

Представление педагогического опыта
Федосеева Сергея Владимировича инструктора по плаванию,
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
городского округа Саранск
«Центр развития ребенка -детский сад №7»

Я, Федосеев Сергей Владимирович работаю инструктором по плаванию в «Центр развития ребенка – детский сад № 7» Стаж педагогической работы 3 года, в данном детском саду 3 года. Постоянно занимаюсь самообразованием. В феврале 2020 года проходил курсы повышения квалификации в ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру» по дополнительной профессиональной программе «Совершенствование профессионального мастерства инструктора по физической культуре ДОО в соответствии с современными требованиями».

В 2022 году прошел курсы повышения квалификации в ООО «Центре инновационного образования и воспитания» г. Саратов по программе повышения квалификации «Навыки оказания первой помощи в образовательных организациях».

В своей работе использую парциальную программу под редакцией Т. Н. Миточкиной, О. В. Четайкиной, Е. Н. Филиповой «Формирование навыков плавания у детей дошкольного возраста».

Темой моего самообразования является «Плавание как средство коррекции нарушения осанки у дошкольников». В своей работе я использую примерные упражнения для занятий в бассейне (рекомендуемые специалистами), так же задачи, средства и методы коррекции осанки с помощью плавания в дошкольных организациях.

Актуальностью моей темы самообразования являются часто встречающиеся проблемы с осанкой у детей дошкольного возраста. В сложившейся ситуации посильную помощь детям с нарушениями осанки могут оказать не только врачи, но и инструктора по плаванию дошкольных учреждений, поскольку уже в 6 - 7 лет изгибы позвоночника четко выражены. За состоянием осанки нужно следить с раннего возраста. В этом смысле неопределимо значение плавания, как средства коррекции и профилактики осанки у детей дошкольного возраста. Потому что только плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц. Плавание является частью комплексной программы профилактики и коррекции осанки.

Основной идеей являются условия для формирования жизнеспособного подрастающего поколения. Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья - это первые шаги к здоровью, которые закладываются в дошкольном учреждении. Таким образом, понимание общественностью важности работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья своих воспитанников дошкольные образовательные учреждения, для этого я целенаправленно ищу новые и

современные методы и приемы, соответствующие возрасту детей дошкольного возраста, использую в работе передовой опыт.

Теоретическая база. Вопросы обучения, воспитания, развития детей с нарушением осанки очень актуальны в современном мире. По данным НИИ детской ортопедии им. Г. И. Турнера в России нарушение осанки выявлено у 60–80 % детей, частота искривлений позвоночника за последние годы увеличилась с 4 % до 12 %. В нашем дошкольном учреждении таких детей около 19%.

Плавание - закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды; прививает умение и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Кроме того, плавание способствует воспитывает морально-волевые качества. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Воспитательное значение. Зависит от организации процесса. Систематические занятия по плаванию в детском саду воспитывают чувство товарищества, дисциплины и организованности, трудолюбия и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных способностей детей.

Эмоциональное значение. Заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение. Состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует теплообмен, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствуют повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких. Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат, увеличивая силу мышц. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата, заставляет все нервные клетки работать в полную силу.

Прикладное значение. Состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать, нырять, ориентироваться в воде.

Лечебное значение. Плавание – важное звено комплексной программы по коррекции нарушений осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки. Занятия в воде при нарушениях осанки позволяют решить сразу две задачи: коррекция при нарушениях из разгрузочного положения и закаливание (особенно необходимое для ослабленных детей).

Также имеются и противопоказания к занятиям по плаванию в ДОУ.

Плавание противопоказано детям, имеющим отвод врача-педиатра, дерматолога, лор-врача, психоневролога (эпилепсия, пиелонефрит, грибковые и инфекционные заболевания, конъюнктивит и т. д.)

Новизной данной темы самообразования это выявления нарушений осанки у детей 5-7 лет в зависимости от возраста специалистами лечебной организации и помощь инструктора по плаванию в преодолении проблем формирования осанки комплексом упражнений.

Технология опыта.

Основными задачами коррекционных и физических упражнений на суше и в воде заключается в следующем:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания – освоение плавания;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.

Поэтому имеется определенный порядок применения упражнений на занятиях по плаванию в ДОУ

- дыхательные упражнения;
- упражнения подготовительные;
- упражнения, активно вытягивающие позвоночник – брасс на груди с удлиненной фазой скольжения;
- упражнения с асимметричным исходным положением для плечевого или тазового пояса;
- упражнения для коррекции плоскостопия;
- упражнения на развитие силы мышц (скоростное плавание, плавание в ластах);

- свободное плавание и игры.

При подборе индивидуальных специальных упражнений следует учитывать степень нарушения осанки в сагиттальной плоскости (лордоз, кифоз). При плоской спине не рекомендуется плавание на спине, а при кифозе необходимо, наоборот, плавать на спине. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот подкладывают плавательный предмет.

При плоскостопии полезно использовать движение ногами стилем кроль (для усиления воздействия на мышцы стопы – плавание в ластах).

При плоской спине, когда вместо физиологического грудного кифоза у ребенка имеется уплощение – лордоз грудного отдела позвоночника, возможно ввести в комплекс работу стилем баттерфляй без выноса рук из воды.

Коррекция в грудном отделе достигается вытягиванием руки вверх на стороне вогнутости и в сторону – на стороне выпуклости, в поясничном отделе – отведением ноги в сторону на стороне выпуклости.

Следовательно, методика коррекции осанки с помощью плавания и выбор индивидуальных упражнений зависят от вида нарушения осанки у дошкольников (сутуловатость, круглая спина – кифоз, кругло-вогнутая, плоская, плоско-вогнутая, асимметричная). У дошкольников чаще всего встречается 1–2 степень нарушения осанки.

Результативность опыта

В начале и конце учебного года мною проводится диагностика детей совместно с педиатром, прикрепленным к нашей дошкольной организации при результаты все заносим в таблицу, и таким образом прослеживаем динамику обучения каждого ребенка. Если ребенок регулярно посещал бассейн, то у него снято мышечное напряжение в спине, что способствует укреплению осанки дошкольника, следовательно, таких детей у нас 76% от выявленных детей с нарушением осанки.

Список литературы

1. Артамонова Л.Л., Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «физ. культура» : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.Л. Артамонова, О.О. Панфилова, В.В. Борисова; общ. ред. О. П. Панфилова. – М. :Владос-Пресс, 2010. – 91-92 С.

2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Морозова Т.С., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ высшее профессиональное образование, Москва, 2005. – С. 428.

3. Земсков Е.А. Научно-метод. журнал. ФК: воспитание, образование, тренировки. Е.А. Земсков – РГАФК. – Москва, 1997. – С. 55-56.

4. Королева Т.Н. Плавание как средство коррекции нарушения осанки у дошкольников, 2012.

5. Погудин С.С. Коррекция нарушений осанки и сколиоза: комплексный подход / Адаптивная физическая культура. – 2001. - №2 (6). – С. 17.