***Методическая разработка***

***«Использование элементов художественного плавания в работе со старшими дошкольниками».***

*Шилкина Елена Павловна.*

*Инструктор по физическому развитию*

*МАДОУ «ДС КВ №16» г. Усинска*

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плава­ния на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, сме­лым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в гори­зонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании производят своеобразный массирующий эффект.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически - оздоро­вительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это мно­гими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профи­лактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного ап­парата, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем.

Плавание способствует улучшению функциональных возможно­стей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению под­вижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно воз­бужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную сис­тему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

С целью улучшения здоровья дошкольников необходим поиск новых подходов к оздоровлению, ба­зирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учёте и исполь­зовании особенностей его организма, индивидуализации профилак­тических мероприятий.

Необходимо организовывать физкультурно-оздоровитель­ную работу в детском саду с целью развития не только двигатель­ных умений, навыков и физических качеств, но и положительного отношения детей к здоровому образу жизни.

Новым методом в работе с дошкольниками стал созданный мной кружок, где я реализую поставленные цели.

Цель методической разработки инновационного опыта – воспитание у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному здоровью, расширение адаптивных возможностей детского организма, формирование стойкого интереса к занятиям плаванием, объединение всех плавательных навыков детей одним общим «рисунком» на воде.

Задачи:

* Отрабатывать и развивать плавательные навыки.
* Развивать чувство ритма, ориентацию, координацию, равновесие, пластику.
* Оптимизировать взаимоотношения между детьми.
* Развивать умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников.
* Создавать условия для личностного роста ребёнка и развития его творческого потенциала.
* Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению

чувства радости и удовольствия от движения в воде.

* Формировать навык работы в группе.

Новизна методической разработки инновационного опыта:

Систематизация, организация и нахождение новых форм деятельности инструктора по физическому развитию в работе со старшими дошкольниками.

Плавание – комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента (задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание), а затем плавное соединение изученных упражнений.

Для приобретения навыка плавания, я применяю следующие методы и приёмы:

- метод многократного повторения плавательных упражнений в воде с использованием разнообразных варьирующихся средств (плавательные доски, поддерживающие пояса, плотики);

- нетрадиционный метод выполнения упражнения в парах;

- использую пальчиковую гимнастику в воде;

- отрабатываю приёмы выполнения упражнений с опорой на месте;

- силу толчка (от бортика, а не от пола) при выполнении скольжения;

- обязательную постановку правильного дыхания;

- игровые приёмы обучения с элементами соревнования.

Это придает динамичность, значительно повышает интерес детей к занятиям, тем самым развивает способность к приобретению навыка плавания и улучшает психоэмоциональное состояние детей.

Плавание – это навык, который может быть усвоен каждым дошкольником старшего возраста (при условии системности занятий), и всё это вопреки распространенному мнению, что только дети школьного возраста (3-4классы) хорошо осваивают и справляются с программой обучения плаванию!

К сожалению, по обучению плаванию дошкольников недостаточно ме­тодической литературы. Имеющаяся литература, касается в основном, обучения плаванию подростков или взрослых людей. Занимаясь с дошкольниками, я опираюсь на работы С. О. Филипповой, Г. Н. Пономаревой «Теория и методика физической культуры дошкольников», Т. А. Протченко «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Е. К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду», Е. А. Яных, В. А. Захаркина «Аквааэробика». В данных работах отражены не только педагогические, но также физиологические, психологические и другие особенности занятий физическими упражнениями с детьми.

С.В.Яблонская и С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», предлагают новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере: на физкультурных занятиях – через использование модульного оборудования, на занятиях по плаванию – посредством использования синхронных композиций (фигурное плавание).

Синхронные композиции – элементы художественной гимнастики, хореографии, используемые в плавании, развивающие гибкость, формирующие правильную осанку.

Анализируя свой многолетний опыт работы, прослеживая достигнутые результаты среди детей старшего дошкольного возраста, анкетирование родителей, я пришла к выводу, что нужно увеличить объём плавательной активности. Но так как, время проведения НОД ограничено и не всегда удается выполнить задуманное, я решила работать в данном направлении дополнительно, создав кружок «Танцующий дельфинчик»,используя элементы синхронного плавания, как нетрадиционную форму работы.

*Целью занятий* в кружке является обучение детей созданию художественных композиций и «рисунков» на воде.

*Основными задачами занятий*  являются:

- разработка нетрадиционных форм и методов проведения занятий по плаванию;

- разработка и опробование технологии занятий в кружке;

- утверждение позитивного влияния данной работы на развитие ребенка в контексте сохранения и укрепления здоровья детей и подготовки их к школе.

Основным направлением моей работы по дополнительному образованию стало использование нетрадиционной формы - обучение детей элементам синхронного плавания.

Для достижения цели и реализации поставленных задач я разработала программу по обучению элементам синхронного плавания, реализуемую в кружке «Танцующий дельфинчик».

Одним из разделов программы является перспективное планирование, разработанное с учетом использования элементов синхронного плавания

В нем прослеживается поэтапное усложнение обучения, приобретение новых навыков составления «рисунков» на воде и художественных композиций. Занятия включают в себя разнообразные игры и упражнения, соответствующие теме и задачам занятия.

Для проведения занятий в кружке предъявляются высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве.

Отбирая детей для занятий в кружке, имеющих определенные плавательные навыки, я провожу специальное обследование в октябре. Оно состоит из четырех заданий и проводится поэтапно.

Первое задание.

*Цель: исследование продолжительности задержки дыхания под водой.*

*Метод проведения*: Исследование проводится с каждым ребенком индивидуаль­но. Детям предлагается набрать воздух, задержать дыхание и опуститься под воду в позе «поплавка». При помощи секундомера фиксируется время, ко­торое ребенок провёл под водой. Затем подсчитываются результаты. Каждому значению присваивается определенное количество баллов (1 балл = 1 секунда). На основании полученных данных, устанавливается уровень продолжительности задержки дыхания у детей (на примере 10 человек), которые затем занимаются в кружке « Танцующий дельфинчик ».

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что в начале учебного года, что у всех детей время задержки дыхания было максимальным.

Второе задание *(моди­фикация методики У. Урунтаевой «Рукавичка» - «Быстрая черепаха»).*

*Цель: исследование уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одно­го действия.*

*Метод проведения*: Детям предлагается большая надувная игрушка «Собака», с которой надо доплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая ее всем вместе руками перед собой.

*Игровая мотивация*: помочь «черепахе» доплыть, но помогать всем вместе. Внимание детей обращается на то, что чем дружнее и согласованнее они будут действовать, не ссорясь и помогая друг другу, тем быстрее они «помогут черепахе доплыть». Следует отме­тить, чем более высокий уровень навыков и умений у детей, тем сильнее у них проявляются стремление к лидерству, неуступчи­вость, желание проявить себя и получить одобрение взрослого («Я лучше всех это делаю!»). Поэтому важно выделять моральный ас­пект, обращать внимание детей на то, что действовать нужно друж­но, сообща, помогая друг другу, всем вместе.

Причем поощрять детей, не, только за навыки плавания, но и за коммуникативные умения, так как синхронность подразу­мевает, прежде всего, высокий уровень развития коммуникативности и согласованности действий каждого ребенка со всей группой.

Третье задание.

*Цель: изучение уровня интереса у детей к занятиям в кружке «Танцующий дельфинчик».*

*Метод проведения:* для изучения интереса детей к занятиям фиксируются их эмоциональные реакции в процессе первого занятия в кружке «Танцующий дельфинчик» и на обычных занятиях плаванием методом наблюдения. Для фиксации данных разработана карта наблюдений по следующим параметрам:

1. *Преобладание положительных эмоций.*
2. *Наличие учебно-игровой мотивации.*
3. *Уровень заинтересованности.*
4. *Умение работать в группе (синхронизация движений и подстройка к партнерам по рисунку).*

Анализируя свои наблюдения, я пришла к выводу, что наибольшие трудности у детей вызвало умение работать в группе.

***Четвёртое задание.***

*Цель: выявление отношения родителей к занятиям детей синхронным плаванием.*

*Методика проведения*: для выявления отношения родителей к занятиям проводится анкетирование, разработанное совместно с психологом МАДОУ

*По результатам проведения диагностики можно сделать следующие выводы:*

1. 100% дошкольников умеют задерживать дыхание.

2. У 70% дошкольников недостаточно сформированы коммуникативные навыки.

3. Уровень интереса к занятиям у большинства дошкольников невысокий.

4. Родители положительно относятся к занятиям в кружке.

Я обратила внимание, что наибольшие трудности у детей вызывают: умение работать в группе, низкая учебная мотивация, преобладание игрового мотива, низкий уровень сформированности коммуникативных навыков, поэтому интерес к занятиям невысокий.

После обследования приступаем к занятиям в кружке «Танцующий дельфинчик».

Занятие в кружке строятся так: группа из 6 - 8 человек в течение 15-20 сек, под мелодичную, спокойную музыку, звучащую во время выполнения упражнения, находится в одной цепочке друг с другом, где движение одного может оказать влияние на успех или неудачу всей группы. Ребята это хорошо понимают, и каждый чувствует ответственность за свои действия: « Не сделаю я, не получится у всех». Это всё организует ребят, дисциплинирует, вызывает желание помочь товарищу в освоении того или иного элемента. Длительность занятия 30 минут.

Существенной стороной красочного выступления детей на воде является музыкальное сопровождение. С помощью музыки можно ускорить процессы закрепления плавательных навыков, улуч­шить технику движения, стимулировать мышечную активность и проявление волевых качеств. Музыка на занятии звучит в аудиозаписи. Важно, что она не звучит только ради того, чтобы прозвучать, вне установления связи с ее содержа­нием, «с самой жизнью, с зарядом высокой нравственности», по словам Д. Б. Кабалевского. А звучит естественно, вплетаясь в каждое движение.

Основой каждого занятия является составление детьми определенных композиций.

При разучивании композиций я использую принцип *этапности.*

*1. Подготовительный. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спора.*

На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; у них появляется желание совместно выполнять упражнения.

*2. Основной. Придумывание композиций под музыку.*

На втором этапе дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивают композиции в парах, следят за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывают свои упражнения под музыку.

*3. Заключительный. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.*

Дошкольники работают над пластикой и красотой движений. Придумывают свои упражнения под музыку, стремятся связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости.

***Особенности работы на первом этапе.***

На первом этапе я подбираю простые упражнения и мелодичную музыку без изменения ритма. Композиции составляю для 2-4 человек. Разучивание движений проходит под счёт и звуковые сигналы, так как дети в силу возрастных особенностей ещё не умеют одновременно разучивать новое движение, следить за синхронностью выполнения и слушать музыку. В дальнейшем при выполнении упражнения ребята считают про себя, а я подаю сигнал к началу и концу упражнения.

Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг). Композиции (рисунки) составляю с одинаковыми упражнениями для всех участников, с предметами или без предметов. На первом этапе по выполнении каждого упражнения дети должны встать на ноги (вернуться в и.п.). Под музыку композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям.

*Упражнения:*

* ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;
* «звёздочка», «поплавок», «медуза»;
* скольжение на груди, спине;
* выполнение упражнений в шеренге и кругу;
* взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

***Особенности работы на втором этапе.***

На этом этапе композиции составляю для 4 - 6 человек. Детям можно давать разные задания для одновременного выполнения. Упражнения разучиваются комплексно, по 2 – 3 разных задания одновременно под счёт и музыку. Большое внимание уделяю отработке дыхания при выполнении нескольких упражнений. Использую элементы упражнений, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду. Музыку подбираю в двух ритмах, но смена ритма возможна не более 2-х раз за композицию; дети должны слышать характер музыки и следить за ритмом. Композиции (рисунки) можно составлять с предметами: обруч, мяч и т.д.

*Упражнения:*

* ходьба и бег с работой рук, перестроением;
* «звёздочка» (на спине, груди); «солдатик», «поплавок», «медуза»;
* скольжение на спине, груди в разных направлениях;
* ныряние, упражнение « винт».

***Особенности работы на третьем этапе****.*

На третьем этапе разучивание упражнений проходит под музыку. Я показываю или объясняю упражнение, дети выполняют его под музыку. Музыку подбираю с более частой сменой ритма. Дети должны слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять комплекс упражнений.

Упражнения выбираю более сложные – с переворотами, не вставая на ноги и т.д. Использую больше перестроений, можно применять в одной композиции разные предметы. Для построения композиций использую всё пространство бассейна. Включаю разные стили плавания.

*Упражнения:*

* скольжение и плавание с переворотом на спину и грудь (не вставая на ноги);
* упражнения с переворотами: «поплавок на груди» – «звездочка на спине», «звёздочка» - «винт» и т.д.
* отработка дыхания при плавании в стиле «кроль» с переворотом (не вставая на ноги).

Третий этап работы является завершающим в данном направлении деятельности.

Для украшения и усложнения композиций я использую различные предметы, на первый взгляд не связанные с плаванием: гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.; эти атрибуты дают ребёнку возможность проявить себя. Чтобы в целом композиции выглядели красочно, применяю яркие, крупные дополнительные пособия. Делаю их из подручного материала: пластиковых бутылок, использованных надувных игрушек и др. «Лилии» и «кувшинки» на воде смотрятся живыми, неординарными и вызывают положительные эмоции у детей и взрослых.

Завершая занятия в кружке, дети свободно держаться на воде, ориентируются в ней, движения становятся, скоординированы, ребята умеют работать в группе и создавать необычные «рисунки» на воде.

В конце учебного года (мае) я провожу итоговое обследование, с целью выявления уровня достигнутых результатов детей.

Анализируя полученные данные, хочу отметить следующие аспекты:

1. У 80% дошкольников высокий уровень сформированности коммуникативных навыков.
2. Все дети научились работать в группе (синхронизация движений и подстройка к партнерам по композиции).
3. Максимально повысился уровень интереса детей к занятиям в кружке.
4. Улучшились умения двигаться синхронно, подстраиваться под общий ритм, координация.

Ребята, занимающиеся в кружке, принимают активное участие в жизни детского сада. Праздники и досуги на воде, проводимые с участием кружковцев, доставляют удовольствие, как детям, так и взрослым.

Особенности развития двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста (6-7лет) обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

Крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера».

Работа, с использованием нетрадиционных форм и методов, с детьми 6 – 7 летнего возраста ценна и тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создаёт определённый духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению умений и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Занятия в кружке «Танцующий дельфинчик» являются важным, дополнительным, видом деятельности в развитии плавательных навыков у детей, посещающих кружок. Организованная работа в системе дополнительного образования призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими плавательных навыков и умений, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Совместная деятельность детей, преодоление в группе различных трудностей, достижение общего командного результата – всё это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются их достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам. Необходимо, чтобы все дети были вовлечены в действие, чтобы никто не остался в стороне.

Пусть каждый ребёнок в дошкольном возрасте испытает радость от общения с водой!

**Список литературы.**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду – Спб: «Детство – Пресса», 2003 – 80с.
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду, Методическое пособие. – М: ТЦ Сфера, 2009 – 64с.- (Синяя птица).
3. Онищенко Г. Г. «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
4. Протченко Т.А, Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.; Айрис – пресс, 2009. – 80 с.
5. Филлипова С.О., Пономарёва Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. Санкт – Петербург, «Детство – Пресс», М., Творческий центр, «Сфера» 2008г. – 656с.
6. Яных Е.А., Захаркина В.А. Аквааэробика. М: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006г. -127, (1)с: ил - (Идеальная фигура).
7. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008г. – 112с. (Здоровый малыш).
8. Грядкина Т.С., О необходимости усиления психологического и психофизического подходов к организации двигательной деятельности дошкольников. Физическая культура и формирование здорового образа жизни детей. Материалы 5-й городской научно-практической конф. - СПб.,2002.