**Доклад**

**к выступлению на августовской научно-практической конференции 28.08.2013.**

**Тема: Инновационные методы организации физкультурных занятий в бассейне ДОУ**

**Инструктор по физической культуре**

**МКДОУ № 484 Комбинированного вида.**

**Петрова Т.Н.**

**Инновационные методы организации физкультурных занятий в бассейне ДОУ**

Плавание – это универсальное средство разностороннего воздействия на организм человека, которое относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Купание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия, создана система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

На данный момент в детском саду функционируют 15 групп различной образовательной направленности:

* 2 группы для детей с задержкой психического развития;
* 2  группы оздоровительной направленности для детей с туберкулезной интоксикацией ;
* 2 группы компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
* 3 группы компенсирующей направленности для детей с фонетико-фонематическим нарушением речи;
* 4 группы – общеразвивающие;
* 2 группы кратковременного пребывания общеразвивающей направленности.

На занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной. Решая главную задачу – обеспечение и укрепление полноценного физического развития детей, мы поставили перед собой цель - оптимальное увеличение степени оздоровления воспитанников, как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ.

*Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:*

— нахождение тела в воде;

— горизонтальное положение тела;

— тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;

—при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

*В качестве конкретных задач, которые ставит наш педагогический коллектив, это:*

* Укрепление и охрана физического здоровья детей;
* Формирование навыков плавания;
* Воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.

*Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:*

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дуем на теннисные, воздушные шарики, другие игрушки.

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Для комплексного решения проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья воспитанников в 2010 году коллективом педагогов-единомышленников в ДОУ была создана и внедрена программа «Ключи к здоровью», в основе концепции которой лежит комплексный медико-психолого-педагогический подход к диагностической, оздоровительной и коррекционной работе. Одним из этапов работы по внедрению данной программы стал поиск и анализ инноваций в области физического развития и оздоровления детей.

Постоянно изучая дополнительные источники и ознакомившись с опытом работы различных ДОУ, было принято решение использовать инновационные методы организации физкультурных занятий в бассейне.

Прежде чем перейти непосредственно к раскрытию инновационных методов, позвольте остановиться на определениях, что же такое «метод» и «инновации».

Под методами часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования.

Инновация – это нововведение. В научной литературе нововведение определяется как целенаправленное изменение, вносящее в среду внедрения новые стабильные элементы (новшества), вызывающие переход системы из одного состояния в другое. Любое нововведение связано с обновлением.

Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

*Наглядные* методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

*Словесные* методы используются при описании, объяснении, рассказе, беседе, разборе, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, замечания, распоряжения, делая подсчет и анализ. В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

*Практически*е методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный. Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок. Соревновательные и игровые методы широко применяются мною при обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Соревновательный метод отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей: 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы я применяю с первых уроков плавания.

В данной иерархии методов обучения плаванию ведущее место занимает игровой метод. Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении должны быть использованы простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения.

Перед тем, как выполнять упражнения на воде надо не только разогреть организм, но и разучить некоторые движения и отработать их на суше.

Каковы же инновационные методы, применяемые в детском саду перед плаванием на суше:

* *комплексная гимнастика* – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка;
* *упражнения релаксации* - неподвижные позы; аутотренинги с использованием сюжетных образов; релаксационный массаж, дыхательные упражнения. Важным в выполнении упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Позволяет приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять под спокойную музыку.
* использование *музыкально – ритмических упражнений* в обучении плаванию дошкольников с выполнением общеразвивающих упражнений с разными предметами: гимнастическими палками, обручами, мячами, гантелями, веревками;

Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку.

* *фанк – аэробика* - это вид занятий с характерной особенностью техники движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук. Акцент делается на танцевальности и эмоциональности движений.

*К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:* физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

*К основным средствам* обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные — как на суше, так и в воде.

В детском саду на занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста помимо стандартного спортивного оборудования используется современный и нестандартный инвентарь. Оборудование  должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным,  чему уделяется особое внимание при укомплектовании бассейна.

*К стандартному оборудованию относятся*: поддерживающие средства и игрушки: доски из пенопласта и пластмассы, ласты, надувные игрушки, резиновые мячи, надувные круги, мелкие игрушки из плотной резины: тонущие, для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), и не тонущие; обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч, «Поезд в туннель!» и др.), игрушки с изменяющейся плавучестью, гмимнастические палки.

*К нестандартному инвентарю* можно отнести сделанные своими руками различные листочки, цветочки, водоросли, которые используются при проведении праздников на воде, изготовление «подводных туннелей» из старых обручей и утяжеляющих мешочков с песком,  «тропинок здоровья»,  состоящих из различных звеньев (крышки от бутылок, киндерсюрпризов, пуговиц и т.п). Дети, проходя по такой дорожке ней в начале и конце занятия, делают массаж биологически активных точек стоп, тем самым, закаливая свой организм.

*Современный инвентарь и оборудование:*

* *аквагорка* применяется как альтернатива для спуска детей в бассейн, и используется для обучения детей нырянию;
* *аквагантели*, усиливающие нагрузку на определённые мышцы;
* *тонущие палочки*, использующиеся как разметка под водой, а также при обучении погружения в воду с головой и ориентирования в воде. Также они предназначены для тренировки навыков подводного плавания, улучшения техники ныряния и совершенствования навыка ориентации под водой;
* *лопатки*, использующиеся на глубокой воде для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости;
* *нудлсы*, являющиеся как поддерживающим, так и увеличивающим нагрузку оборудованием;
* *тонущие кольца с шипами* используются для погружения в воду с головой, а также в комплексах дыхательных упражнений и  как предмет для развития мелкой моторики;
* *нарукавники -* поддерживающее средство, позволяющее держать тело в горизонтальном положении;
* *резиновые ёжики –* развитие крупной и мелкой моторики, укрепление мышц рук и ног через работу с предметом;
* *колобашки* - вставки для соединения ног, имеют большую плавучесть и спользуется для тренировки мышц верхней части тела и улучшения техники плавания;

Использование такого оборудования создаёт:

* положительный эмоциональный фон;
* вызывает интерес к занятиям;
* стимулирует и обогащает двигательную деятельность детей;
* развивает и совершенствует движения;
* позволяет решать на занятии самые разнообразные задачи;
* способствует выработке чувства равновесия и правильной осанки;
* помогает детям приобретать уверенность и самостоятельность.

Украшением занятий, спортивных праздников, развлечений стали *гидроаэробика*, *художественное и фигурное плавание*. Они закрепляют и совершенствуют приобретенные навыки, повышают интерес, дают возможность не только детям, но и педагогу проявлять акватворчество, так как многие упражнения и композиции буквально подсмотрены у детей, а некоторые создаются вместе.

*Гидроаэробика* - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Это мячи, палки, игрушки, бочонки, пластмассовые бутылки, обручи. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

*Художественное плавание* - это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, всевозможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивая процесс акватворчества.

*Фигурное плавание* представляет собой, составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде, а также использую синхронное плавание.

Заметив, с какой заинтересованностью и старательностью дети выполняют упражнения  *релаксации* на суше, мы решили использовать их *на* *воде (гидропластика)*, ведь применение их действительно помогает быстро менять эмоциональное состояние детей, а это очень важно, потому что в воде внимание рассеивается. Решение применять поддерживающие средства пришло  во время наблюдений за детьми. Я обратила внимание, что дети с удовольствием лежат на воде, используя нарукавники и нудлсы, у ребят быстрее проходит чувство страха, особенно при лежании на спине, они учатся управлять своим  телом. Гидропластика позволяет выполнять движения в воде более медленно плавно и ритмично. Музыка и вода отлично восстанавливает организм после плавательных нагрузок. Но здесь очень важно обратить внимание на то, что использование поддерживающих средств ведет к  неправильному положению тела, поэтому нужно строго следить за тем, чтобы голова была на воде, ноги подняты, живот подтянут к поверхности воды во время лежания на спине.

Результаты проводимой нами работы показывают, что комплексное применение инновационных методов в организации физкультурных занятий в бассейне ДОУ, максимальное использование полезной площади бассейна и применение нестандартного и современного оборудования улучшает качество общей физической подготовки детей, ускоряет процесс усвоения навыков плавания и делает процесс обучения более эффективным.

.