

**Муниципального автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Загадка»**

**Методические рекомендации по использованию комплексов
гидроаэробики на занятиях по плаванию с детьми старшего (6-7 лет)
дошкольного возраста.**

Инструктор по физической культуре
с правом обучения плаванию
Филиала МАДОУ «ДС «Загадка»
«Дети Арктики»
Сицинская Елена Валериевна

г. Новый Уренгой 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Методические указания.....	4
3. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса	5
4. Комплекс по акваэробике «Морские котики»	6
5. Комплекс по акваэробике «Дельфины».....	7
6. Комплекс по акваэробике «Морские обитатели».....	7
7. Литература.....	9

Введение

Плавание – это комплексная последовательность действий. Подобно дайвингу, игре на гитаре, ключевые многошаговые действия, осуществляющиеся в полной последовательности. В результате, образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей концентрации внимания на выполнении каждого движения, а дети не любят однообразие и монотонность.

В связи с этим появилась необходимость поиска нестандартных инновационных подходов. Проведение занятий по плаванию, с использованием средств гидроаэробики, которые проводятся с музыкальным сопровождением, даёт свой положительный импульс. Главным образом возможность в весёлой непринужденной обстановке научить детей «чувствовать» это легкое движение в воде. «Чувствовать» воду, а не бороться с ней. Это отличный инструмент для помощи детям в изучении, освоении и оттачивании необходимых навыков в плавании. Дошкольники с большим желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Так что же такое гидроаэробика?

Гидроаэробика относится к одному из видов оздоровительной физической культуры, основанная на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыкальное сопровождение. Ко всем известным достоинствам гидроаэробики следует прибавить:

- Травмобезопасность занятий в воде. В воде сложнее двигаться, но и сломать или вывихнуть что-нибудь гораздо труднее. Вероятность получить травму сводится к минимуму.
- Отсутствие излишней нагрузки на суставы, позвоночник. На занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания, а значит нагрузка на суставы значительно снижается. При выполнении прыжков, удары, которым подвергаются суставы, смягчаются.
- Усиление эффекта от занятий за счет преодоления дополнительного сопротивления воды. Преодолевая постоянное сопротивление воды, мышцы получают более серьезную многоплановую нагрузку. Во время занятий задействованы практически все мышцы тела. В воде любое движение даётся в восемьдесят раз сложнее, что способствует развитию силы. Быстрая смена направления движения в воде развивает равновесие и мышцы кора.
- Массажный эффект, сопровождающий занятия – вода превращается в хорошего массажиста. Упражнения в воде стимулирует кровообращение.

Основная цель внедрения комплексов гидроаэробики на занятиях по плаванию, это укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения различных видов упражнений в воде.

Комплексы гидроаэробики разумно внедренные в занятия по плаванию способствуют обогащению опыта дошкольников с водной средой. Ребёнок приобретает определенную систему знаний о безопасности и физических упражнениях в воде, осознает свои двигательные действия и рационально использует приобретенные навыки в самостоятельной двигательной деятельности, приобретает грацию, пластичность, выразительность движений.

Методические указания.

Занятия проводятся следующим образом: первое и третье занятие каждого месяца – образовательное, второе и четвертое – с применением комплексов гидроаэробики в основной части занятия. Содержание занятий включает в себя упражнения, которые подбираются в порядке усложнения. Структура занятий с использованием комплексов гидроаэробики состоит из подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия позволяет организовать дошкольников и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. Основная часть состоит из упражнений направленных на решение образовательных задач занятия, а также включаются «Гидро комплексы» для воспитания силы, гибкости, а также совершенствования технической подготовленности. В заключительной части постепенно снижается физическая нагрузка и уровень эмоционального возбуждения под успокаивающую, расслабляющую музыку. Интенсивность движений - умеренная. Включает легкие движения, несложные перемещения.

Обучение плаванию с использованием гидроаэробики делится на три этапа.

На первом этапе обучения необходимо создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им. Дети, подражая инструктору, осваивают разнообразные виды движений. Показ инструктора должен быть опережающий, в зеркальном отражении.

На втором этапе обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее двигательные действия. Необходимо углубить понимание изучаемого действия, предупредить возникновение значительных ошибок. На этом этапе обучения включаются упражнения для различных групп мышц, для равновесия в различных плоскостях. Можно применять такие приемы, как словесная

подсказка, показ ребёнком, показ инструктора жестами.

На третьем этапе обучения необходимо закрепить двигательное действие и совершенствовать в соединении с другими двигательными действиями. На этом этапе обучения дети способны к самовыражению в воде, формируются умения самостоятельного подбора и придумывания собственных движений.

Материально – техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

Развивающая среда в бассейне моделируется таким образом, чтобы способствовать развитию и совершенствованию физических качеств, плавательных умений и навыков. Необходимо включать оборудование: спортивное (плавательные доски, нудлы, лопатки, резиновые мячи), игровое (тонущие, плавающие, резиновые игрушки), оздоровительное (массажные резиновые коврики).

Пространство должно быть мобильным, необходимо разделение на зоны, это могут быть символы, знаки, схемы. А также оформление стендов с основными видами движений. Для эффективного решения образовательных задач и оптимизации затрат времени на перестроения, могут быть использованы различные ориентиры на бортиках бассейна или на потолке, например, зеркальные облака, благодаря которым дети, наблюдая за своим отражением, забывают про аквафобию при выполнении упражнений лежа на спине.

Комплекс гидроаэробики №1 «Морские котики»

Данный комплекс упражнений направлен на работу различных мышц ног, мышц верхней части тела, а также развитию мышц кора. Упражнения развивают «чувство» воды, позволяют отработать изменение глубины погружения рук, оценить роль руки при выполнении толкающих движений. Что помогает почувствовать траекторию гребка руки при вольном стиле.

I. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, плечи отведены в сторону, сгибать локти к груди «мы силачи».

II. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, локти касаются туловища, руки скрещены впереди; разведение рук в стороны, не отрывая их от туловища «открываем двери». 5-6 раз Сильные и активные движения руками. Кисть в позиции «лодочка». Не отводить локти от тела. Кисть в позиции «лодочка».

I. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, прямые руки подняты на уровень груди; Опускаем руки с усилием по направлению к телу «мы силачи».

II. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, руки разведены в сторону. Сведение – разведение рук перед грудью «поймай соперника» 5-6 раз Сильные и активные движения руками. Кисть в позиции «лодочка» развернута в направлении движения. Сильные и активные движения руками. Кисть в позиции «лодочка».

I. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, локти согнуты, расположены близко к туловищу, поочерёдный толчок рукой вперёд «оттолкнуть соперника»

II. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, локти согнуты, расположены близко к туловищу, синхронные толчки руками вперёд «оттолкнуть соперника» 5-6 раз Сильные и активные движения руками. Кисть в позиции «лодочка» пальцы направлены вверх. Сильные и активные синхронные движения двумя руками. Кисть в позиции «лодочка» пальцы направлены вверх.

I. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, одна рука вперёд, отвести её назад одновременно вытягивая другую руку «крюль руками»

II. Вариант: И.П. – стоя в воде по плечи, синхронные гребки руками вверх – вниз рисуя «восьмерку». 5-6 раз Сильные и активные движения руками. Кисть в позиции «лодочка» пальцы направлены вниз. Кисти двигаются как лопасти винта или пропеллера, запястья зафиксированы.

I. Вариант: И.П. – стоя в воде по пояс, руки на поясе. Мах ногами поочерёдно из стороны в сторону «движение маятника».

II. Вариант: И.П. – стоя в воде по пояс, руки на поясе. Поднять колено, мах вперед и в бок через среднюю линию тела «Буратино». 5-6 раз выпрямить спину, расправить плечи. Выполнять в среднем темпе. Следить за дыханием. Спина прямая, выполнять мах ногой поперёк тела.

I. Вариант: И.П. – стоя в воде по пояс, руки на поясе. Мах ногой вперёд «удар в каратэ»

II. Вариант: И.П. – стоя в воде по пояс ноги вместе, руки опущены. Подпрыгнув, развести ноги врозь, руки в стороны. 5-6 раз выпрямить спину, расправить плечи. Следить за дыханием. Спина прямая. Стараться прыгнуть высоко, разводя ноги выполнить присед.

I. Вариант: И.П. - стоя в воде по пояс. Мах назад прямой ногой. «Катаемся на коньках».

II. Вариант: И.П. – стоя в воде по пояс. Отскок отталкиваясь от дна бассейна ногами, поднимая пятки. 5-6 раз выпрямить спину, расправить плечи. Следить за дыханием. Стараться держать равновесие. Спина прямая. Опускаться на ноги, расслабив колени.

Комплекс № 2 «Дельфины»

Данный комплекс упражнений направлен на работу различных мышц ног, прямых и косых мышц живота, а также развитию равновесия. Упражнения позволяют прочувствовать горизонтальное положение тела на спине, напряжение в мышцах живота и ощутить комфортное состояние. Найти правильное положение головы «ватерлинию». Научиться делать с силой толчки ногами вверх, почувствовать воду стопами.

I Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги согнуть в коленях, имитация езды на велосипеде. 1-4 вращательные движения ногами вперёд, 5-8 вращательные движения ногами назад.

II Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. 1-2 развести ноги в стороны в горизонтальном направлении, 3-4 скрещиваем ноги из стороны в сторону «ножницы». 5-6 раз. Принять, положение туловища, полулежа. Расслабить плечевой пояс. Носки натянуты на себя. Выполнять в умеренном темпе. Принять положение туловища, полулёжа. Расслабить плечевой пояс. Носки натянуты. Выполнять в умеренном темпе.

I Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. 1-2 развести руки и ноги в стороны в горизонтальном направлении «звездочка». 3-4 И.П.

II Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, 5-6 раз. Расслабить плечевой пояс. Носки натянуты. Выполнять в умеренном темпе. Принять горизонтальное положение туловища, ноги вместе. 1-2 потянуться вверх, соединить ладони «стрелочка», 3-4 И.П. положение тела. Выполнять в умеренном темпе.

I Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. Коснуться груди, ногами, согнутыми в колене.

II Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. 1 – коснуться ногами, согнутыми в колене правого плеча, 2 – И.П. 3- коснуться левого плеча, 4 – И.П. 5-6 раз. Принять положение тела, полулёжа. Выполнять в умеренном темпе. Носки натянуты и расслаблены. Принять положение тела, полулёжа. Выполнять в умеренном темпе.

I Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. «Закипающая вода» поочередно 1-4 левой, 5-8 правой ногой.

II Вариант: И.П. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. «Закипающая вода» поочередно каждой ногой. 5 раз. Расслабить плечевой пояс. Принять горизонтальное положение тела. Движения плавные, но интенсивные, расслабленной стопой.

Игра «Серфингисты» «Кто дольше простоит?» И.П. – встать на нудл, ноги на ширине бедер, колени и ноги согнуты. 1 мин. Следить за осанкой. Выполнять на начальном этапе у опоры, далее без опоры, одна нога вытянута.

Комплекс №3 «Морские обитатели»

Данный комплекс упражнений направлен на работу различных мышц ног, прямых и косых мышц живота, спины, а также развитию равновесия. Упражнения позволяют прочувствовать горизонтальное положение тела и ощутить комфортное состояние. Позволяет понять важность расслабленного, толчка ногой с вытянутым носком и овладеть экономичным, покачивающим толчком ног.

I Вариант: «Часики» И.П. – ноги на ширине плеч, нудл в руках вытянутых вверх. 1 –наклон туловища влево, 2 – И.П., 3 – наклон туловища вправо, 4 –

И.П. 5-6 раз. Следить за осанкой. Выполнять в среднем темпе.

II Вариант: И.П. _ О.С., нудл в руках перед грудью. 1-3 руки с нудлом вытянуть вперёд, выдох в воду. 4 – И.П. 5-6 раз. Следить за осанкой. Выполнять в среднем темпе. Следить за дыханием.

I Вариант: «Улитка» И.П. – нудл перед грудью, лечь грудью на воду отвести ноги назад. 1-2 коснуться груди ногами, согнутыми в коленях, 3-4 И.П.

II Вариант: «Уточки» И.П. – нудл перед грудью, лечь грудью на воду отвести ноги назад. 1-4 вращательные движения ногами вперёд, 5-8 вращательные движения ногами назад. 5-6 раз. Принять положение тела, полулёжа. Носки натянуты. Выполнять в умеренном темпе. Принять, положение туловища, полулёжа. Носки натянуты на себя. Выполнять в умеренном темпе.

I Вариант: «Киты» И.П. – нудл перед грудью, лечь грудью на воду, отвести ноги назад. 1-2 отвести правую ногу назад-вверх, 3-4 И.П., 1-2 отвести левую ногу назад-вверх, 3-4 И.П.

II Вариант: «Русалочки» И.П. – нудл перед грудью, лечь грудью на воду, отвести ноги назад. 1-3 поочередное сгибание голени к бедру, 4 – И.П. 5-6 раз 5-6 раз. Принять положение туловища, полулёжа. Носки натянуты. Выполнять в среднем темпе. Принять положение туловища, полулёжа. Носки натянуты. Выполнять в среднем темпе

I Вариант: «Медуза» Наклониться вперёд, лечь грудью на нудл, расслабить руки и ноги. 5 раз. Следить за дыханием. Выполнять в умеренном темпе.

II Вариант: «Морская звезда» Наклониться вперёд, лечь грудью на нудл, руки и ноги в стороны.

III Вариант: «Рыба игла» наклониться вперёд, лечь грудью на нудл, руки вытянуть вперёд. 5 раз. Следить за дыханием. Выполнять в умеренном темпе. Следить за дыханием. Выполнять в умеренном темпе.

I Вариант: «Золотые рыбки» И.П. – нудл перед грудью, лечь грудью на воду, ноги отвести назад. 1-3 короткое движение «рыбьего хвостика» ногой вверх-вниз, 4- И.П. 1 -3 то же самое другой ногой.

II Вариант: «Золотые рыбки» И.П. – нудл перед грудью, лечь грудью на воду, ноги отвести назад. Короткие движения «рыбьего хвостика» вверх-вниз поочередно каждой ногой. 5-6 раз. 30сек Носки натянуты вверх. Отталкиваться от воды самой широкой поверхностью стопы. Выполнять в среднем темпе. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Список литературы

1. Е.К. Воронова, Программа обучения плаванию детей в детском саду. – 2010.
2. Петрова Н.Л., Баранов В.А., Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста – 2008.
3. Кристин Алекса. Акваэробика. – 2012. 4. Рыбак Марта. Раз, два, три, плыви. – 2010
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие–СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022