**Представление педагогического опыта**

***Дуденковой Ирины Александровны,***

инструктора по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск

«Центр развития ребёнка - детский сад №4»,

**по теме: «Плавание как эффективное средство укрепления здоровья детей»**

**Обоснование актуальности и перспективности опыта**

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и, как следствие, высокой степенью утомляемости.

Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Физическое состояние дошкольников обусловлено влиянием двигательного развития на общепсихологическое состояния ребенка. Оптимальным видом физической активности является – плавание, так как по сравнению с другими видами физических упражнений оказывает более разнообразное воздействие на организм человека. Поэтому, внедрение в детские сады здоровьесберегающих технологий подразумевает и обучение дошкольников плаванию. Оно является центральным звеном в укреплении здоровья и закаливании организма детей.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта**

Система физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками направлена на оздоровление детей, начиная с младшего дошкольного возраста, сохранение у воспитанников здоровья через занятия плаванием.

Для реализации этой идеи мною были поставлены следующие цели и задачи:

**Целью** моего педагогического опыта является укрепление здоровья детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение, через обучение плаванию.

 Для достижения цели я поставила перед собой следующие **задачи:**

Оздоровительные:

 - приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье ребенка;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

 - формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;

- формировать знания о здоровом образе жизни;

- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

 - воспитывать двигательную культуру;

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;

- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

**Теоретическая база опыта**.

Основными средствами социализации детей считаются детский сад и семья. В условиях ФГОС ДО роль семьи во взаимодействии с ДОО возросла в несколько раз. В настоящее время родители воспитанников являются участниками образовательного процесса. Дошкольный период в жизни любого ребенка является самым оптимальным для развития и становления личности. Именно дошкольное детство дает толчок для всестороннего развития ребенка дошкольника. Основным видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. С ее помощью ребенок учится, развивается. Игра позволяет ребенку не только познавать новое, пополнять существующие знания в той или иной области, она дает ребенку возможность укрепить и сохранить свое здоровье. В игре дети не только находят друзей, они еще узнают о пользе занятий, о значении предметов в жизни, о естественных факторах природы и др. Во время игр на воде и занятий по плаванию дети узнают и закрепляют знания о частях тела, о направлениях движений, о культурно-гигиенических навыках, узнают название и назначение спортивного инвентаря. Все эти знания позволяют детям сохранять свое здоровье, заботиться о нем. Полученными знаниями дети делятся с друг другом, а также со своими родителями, тем самым приобщают их к здоровому образу жизни. Много знаний дети получают и от родителей, данные знания тоже помогают укреплять здоровье дошкольника. Многие родители на своем примере показывают необходимость заботы о своем здоровье. В детском саду основная роль по оздоровлению детей дошкольного возраста принадлежит педагогам, инструкторам по физической культуре и медицинскому персоналу учреждения.

Время не стоит на месте, инструктору по физической культуре приходится идти в ногу со временем, чтобы быть компетентным в решении тех или иных задач. В работе по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста недостаточно одних каких-то знаний, необходимо эти знания постоянно обновлять и пополнять. В своей работе опираюсь на труды отечественных исследователей, которые уделяли большое внимание сохранению здоровья дошкольников. Многие авторы видят работу по сохранению и укреплению здоровья детей по-разному. Многочисленные научные исследования посвящены проблемам физкультурно-оздоровительной работы с детьми, особенностям методики физического воспитания в детском саду, повышению физической подготовленности, закаливанию, развитию физических качеств детей дошкольного возраста и др. (Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзане). Большое внимание укреплению и сохранению детей уделял В. А. Сухомлинский. Он считал, что забота о здоровье детей –важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий, должна стоять забота об укреплении здоровья ребенка. Макаренко Л.П. «Юный пловец», Осокина Т.И. «Как учить детей плавать»,

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей». Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Плавание-крепость здоровья» - вот лишь немногие труды, на которые я опираюсь в своей работе на должности инструктора по плаванию. Для достижения положительного результата по поставленной проблеме недостаточно просто изучить материал. Я, как и многие другие педагоги нахожусь в постоянном поиске. Ищу новые, нетрадиционные формы и методы по оздоровлению дошкольников. Большое внимание уделяю подготовке нестандартного материала для занятий. Мною организована «тропа здоровья» в бассейне. Занятие, которое приносит детям не только удовольствие, положительные эмоции, но и позволяет заниматься профилактикой плоскостопия и следить за правильностью осанки ещё до непосредственных занятий по плаванию. Данная тропа пользуется большим спросом у детей всех возрастных групп, что также дает положительный результат в оздоровлении дошкольников.

**Новизнапредставляемого опыта.**

 Новизна выполненного педагогического опыта  исследования  заключается в разработке системы использования много аспектных возможностей меж предметных связей, позволяющих формировать в единстве содержательные, операционные и мотивационные компоненты образовательной деятельности через взаимодействие педагогов и специалистов нашей дошкольной образовательной организации, родителей воспитанников, работников социальной сферы.

**Технология опыта.**

**Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения**

 Система конкретных педагогических действий. В работах отечественных исследователей, отмечается наибольшая податливость и обучаемость детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства проходит формирование черт характера ребенка, формируются навыки, привычки ребенка. Полученные в данный период знания служат для дальнейшего становления ребенка. В своей работе я придерживаюсь основных принципов:

-системности,

-наглядности,

-последовательности,

-доступности.

В нашем саду имеется полностью оборудованный бассейн для занятий детей плаванием, где есть весь необходимый инвентарь.

В бассейне созданы все необходимые условия, для того чтобы дети научились плавать. Имеется различный инвентарь: плавательные доски, лопатки, колобашки, надувные нарукавники и жилеты.

Также в нашем детском саду имеется тренажёрная комната. Перед каждым занятием инструктор по плаванию выполняет вместе с детьми упражнения на суше, дети вспоминают правила поведения на воде, и лишь только после этого непосредственно начинают занятия на воде.

Большое внимание в своей работе вместе с педагогами мы уделяем сотрудничеству с родителями наших воспитанников. Инструктор по плаванию тесно работает с педагогами учреждения. Совместными усилиями организуются родительские собрания, круглые столы, проводятся индивидуальные и коллективные консультации, дни здоровья, различные спортивные праздники на воде.

**Анализ результативности**.

Опыт накопленной мною работы показывает, что у детей дошкольного возраста, которые регулярно посещают занятия плаванием в детском саду, происходит снижение заболеваемости и укрепляется организма.

Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое развитие. Контактируя с водой человек получает массу положительных эмоции. Польза плавания настолько велика, что занятие можно отнести не только к самым популярным видам спорта, но и к терапевтическим методикам, применяемым в медицине. Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма:

1. Мышечная система. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Сопротивление воды способствует формированию более сильных и эластичных мышц.
2. Костная система. В воде снижается нагрузка на позвоночник и суставы. Укрепление связок способствует правильному формированию осанки. Плаванье помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Ходьба по массажным дорожкам перед плаванием, активное движение ног в воде в безопорном положении - укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.
3. Сердечно - сосудистая система. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды.
4. Дыхательная система. Давление воды и возрастающая потребность в кислороде, как следствие повышенной энергозатратности, укрепляет дыхательную систему: улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, совершенствуется дыхательный ритм, повышается эластичность легких, растет количество альвеол легких, объем и вентиляция легких, максимальное потребление кислорода.
5. Нервная система.Важна радость, удовольствие, которое получает ребенок от общения с водной стихией. Использование элементов игры позволяют сохранять эту радость на протяжении всего обучения. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении, поднимает настроение, улучшает сон, внимание и память.
6. Закаливание.Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разным условиям внешней среды. Движение воды оказывает массирующий эффект.
7. Культурно - гигиенические навыки. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Постоянное выполнение ребенком целого ряда санитарно - гигиенических требований приучает его к самостоятельности и воспитывает уверенность в собственных силах.
8. Личностные качества. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия развивают у детей такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

 Данный материал рекомендован к внедрению и использованию практике работы ДОО. Представленный опыт соответствует критериям передового педагогического опыта, так как ему присуща результативность и актуальность. Своими наработками поделилась, выступив с мастер-классом «Преодоление водобоязни у детей дошкольного возраста на занятиях по плаванию» на республиканской научно-практической конференции «Совершенствование профессионального мастерства инструктора по физической культуре ДОО в соответствии с современными требованиями».

Инновационный проект был презентован на педагогическом совете и рекомендован педагогам для использования в педагогическом процессе с детьми дошкольного возраста.

**Список использованных источников:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры  дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. –  М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов  ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу  «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.