***ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПЕДЧАСЕ***

***«Оздоровительный эффект аквааэробики*»**

**Одна из основных задач в воспитании дошкольников - сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни**

**Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода самая распространенная составляющая жизни на Земле.**

**Вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза больше, чем воздух). Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.**

**Аквааэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.**

**Выталкивающая сила создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.**

**При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие.**

**С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше: например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку, ягодичные мышцы, внутренние и внешние мышцы бедер и другие мышцы.**

**Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.**

**Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.**

**Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:**

* **формирование “мышечного корсета”,**
* **предупреждение искривлений позвоночника,**
* **гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;**
* **устранение повышенной возбудимости и раздражительности.**

**Аквааэробика для детей включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде.**

**Оздоровительный эффект аквааэробики неоспорим. В подготовительной части занятий по плаванию выполняют упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, султанчиками, гантелями), сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой усложняя комплекс.**

**Игры на воде являются одним из основных средств аквааэробики на занятиях с детьми дошкольного возраста. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.**

***Первая группа -*игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа “Кто быстрее спрячется под водой?”, “У кого больше пузырей?”, “Кто дальше проскользит?” и т. д.**

***Вторая группа -* игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа “Караси и карпы”, “Рыбы и сеть” и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.**

***Третья группа -* командные игры. Участники объединяютсяв равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.**

**При проведении игр нужно соблюдать следующие правила:**

* **в игру включать упражнения и движения уже освоены всеми участниками;**
* **в игре участвуют все дети находящиеся в воде;**
* **в каждой игре перед ее участниками поставить конкретную задачу;**
* **рассказывать содержание игры, знакомить с правилами, выбрать ведущего или разделить на равные по силе команды;**
* **следить за дисциплиной во время игры;**
* **после окончания игры объявить результаты;**
* **игру стараться вовремя закончить, пока она не надоела детям и они не очень устали.**

**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.**

**Цель занятий аквааэробикой – улучшение самочувствия и повышение двигательной активности дошкольников.**