|  |
| --- |
| **«Аквааэробика»** |
| Применение элементов аквааэробики на занятиях по плаванию у старшего дошкольного возраста. |
|  |
|  |
|  |
| **Швецова Марина Юрьевна** |
| **19.03.2013** |
|  |

Применение элементов аквааэробики на занятиях плаванием

у старшего дошкольного возраста

Плавание – наиболее традиционная форма оздоровления. Оно способствует привитию жизненноважных навыков, воспитанию морально - волевых качеств.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители больше увлекаются интеллектуальным развитием своих детей.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплывание и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения рук и ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов в обучении детей старшего дошкольного возраста плаванию мной была выбрана аквааэробика.Аквааэробика - выполнение различных упражнений в воде под музыку в умеренном темпе с элементами плавания, гимнастики, хореографии, стретчинга.

Был проанализирован опыт инструкторов по плаванию в области применения аквааэробики на своих занятиях. И с нового учебного года была внедрена программа по аквааэробике «Золотые рыбки». Цельюпрограммы является всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Наша программа по акавааэробике рассчитана на два года обучения: старшую и подготовительную к школе группу. Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения. Каждое упражнение имеет образное название, что позволяет не тратить времени на повторное объяснение. Для активизации движений в воде и обеспечения эмоционального подъема на занятиях аквааэробикой вносим нестандартное оборудование и инвентарь.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются *физические упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;

- для освоения и совершенствования навыка плавания;

- игры на воде;

- на силовые способности;

- на гибкость;

- на выносливость;

- на расслабление;

- на дыхание;

- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Предлагаю ряд рекомендаций по проведению занятий:

1. Занятия проводить по подгруппам.
2. При обучении целесообразен фронтальный метод.
3. Освоение упражнений идет быстрее, если дети стоят в шеренге, лицом к инструктору.
4. Разучивать упражнения сначала на месте, потом - в движении.
5. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с обеспечением благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины.

Ожидаемый результат:

К концу 2-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Используются упражнения аквааэробики для обучения технике способа «кроль» на спине и на груди.

Так же применяются комплексы занятий:

- упражнения с опорой о бортик

-упражнения для развития верхних и нижних конечностей

-водный стретчинг.

***Упражнения аквааэробики для обучения технике способа***

***«кроль на спине»***

1. ***«Каракатица»*** И. п. – упор, лёжа сзади. 1-4 –шаги по дну.
2. ***«Мельница»*** круги руками назад попеременно.
3. ***«Стрелы» в парах*** И. п. – лицом друг к другу, упор, лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнёра). 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на спине.
4. ***«Прыгающая каракатица»*** И. п. – присед, руки назад. 1-2 – прыжком скольжение, 3-4 – и.п.
5. ***«Попрыгунчик»*** круги руками попеременно.
6. ***«Ходьба на руках по дну»***  ноги работают способом кроль на спине.
7. ***«Поддержка» в парах»*** второй лежит на спине.
8. ***«Толкач» в парах»*** второй лежит на спине, ноги работают кролем.
9. ***«Катание на доске»*** круги руками назад попеременно.
10. ***«Тачка в парах»***
11. ***«Плавание на месте »*** круги руками назад попеременно.

**Упражнения аквааэробики для обучения технике способа**

**«кроль на груди»**

1. ***«Ходьба на руках по дну»***
2. ***«Цапля»*** ноги работают кролем.
3. ***«Мельница»*** попеременные круги вперёд.
4. ***«Стрелы» в парах*** И. п. – лицом друг к другу, упор, лежа, согнув ноги. 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на груди.
5. ***«Кузнечик»*** И. п. – упор присев. 1-2 – прыжком скольжение; 3-4 –рывком в и.п.
6. ***«Попрыгунчик»*** круги руками попеременно.
7. ***«Поддержка» в парах***
8. ***«Разнобой»***
9. ***«Толкач» в парах*** второй работает ногами кролем
10. ***«Катание на доске»*** круги руками попеременно

***Комплексы занятий***

***Комплекс № 1.***

*Упражнения с опорой на бортик бассейна*

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах(«отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

***Комплекс № 2.***

*Упражнения для развития мышц верхних конечностей.*

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б ) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти

прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

***Комплекс № 3.***

*Упражнение для развития мышц нижних конечностей.*

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлёстом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колено из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360◦ в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаясь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

***Комплекс № 4.***

*Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна*.

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бёдра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

***Комплекс № 5.***

*Водный стретчинг.*

Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая– вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.