

Комплекс вправ з аквааеробіки

Регулярні заняття аквааеробікою використовуються для профілактики порушень опорно-рухового апарату, запобіганню плоскостопості у дітей дошкільного віку, сприяють поліпшенню індексу здоров'я.

Завдання:

1. Профілактика порушень опорно-рухового апарату.
2. Розвиток координації рухів.
3. Поліпшення фізичного та психічного здоров'я.
4. Підвищення рівня опірності простудним захворюванням.
5. Збагачення рухового досвіду дітей.
6. Розвиток естетичних і танцювальних навичок.
7. Збагачення емоційних проявів, відкриття творчих здібностей у дітей.
7. Розвиток волевих якостей.

Підготовча частина:

1. «Вісімка» - вправи для плечового поясу, ліктьових суглобів, м'язів кисті.
2. «Лижник» - вправи для підвищення пульсу і розігрівання м'язів плечового поясу.
3. «Тягни-штовхай» - вправи для хребців грудного відділу, плечей і ліктьових суглобів.
4. «Вперед-назад» - вправа для колінних та гомілкоступневих суглобів.
5. «Стрибунець» - вправи для розігрівання м'язів нижніх кінцівок.

Основна частина:

1. Робота ногами як в плаванні способом кроль на грудях, тримаючись за поручень;
2. «Важіль вперед» - встати спиною до стіни басейну, обпертися спиною об бортик і витягнути тіло так, щоб ноги вільно лежали на поверхні води. Розслабити плечі, напружити прес і підтягнути сідниці до стіни басейну. Потім прийняти вихідне положення;
3. «Маятник» - встати біля бортика. Підняти ногу вперед і зробити мах нею в сторону до поверхні води так, щоб махова нога схрестилася з опорною;
4. «Ножиці» (ногами);

5. «Махи назад» - встати біля бортика і взятися за нього обома руками. Зігнути ногу в коліні і плавно підняти. Зробити мах ногою назад якомога далі і повернутися в початкове положення;

6. «Ножиці» (руками);

7. «Насос» - встати щоб вода доходила до шиї. Взяти в руки гантелі і тримати їх під водою на рівні грудей так, щоб лікті були щільно притиснуті до тулуба. Зробити з силою рух руками вниз, повністю випрямивши лікті. Після чого повільно, плавним рухом підняти руки до поверхні води на рівні грудей. Цю вправу можна виконувати і без гантелей, направивши долоні до низу;

8. «Коло ногою» - колові рухи прямою ногою в сторону;

9. «Хто швидше?» - біг наввипередки поперек басейну.

Вправи на зміцнення серцево-судинної системи:

1. «Маятник в сторону» - встати, широко розставивши ноги. Перемістити вагу тіла на опорну ногу, другу зігнути в коліні і зробити мах в бік. Руки скласти в «замок» і під час маху відштовхувати воду руками вниз. Виконати всі рухи в зворотному порядку;

2. «Жаба» - розставити ноги на максимально можливу ширину. Зігнути коліна, зробити стрибок вгору. Під час стрибку допомагати собі руками;

3. «Коліна до грудей» - стрибки з підтягуванням колін до грудей;

4. Стрибки ноги нарізно;

5. Те ж з ударами над головою;

6. Біг на місці;

7. Стрибки на одній нозі;

8. «Фехтування» - поставити праву ногу на сходинку, а ліву на дно. Відштовхнутися і підстрибнути вгору, опуститися на сходинку лівою ногою.

Заклучна частина:

1. «Важіль» - встати на праву ногу, злегка зігнувши її в коліні, а ліву витягнути вперед так, щоб вона вільно піднімалася до поверхні води. Піднімати ногу до тієї пори, поки не відчуєте помірний біль. Опустити ногу і повторити знову. Виконати кілька рухів однією ногою, потім іншою;

2. «Чапля» - встати на одну ногу, а п'ятою іншої ноги під водою намагатися дістати сідниці;
3. «Руки назад» - вихідне положення - ноги нарізно. Підняти руки вгору. Одну руку плавно занести назад і обережно розтягувати. Підтримувати її другою рукою. Потім поміняти руки;
4. «Літаємо» - вихідне положення ноги нарізно. Розслаблені руки опустити вниз, розслабитися, дозволити їм піднятися до поверхні води, розходячись в сторони;
5. «Вперед-назад» - встати так, щоб вода доходила до плечей. Підняти руки вперед до рівня плечей і різко опустити їх, потім відвести назад;
6. Робота руками як в плаванні способом кроль на грудях;
7. «Обійми» - підняти прямі руки і схрестити їх перед собою, після чого розвести в сторони якомога ширше. Потім плавно опустити руки вниз і поводити в воді кистями;
8. «Відпочиваємо» (вільне плавання).