

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



Синхронное плавание — один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Это вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма. Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому используются только его элементы. Обучение начинается с пятилетнего возраста, т.е. со старшей группы.

Первоначально известное как водный балет, **синхронное плавание** появилось в Канаде в 1920-ые годы. В следующем десятилетии оно распространилось и в США, где получило самые восторженные отзывы после показательных выступлений на чикагской Всемирной Ярмарке в 1934 году. Еще большую популярность синхронное плавание приобрело после того, как в пятидесятые годы Эстер Уильямс совместно с МГМ продемонстрировала захватывающие акробатические трюки под водой кинозрителям, что помогло ей плавно перейти из синхронного плавания в кинобизнес.

Показательные выступления в синхронном плавании появились на Олимпийских играх еще в 1948 году и оставались на них в этом качестве целых двадцать лет. Лишь в 1984 году на играх в Лос-Анджелесе они получили статус полноправного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования

До сих пор в синхронном плавании выступают исключительно девушки, разыгрывается два комплекта олимпийски наград - среди дуэтов и в командных соревнованиях. По такой схеме олимпийские состязания стали проходить с 1996 года.

Понятие “**творчество**” определяется как деятельность, в результате которой ребенок создает новое, оригинальное, проявляя воображение, реализуя свой замысел, самостоятельно находя средство его воплощения. Творчество как деятельность детей

представляет новые возможности для их развития. Ребенок выявляет свое понимание окружающего, свое отношение к нему, и это помогает раскрыть его внутренний мир, особенности восприятия и представления, его интересы и способности.

В детском саду перед ребенком открыты разные возможности для творческого осмысления действительности и его выражения и одна из них – синхронное плавание.

Это очень увлекательная форма работы, задающая особый эмоциональный настрой. Ритмичные движения, кружение в такт музыки, танцы с различными предметами, построение разных танцевальных композиций. Все это позволяет ребенку выразить себя и доставляет при этом огромное эмоциональное удовольствие.

Синхронное плавание органично сочетает силу и грацию движений, открывает удивительные возможности совершенствования физической и эстетической культуры человека. Это не только один из самых утонченных и элегантных среди видов спорта, но и прекрасный вид оздоровительной тренировки.



Выполняя несложные движения в воде, ребенок одновременно работает над пластикой движений, плавает, прорабатывает различные группы мышц, растягивает их, сжигает массу калорий.

Систематические занятия синхронным плаванием также позволяют улучшить осанку и фигуру в целом.

Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее

воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”,
- предупреждение искривлений позвоночника,
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

