

Аквааеробіка як засіб оздоровлення та корекції постави у дітей дошкільного віку

Збільшення останнім часом числа дітей з порушеннями постави і опорно-рухового апарату визначило необхідність пошуку ефективних засобів їх корекції в умовах дошкільного навчального закладу.

В ортопедії прийнято вважати, що показником гармонійного розвитку фізичних і моральних сил є постава. Перебуваючи у воді, у дитини виникають відчуття, подібні до стану невагомості, тому вправи їй легше виконувати у воді, ніж на суші. У той же час вода створює опір і необхідне навантаження для м'язів.

Під час занять у воді м'язи кінцівок напружуються і розслабляються ритмічно. Виконання статичних вправ у воді сприяє самовитяжінню хребта, його природньому розвантаженню під час одночасного зміцнення усіх груп м'язів. В результаті чого формується правильна постава.

Однією з умов профілактики порушення постави і опорно-рухового апарату є заняття аквааеробікою. Що ж таке аквааеробіка?

Аквааеробіка - це особливий вид фізичної активності у воді, під час якої одночасно працює мускулатура всього тіла. Це чудова зарядка для суглобів. Вода - природний масажист. Вправи у воді стимулюють кровообіг за рахунок масажного ефекту. Такий масаж призводить до розслаблення, знімає напругу і фізичний стрес. Крім того, вправи у воді сприяють зміцненню нервової системи та інших важливих систем організму.

Заняття аквааеробікою сприяють зміцненню організму в цілому та допомагають дитині підтримувати себе у хорошій фізичній формі.

Давно відомо, що вода оздоровлює організм людини. Заняття аквааеробікою приносять набагато більшу користь і задоволення, ніж на суші. Крім фізичних навантажень, саме водне середовище чинить позитивний вплив на організм дитини. Вода не тільки полегшує фізичні вправи, але і підсилює їх ефект.

Аквааеробіка - це синтетичний вид діяльності, заснований на помірних за інтенсивністю рухах у воді під музику. Аквааеробіка має позитивний, ефективний та різнобічний вплив на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи дитини.

Основу **комплексів аквааеробіки** складають прості, але різноманітні рухи (загальні, імітаційні, танцювальні та ін. Для активізації рухів у воді та забезпечення емоційного підйому на заняттях аквааеробікою використовують яскраве обладнання

(дошки для плавання, надувні круги, гімнастичні палиці, нудли, м'ячі різного розміру та структури, обручі, тощо). Таке обладнання сприяє підвищенню інтересу до занять, і прищеплює потребу до здорового способу життя.

Завдання, які вирішуються на заняттях з аквааеробіки:

1. Оздоровчі:

- зміцнювати здоров'я дітей і долучати їх до здорового способу життя;
- організовувати спільну рухову діяльність педагога з дітьми так, щоб вона підкріплювалася позитивними емоціями;
- сприяти формуванню правильної постави, (профілактика плоскостопості та інших порушень опорно-рухового апарату).

2. Освітні:

- вчити дітей узгоджувати рухи з музикою, розвивати відчуття ритму;
- вчити виконувати рухи красиво і правильно;
- навчати різноманітним руховим умінням і навичкам.

3. Виховні:

- виховувати потребу до здорового способу життя;
- сприяти розвитку музикальності, ритмічності, рухової розкутості;
- забезпечувати розвиток і тренування всіх систем і функцій організму ;
- виховувати прагнення до активної діяльності і творчості.

Методичні вказівки

Перед виконанням комплексу рекомендується трохи поплавати, щоб адаптуватися у воді, розігріти м'язи і настроїтися на заняття. Усі рухи намагатися доводити до кінця. Починати з 5-6 повторень, поступово доводити до 10.

Роботу з дітьми з аквааеробіки ділимо умовно на три етапи:

На першому етапі навчання діти повторюють за інструктором, освоюючи різноманітні види рухів і поступово починають використовувати їх у самостійній діяльності. Показ інструктора повинен бути випереджальним, в дзеркальному відображенні.

На другому етапі навчання діти набувають певний досвід. У них розвивається вміння самостійно виконувати вивчені раніше вправи і комплекси в цілому. На цьому етапі навчання можна застосовувати такі прийоми, як словесна підказка, показ дитиною, показ інструктора жестами, мімікою.

На третьому етапі навчання діти здатні до самовираження в русі у воді під музику, формуються вміння самостійно підбирати та придумувати власні рухи.

Структура заняття

Заняття аквааеробікою починають з **розминки**. Вона потрібна для того, щоб підготувати організм до основного навантаження. Для розминки використовують загально розвиваючі вправи (вони розігрівають м'язи, готують усі системи організму до подальшої роботи), далі ідуть вправи на розтягування м'язів.

Основна частина заняття складається з комплексу вправ, спрямованих на зміцнення серцево-судинної системи і м'язової сили та витривалості. У цій частині заняття можна використовувати вправи з обладнанням (нудли, гантелі, манжети, плавальні дошки, обручі, м'ячі та ін.), а також рухливі ігри.

Завершуються заняття (**заклучна частина**) серією вправ на відновлення дихання, розтягування м'язів, малорухливими іграми, іграми на увагу.

Рекомендації по проведенню занять з аквааеробіки:

1. Заняття необхідно проводити маленькими підгрупами.
2. При навчанні доцільний фронтальний метод.
3. Освоєння вправ йде швидше, якщо діти стоять у шерензі, навпроти інструктору.
4. Розучувати вправи спочатку на місці, потім - в русі.
5. Руховий режим на занятті повинен бути раціональним, з урахуванням вікових особливостей дітей та оптимізацією статичного навантаження - зниження інтенсивності вправ та їх тривалості наприкінці заняття.
6. Аквааеробіку, як розминку, доречно включати на заняттях з плавання, святах та розвагах.