

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №219»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА**

**План работы по самообразованию
на 2022-2023 учебный год
инструктора по физической культуре (плавание)
Колодиновой Ольги Владимировны
по теме: *«Использование элементов аквааэробики при обучении
плаванию дошкольников»»***

Тема: «Использование элементов аквааэробики при обучении плаванию дошкольников»

Актуальность:

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а - это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Цель:

Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи:

1. Обеспечить детям условия и возможности для реализации собственной индивидуальности (имеющихся задатков и способностей) в плавании и двигательной культуре.
2. Охрана жизни и укрепления здоровья детей посредством водной среды.

№	Срок	Мероприятие	Задачи
1.	Сентябрь – Ноябрь 2022г	1.Освоение движений на суше и в воде. 2.Формирование правильной осанки. 3. Формирование мышечного корсета	1.Учить свободно передвигаться в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков. 2.Воспитание и закрепление навыков правильной осанки. 3. Развивать силовую выносливость мышц. Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
2	Декабрь 2022– Январь 2023г	Разучить элементы танцевальной композиции «Капельки с обручами» показательное выступление	Формировать у детей представление о конкретном рисунке на воде.
3	Февраль 2023года	Разучить элементы танцевальной композиции «Русалочки» показательное выступление	Побуждать детей к самостоятельному составлению рисунков на воде в парах.

4	Март 2023 года	Разучить элементы танцевальной композиции «Вальс»	Приучать детей слышать музыку и её ритм
5	Апрель 2017 года	Подготовить показательные выступления для родителей воспитанников	Закрепление навыков обучения аквааэробики, Развитие и укрепление физических качеств
6	Май 2017 года	Подведение итогов по проведенной работе	Сделать аналитическую справку о проделанной работе