МАДОУ ЦРР д/с № 11

Инструктор по физкультуре:

Сергеенко Е. Г.

**Мастер класс «Аквааэробика – одна из эффективных форм оздоровительной физической культуры».**

А**аквааэробика** - универсальная сопутствующая форма развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности, а также эффективности.

Это понятие происходит от двух слов **«аква»** - вода, **«аэробика»** - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

«Аквааэробика» - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект, положительно влияет на организм человека.

Если использовать на занятиях только комплекс упражнений, то решить рассматриваемую проблему полностью невозможно, поэтому автор Проекта предлагает объединить плавательные и физические упражнения в воде в единое целое.

Аквааэробика для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по аквааэробике позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни;

- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым  детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;

- комплекс занятий по аквааэробике позволяет растягивать связки и развивать гибкость;

- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

**Цель:** содействие оздоровлению, закаливанию детского организма, в обеспечении всесто­ронней физической подготовки; вовлечения детей дошкольного возраста в занятия физкультурой и спортом.

**Оздоровительные задачи** (направлены на охрану жиз­ни и укрепление здоровья ребенка):

1.Способствовать гармонич­ному психосоматическому развитию.

2.Совершенствование защит­ных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воз­действиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

3.Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4.Разви­тие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

5.Формирование у ребенка рациональных, эконом­ных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

**Образовательные задачи:**

1.Формирование двигательных умений и на­выков.

2.Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гиб­кости, выносливости, глазомера, ловкости).

3. Развитие двигатель­ных способностей (функции равновесия, координации движений).

4.Способствуют воспитанию творческой, разно­сторонне и гармонично развитой личности ребенка.

Программа рассчитана на детей от 5 до 6 лет. Занятия предусматривают элементы синхронного плавания, водного пола и различных эстафет и игр на воде. Длительность занятия составляет 35-40 минут.

**Комплекс упражнений по аквааэробике.**

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;

- для освоения и совершенствования навыка плавания;

- игры на воде;

- учебные прыжки;

- на силовые способности;

- на гибкость;

- на аэробную направленность;

- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

**Упражнения аэробной направленности.**

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

*Ходьба и бег*:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

*Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой)*:

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

*«Ножницы»*:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

*«Велосипед»:*

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

*Перекаты и раскачивания*:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

*Плавание и его элементы*.

**Упражнение на расслабление**.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.