

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Щемелинина Оксана Борисовна,

инструктор по физической культуре,

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17»,

г. Бийск, Россия

АКВААЭРОБИКА – КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Аннотация. Аквааэробика - инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы в бассейне. Эффективность занятий аквааэробикой очень высока, вода создает благоприятные условия для выполнения упражнений, потому что нагрузки на организм в воде значительно ниже, чем при выполнении аналогичных упражнений на суше.

Ключевые слова: аквааэробика, плавание, здоровье, физкультурно-оздоровительная работа, здоровьесберегающие технологии.

В современном обществе, уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. При выборе детского сада решающим фактором в пользу дошкольного учреждения становится наличие бассейна. Сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении здоровья и закалывания организма ребёнка. Организация обучения плаванию осуществляется в комплексе с разнообразными формами физкультурно – оздоровительной работы. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания. Систематическая работа с детьми дошкольного возраста плаванием формирует и воспитывает чувство дисциплины, трудолюбия, уверенность в себе, в своих силах, со товарищества. Выполнения различных упражнений в воде благоприятно воздействуют на опорно-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка, помогает расслабиться, снимает мышечное напряжение.

С целью оптимизации физкультурно-оздоровительной работы, обеспечения достижения всех выше перечисленных эффектов, систематизировали используемые здоровьесберегающие технологии. Систематически в занятия по плаванию включаем теорию и практику по формированию основ жизнедеятельности.

Методика обучения плаванию опирается на педагогические принципы с учётом дифференцированного подхода к ребёнку: сознательности и активности, наглядности и доступности, предусматривает развитие творческой сферы. В этом и есть уникальность каждого ребёнка. В последнее время аквааэробика стала очень популярной во всем мире.

Аквааэробика – это инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы в бассейне. Использование музыки на занятиях плаванием положительно влияет на эмоциональное состояние детей. Занятия по аквааэробике приносят детям радость, эмоциональный заряд. Эффективность занятий аквааэробикой очень высока, вода создает благоприятные условия для выполнения упражнений, потому что нагрузки на организм в воде значительно ниже, чем при выполнении аналогичных упражнений на суше.

Аквааэробика устраняет повышенную раздражительность и возбудимость; гармонично развивает мышцы ног, груди, спины, плечевого пояса, живота, рук; предупреждает сколиоз; формирует правильный «мышечный корсет»; приносит замечательный терапевтический и расслабляющий эффект; снимает стресс; формирует здоровый образ жизни и улучшает общее самочувствие.

Формированию и развитию у детей правильных двигательных навыков во многом способствует музыка. Под музыку различные упражнения выполняются более координировано, правильно, выразительно, ритмично, пластично, дети больше следят за своей осанкой.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Занятия проводятся совместно с музыкальным руководителем на суше, начиная с разминки под музыку, используется спортивный инвентарь: нудлы, дощечки, обручи, мячи, гантели. Музыкальное сопровождение включаем со средней группы, когда происходит формирование музыкально-ритмических умений и навыков. Затем переходим в воду для выполнения специальных упражнений, которые потом исполняем в музыкальной композиции. После данных упражнений выполняем 2-3 танцевальных комплекса под музыку в воде и заканчиваем наше занятие упражнениями на растяжку.

Важную роль играет подбор музыкального репертуара. Музыка следует подбирать доступную для детского восприятия и соответствующую возрастным особенностям дошкольников. Во время занятий в зависимости от ритма задается темп упражнений. Характер музыкального сопровождения определяет интенсивность движений и уровень нагрузки. Особое внимание уделяем разработке рисунка танца, музыкального материала, комбинаций, потому что в процессе обучения осуществляем дифференцированный подход к детям с учетом их личности, творческих способностей и физических данных. Организовали рабочее пространство в бассейне по системе 5С. Произвели локализацию необходимого оборудования для разминки с предметами, также составили электронные базы (музыкального репертуара, танцевальных комплексов, физических упражнений), что значительно ускорило организацию образовательного процесса. При выборе модели оборудования, учитывали такие особенности, как: высокий уровень влажности, повышенная температура воздуха. Все эти факторы нужно учитывать. Акустическая характеристика помещения бассейна считается очень сложной со стороны озвучивания. При этих условиях нужно учитывать характер формирования звукового поля. В звуковой аппаратуре должны присутствовать все качества, которые соответствуют современным стандартам: надежность; гибкость; удобство в управлении и обслуживании.

Что дают ребенку занятия аквааэробикой?

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

1. Адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт.

2. Водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект.

3. Научится не бояться нахождения в воде.

4. Гигиенический аспект - вода очищает кожу, активизирует деятельность различных внутренних органов, способствует улучшению кожного дыхания.

Аквааэробика способствует:

- формированию «мышечного корсета»;
- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.

В конце занятия применяем релаксационные упражнения, направленные на снижение эмоционального напряжения - это музыкотерапия. Звуки природы, лирические, кантиленные мелодии приводят состояние спокойствия, расслабления. Упражнения с музыкой на релаксацию применяем тогда, когда дети заняли удобное положение, организуя тишину.

Выстраиваю с учётом следующих дидактических принципов физического воспитания:

- Принцип научности.
- Принцип систематичности.
- Принцип постепенности.
- Принцип от простого к сложному.
- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки.
- Принцип наглядности.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

- Принцип сознательности и активности.

Список литературы

1. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
3. Большакова, И. А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И. А. Большакова. – М.:АРКТИ, 2005. – 24 с.