

Комплекс упражнений для детей старшего возраста «Аэробика в воде».

Аквааэробика — это упражнения в воде, выполняемые под музыкальное сопровождение с использованием различного водного инвентаря.

Аквааэробика завоевывает все большее количество поклонников.

Специальное оборудование, используемое во время тренировок, а также музыкальное сопровождение делают занятия эмоциональными, похожими на танец в воде. Дополнительными плюсами этой увлекательной системы тренировок является то, что водная среда значительно снижает нагрузку на суставы, таким образом полностью исключается возможность каких-либо травм. Регулярная физическая активность способствует улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость и гибкость мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства, нормализуется нервная система.

Систематические упражнения оптимизируют рост, вес. Таким образом, актуальность комплекса заключается в том, что он способствует развитию физических качеств детей, укреплению их здоровья и формированию здорового образа жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность детей старшего школьного возраста. Комплекс адаптирован к условиям учебно-оздоровительного отдела.

Цели и задачи комплекса.

Удовлетворение потребности в двигательной активности и создание предпосылок для профилактики нарушения осанки.

Ознакомление дошкольников с водной средой и благотворным влиянием занятий в бассейне на организм человека.

Задачи определяют содержание и направленность занятий.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- обучить элементам базовой аквааэробики;
- овладеть базовыми движениями рук и ног при выполнении аквааэробических композиций;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям аквааэробики.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- формирование важных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня развития силовой выносливости;

- улучшение силовой кондиции;
- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- развитие воли, терпения, трудолюбия;
- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление);
- формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- создать предпосылки для укрепления здоровья;
- формирование правильной осанки;
- своевременное развитие всех систем и функций организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:

- улучшение эмоционального состояния занимающихся;
- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств;
- воспитание дисциплинированности;
- развитие двигательной памяти, внимания, общей культуры движений.

Аквааэробическая связка.

(композиция на 32 счёта)

сч. 1- 4 Ходьба на месте ноги врозь с высоким подниманием бедра. На подъёме бедра носок оттянут, на опускании- пяткой давим вниз. Руки работают попеременно в стороны ладонью от себя, толкают воду.

сч. 5-8 Ходьба на месте ноги вместе с высоким подниманием бедра. Колено подтягиваем к груди, поднимая бедро. Стопа работает также, на подъёме бедра носок оттянут, на опускании бедра пяткой давим на дно бассейна. Руки работают попеременно от груди ладонью на дно (давим ладонью на дно).

- сч.9 «кик» правой ногой вперёд-вверх. Ладонями толкнуть воду назад.
- сч.10 «кик» правой ногой вниз на дно бассейна . Ладонями толкнуть воду вперёд.
- сч.11 «кик» левой ногой вперёд-вверх. Ладонями толкнуть воду назад.
- сч.12 «кик» левой ногой на дно бассейна. Ладонями толкнуть воду вперёд.
- сч.13 Удар носком правой ноги вперёд(через сгибание ноги в коленном суставе), левая рука ребром ладони двигается вперёд.
- сч.14 Удар носком левой ноги вперёд, правая рука движется ребром ладони вперёд.
- сч.15 Удар правым носком вперёд. Левая рука ладонью вперёд толкает воду.
- сч.16 Удар левым носком вперёд. Правая рука ладонью вперёд толкает воду.
- сч.17 Прыжком через группировку ноги врозь. Руки в стороны.
- сч.18 Прыжком через группировку ноги вместе. Руки в стороны.
- сч.19 Прыжком через группировку ноги врозь. Руки в стороны.
- сч.20 Прыжком через группировку ноги вместе. Руки в стороны.
- сч.21 Подтянув колени к груди, удар одновременно двумя ногами вместе на стену вперёд. Руки ладонью назад толкают воду.
- 11
- сч.22 Подтянув колени к груди, удар двумя ногами одновременно на дно ноги врозь. Руки ладонью вперёд толкают воду.
- сч.23 Подтянув колени к груди, удар одновременно двумя ногами вместе на стену вперёд. Руки ладонью назад толкают воду.
- сч.24 Подтянув колени к груди, удар двумя ногами одновременно на дно ноги врозь. Руки ладонью вперёд толкают воду.
- сч.25 Подтянув колени к груди, лечь на живот. Руками тянуться вперёд к стенке бассейна. Вытянуться лёжа.
- сч.26 Подтянув колени к груди, лечь на спину, руки в стороны. Вытянуться.
- сч.27 Подтянув колени к груди, лечь на правый бок. Руками тянемся к стене справа.

сч.28 Подтянув колени к груди, лечь на левый бок. Руками тянемся к стене слева.

сч.29 Подтянув колени к груди, лечь на живот. Руками тянуться вперёд к стенке бассейна. Вытянуться лёжа.

сч.30 Подтянув колени к груди, лечь на спину, руки в стороны. Вытянуться.

сч.31 Подтянув колени к груди, лечь на правый бок. Руками тянемся к стене справа.

сч.32 Подтянув колени к груди, лечь на левый бок. Руками тянемся к стене слева.