

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №184 "Калейдоскоп" города Чебоксары
Чувашской Республики

Образовательный проект «*Aquafitness*»



По доминирующей деятельности: игровой, творческий, оздоровительный.

По количеству участников: групповой.

Характер контактов: среди нескольких групп.

По продолжительности: долгосрочный.

Заявитель: дети старших групп.

Автор проекта: инструктор по плаванию Сурнаева Александра Олеговна.

2015-2018 уч.год

Проблема: Все ребяташки: и маленькие, и школьного возраста, очень любят воду. Такой инстинкт заложен природой. Ведь человеческий организм все девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Какая прелесть походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро и море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и не боязнь воды могут привести к плачевным последствиям.

Поэтому, чтобы избежать такого горя, а также закалить детский организм и придать ему здоровую осанку нужно выделить свободное время в режиме дня для занятия в секции аквафитнеса для детей. Одно присутствие детского организма в воде можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечнососудистой системы. Так же не стоит отрицать, что ребяташки, посещающие секцию аквафитнеса, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий аквафитнеса для детей служит замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

Вообще, аквафитнес для детей является полезным фактором для растущего организма.

- Во-первых, упражнения по аквафитнесу позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни.
- Во-вторых, вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию.
- В-третьих, комплекс занятий по аквафитнеса позволяет растягивать связки и развивать гибкость.
- В-четвертых, тренировочные занятия предусматривают в своей программе взаимодействующие игры между детьми, использование специальных предметов, таких как мячи, поролоновые или латексные конструкции. О такого игрового подхода ребяташки просто в восторге.

Актуальность: Аквафитнесс (от англ. aqua— вода и англ. fitness — соответствовать, быть в хорошей форме) —это организованная досуговая деятельность населения различного возраста и уровня подготовленности в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания

средств, игр и развлечений, предусматривающая решение оздоровительных, развивающих и образовательных задач. Эта деятельность включает в себя упражнения с различными предметами, поддерживающими средствами или легкими отягощениями.

Дошкольное детство – это тот период развития ребенка, во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом современной жизни у большинства ; слабой мотивацией двигательной активности; низким уровнем представлений о здоровом образе жизни и спорте.

К счастью, современный мир не только всячески способствует ухудшению здоровья человека, в том числе и детей, но и предлагает немало вариантов и возможностей для того, чтобы развиваться и физически укрепляться.

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными. Поэтому темой моего проекта и стал «Aquafitness» .

Цель проекта:

Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста в развитии плавательных навыков, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств.

Задачи проекта:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психо-физическое развитие, формирование правильной осанки, повышение

сопротивляемости растущего организма к инфекциям, приобщение к здоровому образу жизни;

- совершенствование плавательных навыков, развитие гибкости, чувства ритма, координации движений, чувство радости и удовольствия от движений в воде;
- формирование интереса к занятиям физической культурой.

Сроки реализации проекта: 1 год.

Проект рассчитан на детей старших групп. Занятия предусматривают элементы синхронного плавания, водного пола и различных эстафет и игр на воде. Длительность занятия составляет 25-30 минут.

Занятия проводятся в без опорном положении и с опорой на дно. Для проведения занятий используют современные (инновационные) методы и средства (нудлы, ласты, мячи, аквадиски, акваманжеты и т. п.) .

Это заряд положительных эмоций, удовольствие, веселье, непринужденная атмосфера, освежающий эффект, снятие стресса, самая лучшая релаксация, энергия и хорошее самочувствие.

Структура занятия:

Занятие по аквафитнесу делится на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

- 1 часть – разминка,
- 2 часть – основной комплекс,
- 3 часть – восстановленный период (упражнения на восстановления, стрейчинг, упражнения на расслабление, упражнения на гибкость).

Подготовительная часть занимает 20% времени занятия. Основная задача подготовительной части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: построение и переключки занимающихся; методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия. Упражнения подготовительной части задействуют все большие группы мышц, включают перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задачи урока (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на

гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся его итоги, даются поощрения и указания, если они необходимы.

Ожидаемые результаты:

- повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств;
- повышение уровня плавательной подготовленности детей;
- эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Способы оценки эффективности. Оценка качества обучения плаванию с использованием технологии аквааэробики (диагностика) проводится 2 раза в год в следующих формах:

- 1) наблюдение за детьми в процессе организованной непосредственно – образовательной и дополнительной образовательной деятельности, в индивидуальной работе;
- 2) определение уровня образованности детей (знания и умения);
- 3) выполнение контрольных заданий (тестирование, позволяющих оценить уровень плавательной подготовленности детей на входном и итоговом этапах;
- 4) медицинский контроль за состоянием здоровья детей.

Планирование тренировочного процесса.

Занятия проводятся один раз в неделю. При планировании занятий по аквааэробике необходимо учитывать основные педагогические принципы: доступность, от простого к сложному, синкритичность (объединения - соединения). В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде выбирается: для слабоплавающих – аквааэробика на мелкой воде, для умеющих плавать – аквааэробика на глубокой воде. Занятия аквафитнесом, также как и занятия оздоровительным плаванием строятся с преимущественной направленностью на аэробную выносливость.

Для оздоровительных тренировочных программ недопускается не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

В процессе тренировки необходимо осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и подготовленности, при необходимости дополняя его медицинским контролем.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы

аквааэробики важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающие принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка, величина которой превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка, которая позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка, величина которой недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка, не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к сдвигу вверх порога адаптации: для дальнейшего повышения физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо сдвигов в уровне физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности соответствовало повышению уровня подготовленности. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно.

Построение тренировочного цикла в аквааэробике требует волнообразного изменения нагрузки. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Организация занятий

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.3049-13) и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках(купальниках), в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве.

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками:

- инструктор по физической культуре руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей;
- медицинская сестра проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне;
- родители обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

Основной этап:

№	Месяц	Тематика	Задачи
1	октябрь	«Капельки» (танцевальная композиция)	1. Познакомить детей с правилами поведения на воде. 2. Мониторинг обследования умений и навыков детей плаванию, задержка дыхания. 3. Знакомство с терминологией, сигналами, схемами
2	ноябрь	«Капельки с обручами» <i>Коллективная работа</i>	1. Формировать у детей представление о конкретном рисунке. 2 Составление рисунков на воде в парах с обручами под музыку. 3 Закрепление навыков расположения лежа на воде, выдоха в воду. <i>Оборудование:</i> обручи, музыкальный центр.
3	декабрь	«Вальс снежинок» <i>Танцевальная композиция</i>	1. Обучение детей плавному выполнению перестроению из одного рисунка в другой. 2. Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку. 3. Формировать такое качество как настойчивость, упорство.
4	январь	«Вальс снежинок-2»	1. Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием различных пособий 2. Продолжать учить свободно ориентироваться в чаше бассейна. <i>оборудование:</i> обручи, доски плавательные., мячи и т.д.
5	февраль	«Русалочки»	1. Разучивание движений, используя элементы «медузы», «цепочки», единый шнур. 2. Обучение детей умелому и плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.

6	март	« Русалочки-2»	1. Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. 2. Изготовление с детьми пособий для танцев на воде. 3. Обучение детей игровым движениям в воде
7	апрель	«Ручейки»	1. Закрепление плавных переходов от одного рисунка на воде к другому, не мешая товарищу. 2. Совершенствовать длительные задержки дыхания под водой. 3. Упражнять в умении выбирать композиционное решение.
8	май	«Акробаты»	1. Совершенствовать движения при длительном пребывании детей на поверхности воды 2. Формировать дружеские отношения в команде.

Схема расходов на реализацию проекта.

Наименование материала, вида работы	Соц.партнеры	Кол-во	Цена (1 шт.)	Стоимость		
				требуется	имеется	
					внебюджет	спонсор.помощь
Обручи		12	90 руб			
Силиконовые мячи		12	70 руб.			
Плавательные доски		12	500 руб.			+
Нудл				450 руб.		
Ласты				610 руб.		
Коннектор для нудлов				200 руб.		

Список литературы:

1. Аквааэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
2. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
3. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
4. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ-Астрель, 2002. – 160 с.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184с., ил. – (Азбука спорта).
7. Протченко Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

