

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по акваэробике «Танцы на воде»

Цель программы: обеспечение оздоровления детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Возраст обучаемых - 5-7 лет.

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся в плавательном бассейне МДОУ «Детский сад Чайка» по утверждённому заранее расписанию.

Продолжительность занятий: 1 год обучения – 25 минут, 2 год обучения – 30 минут.

Акваэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей.

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Акваэробика - это выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде в оздоровительных целях. Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз.

Акваэробика — это упражнения в воде, выполняемые под музыкальное сопровождение с использованием различного водного инвентаря. 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 обучающихся на занятиях акваэробикой способствует улучшению состояния их сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость и гибкость мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства, нормализуется нервная система.