Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №10 «Дюймовочка»

АКВАЭРОБИКА

Инструктор ФИЗО

Абуздина А.Ю.

В нашем дошкольном учреждении Аквааэробика - это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Занятия аквааэробикой имеют огромное оздоровительное и воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Комплексы аквааэробики состоят из простых и разнообразных движений (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие не только развивать двигательную активность детей, но и учить их выражать эмоции.

Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения.



 