

МАСТЕР-КЛАСС

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АКВААЭРОБИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

**Афтени Татьяна Николаевна
Руководитель физического воспитания
ГУО «Дошкольный центр развития
ребенка № 8 г. Могилева»
Республика Беларусь**

Целевая аудитория: руководители физического воспитания учреждений дошкольного образования.

Назначение: совершенствование профессиональных умений руководителей физического воспитания в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста, повышение уровня профессионального мастерства.

Задачи: систематизировать знания по выбранному направлению деятельности, внедрить в практику новые игровые упражнения с использованием элементов аквааэробики.



*Мое педагогическое кредо:
«Хочешь быть здоров - плавай!
Хочешь быть красив – плавай!
Хочешь быть умен – плавай!»*

- *Уважаемые педагоги! Сегодня хочу поделиться с вами своими наработками по теме самообразования «Использование элементов аквааэробики при обучении плаванию детей 5-6 лет в процессе специально организованной деятельности».*

Современные дошкольники развиты не по годам, и порой педагогу, сложно привлечь их внимание и заинтересовать. Возникает необходимость поиска современных, эффективных форм проведения занятий, способствующих увлечь ребенка дошкольного возраста, предоставляя возможности раскрыть и усовершенствовать их физические способности.

В процессе обучения плаванию с использованием элементов аквааэробики, дети не только осваивают основные движения и навыки, регламентированные учебной программой дошкольного образования, но и учатся творчески применять их в играх и упражнениях на воде.

Упражнения с нудлами.

«Сильные руки»

Описание: И.п.- широкая стойка, прямыми руками держим аквапалку. По сигналу наклон в воду (вниз), надавливая на палку как можно сильнее.

«Бурная река»

Описание: И.п.- узкая стойка, палка в вытянутых руках, спина прямая. По сигналу выполнять скольжение на груди с попеременно ударными движениями ног, погружая лицо в воду.

«Накачиваем мяч»

Описание: И.п.: стоя, согнуть аквапалку пополам, взяться двумя руками за края палки, поставив одну ногу на середину палки. По сигналу надавливаем одной ногой на палку и опускаем ее на дно.

«Велосипед»

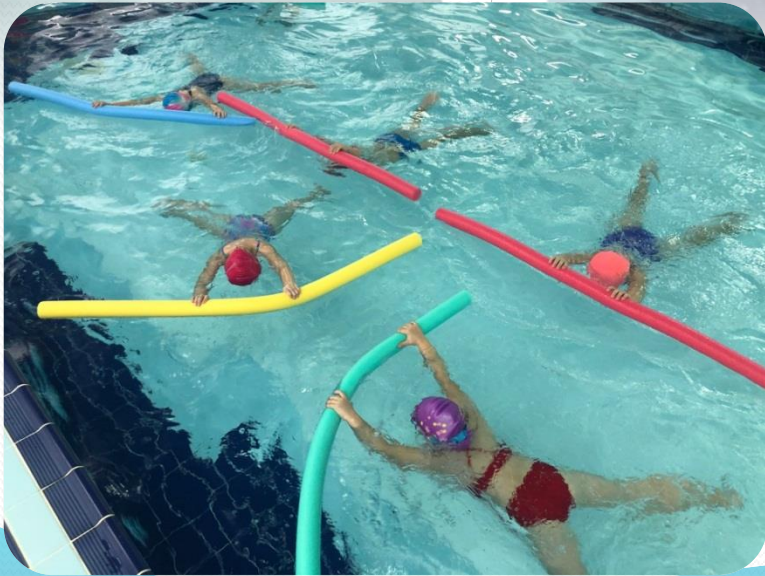
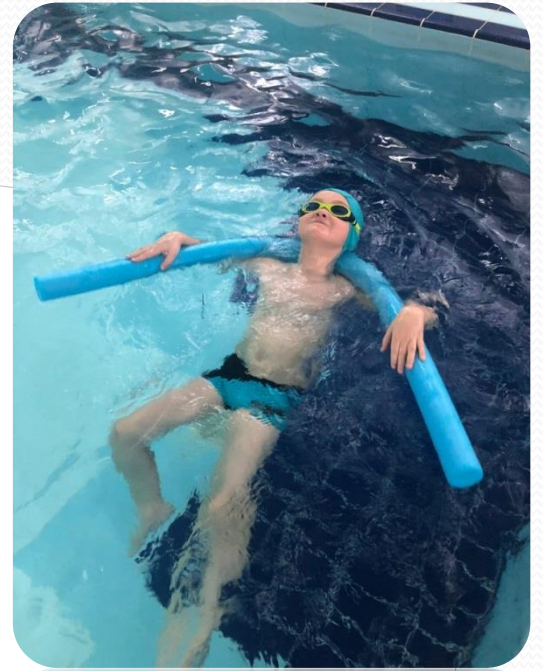
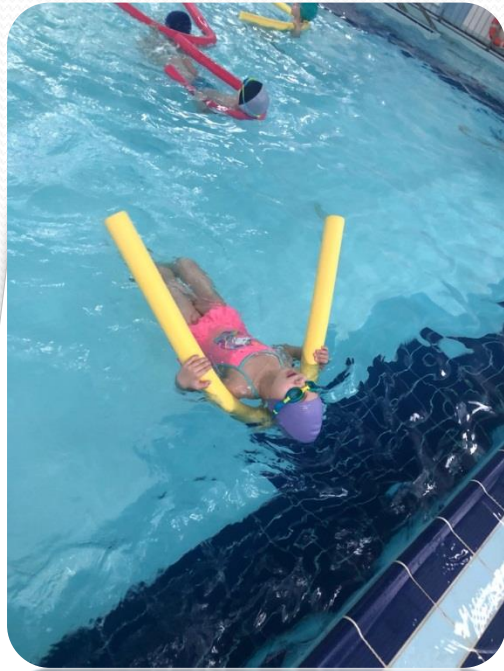
Описание: И.п.- лежа на спине, палка под головой, хват руками сзади, по сигналу выполнение круговых движений согнутыми в коленях ногами вперед - назад.

«Попрыгунчик»

Описание: И.п.- сидя верхом на палке, держась двумя руками за палку. По сигналу выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Бабочка»

Описание: И.п.- лежа на спине, палка под головой, хват руками сзади, ноги согнуты в коленях. Разводить колени в стороны и сводить вместе.



Игровые упражнения с надувным кругом

«Сомбреро»

Описание: дети стоят на дне. На воде плавает надувной круг. Играющие по очереди подходят к "шляпе" и, нырнув под нее, при вставании пытаются надеть ее на голову.

«Гребцы»

Описание: дети ложатся сверху на круг и по команде плывут вперед, совершая гребковые движения руками (используется в эстафетах).

«Сядь на круг»

Описание: дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Круг лежит на воде позади ребенка. По команде участники пытаются сесть на круг, держа его руками сзади, подняв ноги к поверхности воды и сосчитать до пяти.

«Кит»

Описание: дети лежат на спине, круг под головой, держась двумя руками за круг, ноги прямые. По сигналу поднимать обе ноги вверх и опускать вниз.



Упражнения с гантелями.

«Шагаем, шагаем, ножки поднимаем»

Описание: И.п.- О.с, гантели в руках. Ходьба на месте в течение 2 минут, высоко поднимая колени. Руки при этом подвижны.

«Бабочка»

Описание: И.п.- руки с гантелями развести по сторонам, затем сводить их вместе, совершая при этом прыжки так, чтобы коснуться груди.

«Мельница»

Описание: И.п.- наклониться вперед, гантели в руках. Поочередно вытягивать одну руку вперед, вторую отвести назад.

«Сильные руки»

Описание: И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях, прижаты к груди. Резко выбрасывать руки вперед и возвратиться назад.



Комплексное применение элементов аквааэробики в воде при обучении детей плаванию дает возможность дошкольникам не только освоить основные движения и навыки, регламентированные учебной программой дошкольного образования, но и позволяет творчески применять их в играх и упражнениях на воде.

Спасибо за внимание!