

# Методичні рекомендації для проведення занять з аквааеробіки

Плавання займає одне з перших місць за популярністю серед багатьох видів спорту. Багато професійних плавців прийшли в цей вид спорту, щоб поправити здоров'я, позбутися від астми, впоратися з порушеннями фізичного розвитку, болем у спині і т.ін. Уміння плавати - життєво важлива навичка для кожної людини.

Плаванням можуть займатися люди будь-якого віку, починаючи з дошкільного. Сам процес навчання малюка плаванню вже оздоровлює дитину. Сприятливий вплив плавання на дитячий організм є загальновизнаним. У медико-фізіологічному аспекті це зміцнення різних функціональних систем дитячого організму (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та ін.), В психологічному аспекті - формування довільної регуляції рухів та дій, в педагогічному - це не тільки навчання дошкільника складноорганізованим діям, але й спосіб становлення навичок саморегуляції.

Плавання, як вид діяльності, характеризується значним ступенем складності, що неминуче посилює елемент навчання на шкоду грі, яка з точки зору психології є провідною діяльністю для дітей дошкільного віку. Однак фізичне навантаження під час ігор дошкільнят у воді перевищує аналогічні на суші, і досвід показує, що діти мимоволі самостійно регулюють її. Організм дитини, навіть в умовах систематичних занять не набуває тієї економізації функцій, яка спостерігається у дорослих. Це дозволяє говорити про низький «коефіцієнт корисної дії» дитячого організму. Дитина переносить екстенсивні навантаження легше, ніж інтенсивні, які даються йому з великим напруженням вегетативних функцій. Для формування досить глибоких навичок виконання окремих елементів корисно розучувати їх в процесі безпосередньої освітньої діяльності у різних поєднаннях.

Особливий вплив на інтеграцію фізичних, психоемоційних здібностей дошкільника надає аквааеробіка. Комплексне застосування елементів аквааеробіки, гідропластики у воді під час навчання дітей плаванню сприяє не тільки засвоєнню основних навичок плавання, але і допомагає навчитися застосовувати їх під час освоєння більш складних координаційних рухів у воді.

Робота інструктора з фізичної культури повинна бути спрямована не тільки на навчання дітей плаванню за традиційною методикою, а й на розвиток координаційних здібностей дошкільнят за допомогою використання акробатичних вправ у воді, аквааеробіки і гідропластики.

Саме в перші сім років у дітей закладаються основи здоров'я, формується більша кількість життєво важливих рухових навичок та вмінь, створюються вирішальні передумови для всебічного гармонійного розвитку особистості. Дошкільнята постійно

відчувають потребу в русі, обсяг яких обумовлюється закономірностями росту дитячого організму, активною взаємодією його з навколишнім середовищем.

**Педагогічна доцільність занять аквааеробікою** полягає в тому, що кожна дитина повинна подолати відчуття страху і невпевненості, під час занять плаванням.

**Основний напрямок занять** - здоров'язбереження, отримання основних навичок плавальних рухів і вміння застосовувати їх під час виконання більш складних координаційних вправ.

Під час занять особлива увага приділяється безпосередньо освітній діяльності з аквааеробіки, яка включає в себе загально-розвиваючі вправи для різних груп м'язів, елементи танцю і музично-ритмічні рухи, що виконуються у певному темпі, ритмі виконання і супроводжуються різною за характером музикою. Така освітня діяльність дозволяє виконувати рухи у воді більш повільно, плавно і ритмічно. Весь цей комплекс впливу формує у дітей координацію рухів, сприяє швидкому і раціональному оволодінню руховими навичками, а також сприяє розвитку інтересу дітей до занять плаванням.

**Мета занять:** навчання дітей дошкільного віку певних плавальним навичкам, загартовування і зміцнення дитячого організму, створення умов для всебічного фізичного розвитку, а також збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей в процесі освоєння різних видів вправ у воді.

**Для вирішення поставленої мети визначені наступні завдання:**

- Формувати правильну поставу;
- Покращувати координацію рухів і рівновагу у воді;
- Зміцнювати м'язовий апарат дитини;
- Навчити дітей впевнено триматися на воді,
- Сприяти розвитку рухливості суглобів;
- Зміцнювати серцево-судинну і дихальну системи;
- Формувати нові рухові вміння і навички, використовуючи елементи аквааеробіки і гідропластіки;
- Формувати культурно - гігієнічні навички, навички самообслуговування і особистої гігієни;
- Розвивати фізичні якості (спритність, витривалість, гнучкість, рівновагу);
- Формувати елементарні правила безпечної поведінки на воді;
- Сприяти загартуванню організму;
- Сприяти розумовому, моральному, естетичному і трудовому вихованню;
- Розвивати цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, дисциплінованість, вміння діяти в колективі, проявляти самостійність.

*Для успішного освоєння дошкільнятами вправ і рухів у воді використовуються такі загальноприйняті методичні прийоми:*

1. Виконання вправ в парах за допомогою партнера
2. Контрастні вправи
3. Варіативність під час вивчення рухів
4. Виконання рухів у змагальній та ігровій формі
5. Полегшення (ускладнення) умов виконання рухів
6. Повільне плавання
7. Виконання рухів, тримаючись за нерухому опору
8. Образне порівняння та ін.

### *Основні принципи занять з аквааеробіки:*

1. **принцип науковості** - підкріплення всіх проведених заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, науково обгрунтованими і практично апробованими методиками.

2. **Принцип активності і свідомості** - участь всього колективу педагогів і батьків в пошуку нових, ефективних методів і цілеспрямованої діяльності для оздоровлення дітей.

3. **Принцип комплексності та інтегративності** - вирішення оздоровчих і профілактичних завдань в системі всього навчально-виховного процесу.

4. **принцип природоподібності** - визначення форм і методів виховання на основі цілісного психолого-педагогічного знання про дитину його фізіологічних і психологічних особливостей. Формування у дошкільників прагнення до здорового способу життя.

5. **принцип взаємодії дитячого садка і сім'ї**, наступності переходу в школу, спрямований на створення умов для більш успішної реалізації здібностей дитини і забезпечення можливості збереження здоров'я в подальшому навчанні у школі.

6. **Принцип систематичності і послідовності** передбачає взаємозв'язок знань, умінь та навичок.

7. **Принцип зв'язку теорії з практикою** формує у дітей уміння застосовувати свої знання щодо збереження та зміцнення здоров'я у повсякденному житті.

8. **Принцип повторень умінь і навичок** - один з найбільш найважливіших, тому що в результаті багаторазових повторень виробляються динамічні стереотипи.

**Структура заняття з аквааеробіки традиційна для занять фізичною культурою і складається з трьох частин:**

1. **Вступна частина або розминка** (активація організму, розігрів м'язів і суглобів)
2. **Основна частина** (зміцнення м'язового апарату, серцево-судинної і дихальної систем)
3. **Заклучна частина** (привести в норму частоту серцевих скорочень, добитися рівного і спокійного дихання, вправи на гнучкість, розтяжку і релаксацію).

**В процесі занять аквааеробікою використовуються дві групи методів:**

- загальнопедагогічні, що включають словесні та наочні методи;
- специфічні, що включають метод строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

**Метод строго регламентованих вправ** передбачає твердо вказану програму рухів; точне дозування навантаження і управління її динамікою; нормування інтервалів відпочинку; застосування допоміжних засобів управління діями і контролю навантаження.

*До методів строго регламентованого вправи відносяться:*

- методи, спрямовані на освоєння техніки - методи розучування вправи в цілому (цілісно-конструктивні) і по частинах (розчленоване-конструктивні);
- методи, спрямовані на виховання фізичних якостей.
- **безперервні методи** використовуються для підвищення аеробних можливостей, виховання спеціальної витривалості.
- **інтервальні методи** - це виконання серії вправ однаково і різної тривалості з постійною або змінною інтенсивністю. Інтервальні методи, передбачають виконання вправ, як з регламентованими паузами, так і з мимовільними паузами відпочинку.

**Ігровий метод** використовується для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах.

**Варто відзначити, що заняття в басейні мають наступний позитивний вплив:**

- Забезпечує планомірний фізичний розвиток дитини. Діти, які добре розвинені фізично завжди на рівень вище і в інтелектуальному розвитку, тому не варто розвивати дитину тільки інтелектуально, фізичне навантаження дозволяє досягти кращих результатів в психічному розвитку.
- За допомогою занять можна виправити проблеми з опорно-руховим апаратом. Діти, які мають проблеми з хребтом і суглобами можуть вільно займатися аеробікою у воді, адже вода значно знижує вагу і розвантажує хребет і суглоби. У реабілітаційну практику при захворюваннях опорно-рухового апарату майже завжди включені в

воді. Якщо явних проблем немає, то аквааеробіка, призначена для дітей з 10 років допоможе виправити поставу, зробити дитину струнким.

- У воді відбувається планомірне загартовування дитини. Після цього він буде рідше піддаватися простудних захворювань.
- Аеробіка у воді - це прекрасний метод зміцнення серцево-судинної системи. Серцевий м'яз знаходить витривалість, підвищується циркуляція крові у всіх тканинах, що сприятливо позначається на обмінних процесах, що так важливо в дитячому віці.
- Підвищуються захисні функції шкірного покриву, очищаються пори, шкіра починає повноцінно «дихати».
- Під час занять використовуються різні додаткові приналежності. Виробляються вони з поролону або пінопласту і фарбуються в різні кольори. Це необхідно, щоб зацікавити малюків і зробити тренувальний процес захоплюючим.

*Для підвищення ефективності занять використовують також спеціальне обладнання:*

**Степ-платформи.** Ці пристосування виготовляються зі спеціального матеріалу, який повністю виключає ковзання і відповідно отримання дитиною травми.

**Плавальні дошки.** Їх особливо потребують діти, адже більшість малюків ще не вміють плавати. Використовуються вони для фіксації тіла на поверхні води. Часто застосовуються для інтенсивних вправ ногами, служать базовими кроками перед тим, як вчити дитину плавати.

**Рукавички з перетинками.** Вони потрібні для збільшення опору води і під час засвоєння плавальних навичок.

**Спеціальний пояс** для утримання правильного положення тіла у воді, балансування та фіксації тіла в певному положенні.

### **Способи перевірки умінь і навичок дітей:**

Педагогічний аналіз знань і умінь (діагностика) проводиться 2 рази на рік у формі спостереження за дітьми в процесі безпосередньо освітньої діяльності та індивідуальній роботі, в процесі виконання завдань, що дозволяють оцінити рівень оволодіння навичок плавання на вхідному і підсумковому етапах.