

## Консультация для родителей «Аквааэробика как инновационная форма работы в бассейне»

Подготовила: Юсупова Е.Н.,  
инструктор по физической культуре

Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и активного отдыха. Хорошо известно, что древние греки и римляне использовали воду в разных целях, включая и снятие усталости, и выход из депрессии, и поддержание чистоты тела, и улучшение общего самочувствия. В современном обществе уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Но только сравнительно недавно, два десятилетия назад, воду стали рассматривать как альтернативное терапевтическое средство и разрабатывать на его основе полноценные реабилитационные курсы. Такие курсы стали называть аквааэробикой. **Аквааэробика** - физические упражнения в воде под музыку.

К настоящему времени такие курсы представлены во всем своем многообразии и пользуются широкой популярностью у людей с разными физическими возможностями и потребностями. Мы предлагаем аквааэробика для детей дошкольного возраста.

Потребность детей в движениях велика. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. А все потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на функционирование органов жизнедеятельности, усиливает и оздоровительный эффект. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. Эти занятия подходят даже тем детям, которые не умеют плавать и чувствуют себя в воде неуверенно, а также детям с избыточной массой тела. Расход калорий в воде выше в 2 раза, чем на воздухе, благодаря эффекту сопротивления более плотной среды и большей теплопроводности. Массаж, которым сопровождаются движения в воде, прекрасно действует на циркуляцию крови в коже и жировые отложения. Благодаря выталкивающей силе многие упражнения в воде выполнять намного легче, чем на суше. При этом ни одна группа мышц не остается незатронутой, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности основных суставов.

С другой стороны сопротивление воды превосходит сопротивление воздуха, поэтому некоторые упражнения в воде выполнять значительно труднее. Это дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме, облегчает приток крови к сердцу, создает хорошие условия для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, аквааэробика оказывает 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.

Чтобы занятия в воде были безопасны и эффективны, нужна тщательная адаптация упражнений для детей, учитывая их потребности и особенности их физического развития.