задачами по аквааэробике являются:

- обучать технике основных плавательных навыков с элементами аквааэробики;

- закреплять и совершенствовать основные двигательные навыки в обучении элементов аквааэробики;

- развивать гибкость, координацию движений, пластичность, равновесие, формировать правильную осанку.

Обучающие занятия проводились 2 раз в неделю, во второй половине дня в соответствии с разработанной и утвержденной программой, наполняемость группы не более 7-8 человек.

В 2013-2014 учебном году, по программе занимались 16 детей 6-7 лет из них 8 девочек, 8 мальчиков. Списочный состав группы утверждался врачом. Приглашения детей производился с учетом пожелания детей.

Оздоровительное плавание с элементами аквааэробики, включали в себя упражнения:

1. Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

2. Упражнения для развития мышц туловища и нижних конечностей.

3. Танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением.

4. Упражнения с обручами.

5. Упражнения с мячом.

6. Игры на воде.

Составлен учебно-тематический план, который включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть:

-значение аквааэробики;

-правила поведения в бассейне.

 Практическая часть: упражнения с предметами; танцевальные упражнения; плавательные упражнения; комплекс и музыкальные композиции на занятиях аквааэробике; показательные выступления.

Танцевальные упражнения направлены на укрепление здоровья, представляют собой комплексы, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма ребенка.

Первые занятии проводились в игровой форме с элементами аквааэробики, так как разнообразие игр, включающие элементы некоторых водных видов спорта, таких например, как водное поло, синхронное плавание, дает возможность детям освоиться с водной средой и постепенно перейти к выполнению упражнений аэробного характера под музыку.

 При проведении игр соблюдались следующие правила:

-в игру включались упражнения и движения уже освоены всеми участниками;

-в игре участвовали все дети находящиеся в воде;

-в каждой игре перед ее участниками была поставлена конкретная задача;

-после окончания игры объявлялись результаты, подводились итоги.

Игру стараюсь вовремя закончить, пока она детям не надоела и они не очень устали.

В течении двух-трех месяцев в занятие вводились простые упражнения. Некоторые дети испытывали затруднения в том, что не могли точно выполнить упражнение. После двух-трех месяцев работы выполнение упражнений у детей, стало более четким.

В декабре 2014 года проводились показательные выступления, для детей старших и подготовительных групп. Использовала комплекс упражнений с музыкальным сопровождением, большинство детей справились с поставленными задачами.

К концу года обучения увеличились количество повторений, амплитуда движений, повысила интенсивность занятий, так как дети усвоили программный материал.

 На начало и на конец года, было проведено тестирование детей.

Целью которого было определение динамики усвоение программного материала.

Баллы распределялись следующим образом:

 5 баллов - полная согласованность движений и рит­ма, высокая техника исполнения (корректная осанка, по­ложение рук, постановка головы, движения с носка), высо­кая эмоциональность, слитность и синхронность движений;

4 балла - согласованность движений, хорошая техника выполнения, незначительные нарушения в синхронности движений;

3 балла - один групповой сбой в согласованно­сти движений, ошибки в выполнении, одно наруше­ние в синхронности, отсутствие эмоциональности.

По результатам обследования, была отмечена положительная динамика в освоении техники, в выполнении упражнений аквааэробики, сравнительные показатели указаны в таблице.

Таблица.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тесты | Начало года % | Конец года % |
| Ритмичность согласованных движений | 48,7 | 82,5 |
| Ритм телодвижения | 50,5 | 97,5 |
| Прыжки со сменой положения ног | 40,7 | 90,5 |

 Полученные результаты выявили успешное усвоение детьми теоретических знаний и практических навыков овладения танцевальными композициями. Занятия аквааэробикой способствовали развитию физических качеств и плавательных навыков. При обследовании была установлена положительная динамика всех показателей. В результате занятий был также реализован личностный потенциал ребенка, раскрывшийся в положительном эмоциональном настрое во время показательных выступлений, которые проходили в нутрии учреждения.