

Собственный инновационный педагогический опыт:

1.1 Тема: «Положительное влияние занятий в бассейне на психофизическое развитие детей дошкольного возраста».

1.2. Сведения об авторе:

Ф.И.О.: Фатуллаева Юлия Геннадьевна

Год и место рождения: 04.04.1987, Саранск

Образование: высшее

Название учебного заведения, год его окончания: МГПИ имени М.Е. Евсевьева, 2009 г.

Специальность: «Физическая культура»

Место работы: МАДОУ «Центр развития ребенка –детский сад №90»

Должность: инструктор по физической культуре.

Педагогический стаж: 4года.

Стаж работы в должности: 4 года.

Квалификационная категория: не имею.

1.3 Актуальность опыта.

Сегодня отмечается резкий рост числа детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического и физического здоровья ребенка, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения устойчивости к различным заболеваниям. Превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств дошкольника является плавание.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием с раннего возраста особенно актуально.

Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует действие нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания детского организма и формирования правильной осанки детей. Вместе с тем, многолетняя практика обучения детей плаванию показала, что эффект использования этих методик различается индивидуально. Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут. Учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для

детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Дети не любят монотонности и однообразия. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика, дети довольно быстро утомляются при статических нагрузках, им более свойственна динамика.

1.4. Основная идея

Велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества — выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений, формируют мышечный корсет, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность, снижают число простудных заболеваний.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Поэтому первые шаги обучения плаванию должны быть направлены на преодоление этого неприятного и небезобидного чувства. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1.5 Теоретическая база опыта.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является плавание. Дети, в силу специфических особенностей растущего организма, особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды, в частности к плаванию (Булгакова Н. Ж., 1999). Пребывание в воде оказывает положительное воздействие на терморегуляцию организма ребенка.

Плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте (Л. М. Ерофеев, О. Г. Жукова, В. И. Кубышкин, Б. И. Оноприенко, Т. И. Осокина, В. С. Фарфель, З. П. Фирсов). Занятия плаванием — один из богатейших источников здоровья детей: вода раздражает многочисленные рецепторы нервных окончаний, расположенных на коже, что способствует развитию двигательных качеств и совершенствованию психических реакций.

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов во все времена. Древние философы

Аристотель, Гиппократ, которые были известными фармакологами, проповедовали гимнастику, занятия спортом, закаливание водой и солнцем, прогулки, умеренность в питании. Так по данным В.Я. Лопухина и Е.А. Мухиной только 15% детей в возрасте 4-6 лет испытывали удовольствие и радость на первых занятиях обучения плаванию, а у 10-12% занимающихся контакт с водой вызывал вообще отрицательную психическую реакцию. На последующих занятиях, по мере ознакомления с ее свойствами и приобретением опыта поведения в водной среде, а также благодаря адаптационным возможностям организма, у занимающегося происходит переориентация и переоценка поведенческого мотива.

В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов, создающих условия для развития и совершенствования плавательных навыков, повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Влияние занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста отмечаются во многих литературных источниках. По данным Т.И. Осокиной занятия по плаванию оказывают большое влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. В некоторых работах указывается на уменьшение заболеваний на 30-35 % у детей занимающихся плаванием. Большинство специалистов отмечают, что с увеличением возраста, способность к обучению плаванием повышается.

Базовой программой обучению плаванию, ставшей традиционной, принятой педагогами большинства детских садов за основу для собственных разработок, считается методика Т.И. Осокиной. В данной методике детально обоснована и разработана система обучения детей плаванию в несколько этапов:

И.А. Большакова разработала альтернативную программу обучения плаванию «Маленький дельфин». Она рассчитана на период пребывания ребенка в детском саду с трех до семи лет, так же как и традиционная методика Осокиной Т.И.

Другой не менее важной задачей, по мнению Еремеевой Л.Ф., является обучение правильному, согласованному с движениями рук дыханию. Изначально движения изучаются на суше, используются имитационные упражнения, далее идет перенос упражнений на воду. В воде детям намного сложнее научиться правильно дышать, согласовывать движения рук и дыхания сложнее, поэтому тренер должен много внимания уделять постоянному совершенствованию дыхания.

Программа, составленная кандидатом педагогических наук, мастером спорта СССР Вороновой Е.К., учитывает возрастные особенности физического развития дошкольников. По каждой возрастной группе рассмотрены особенности двигательных навыков у детей, даны характеристики специфики обучения плаванию.

1.6 Новизна опыта.

Новизна опыта заключается в дополнении в учебный процесс новых структурных элементов, разнообразии применяемых средств (для техники плавания). Технология опыта предлагает систему конкретных методических приемов, методических рекомендаций по вовлечению учащихся в процесс обучения плаванию, используя игры.

2. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.

Наиболее эффективный способ организации занятий плаванием является игра, так как это один из ведущих способов обучения детей дошкольного возраста. На занятии задания даются в игровой форме, проводятся различные игры помогающие усвоить учебный материал. Для обучения детей дошкольного возраста плаванию разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий

Акваэробика- это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

Занятия с элементами акваэробики доставляют детям большое удовольствие. Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительное значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие упражнений в воде на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости, здоровья, тонуса нервной системы, укрепления сердечнор-сосудистой и дыхательной системы

Для того чтобы сделать занятия более интересными, я применяю оборудования – это мячи, нудлусы, обручи, надувные круги, гимнастические палки. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс акваэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Танцевальные упражнения развивают у детей легкость, ритмичность, плавность, красоту. Они благоприятны для формирования осанки. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, ритмичным подсчетом развивают у детей слух.

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 составление из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде.

Для более эффективного решения задач обучения плаванию детей, необходимо создание соответствующей развивающей среды. Для этого я рациональный подбор оборудования и инвентаря:

- резиновые дорожки;
- плавательные доски;
- резиновые игрушки;
- надувные круги, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- мячи резиновые;
- обручи плавающие, с грузом и др.

Для занятий в бассейне я использую игры с нестандартным многофункциональным оборудованием, которое изготовлено из различного вида подручного материала: это вышедшие из строя надувные игрушки, пенопласт, бутылочки из под шампуня, футляры для киндер - сюрприза, поролон, камешки, пластиковые бутылочки и т. д.

Это оборудование я использую для отработки элементов плавания, например:

- для дыхания (кораблики, снежинки, рыбки, пинг-понговые мячики, трубочки, воздушные шары и т. д.);

- для погружения в воду (крабы, осьминоги, ракушки, кубики, ведерочки, «шампунчики» и т. д.);

- для передвижения (*разделительная дорожка, морские коньки, удочка и др.*);

- для скольжения (*волшебная палочка, чудесная лента и др.*).

Таким образом, для работы с детьми обязательно должны быть созданы условия соответствующие возрастным нормам. Развивающая среда должна быть многофункциональной, безопасной и развивать всесторонне личность ребенка.

Для развития гармоничной личности и укрепления организма ребенка я использую здоровьесберегающие технологии : оздоровительные, развивающие эмоциональные, динамические.

К оздоровительным технологиям относятся : закаливание, массаж, профилактические меры. Закаливание осуществляется не только частым проветриванием бассейна, перед посещением детьми, а также при помощи контрастного душа, используя игры : «Самый смелый», «Какая водичка»,

«Пробеги под дождиком». Для массажа стоп, использую различные рефлекторные дорожки и игровые упражнения на них, например, на дорожке из шпиков «Смелые ребята», из камушков «По морскому дну», из крышечек, «По тропинкам и дорожкам»

Для укрепления дыхательной системы использую игры : «Подуем на чай», «Быстрые кораблики», «Волшебный ветерок» и др. Для формирования осанки: «Перешагни», «Лягушата», «Цапли», и др.

Развивающие технологии включают в себя : технологии моделирования и психологические технологии.

Психологические технологии способствуют развитию восприятия, речи, памяти, воображения, внимания. Восприятие развивается посредством игр: «Принеси такой же предмет», «Собери сини мячики» и др. Развитие речи реализуется при повторении речетативов, считалок, стишков, которые используются в играх : «Карусели», «Веселые ребята», «Усатый сом» и др. Развитие воображения происходит в ходе игровой деятельности, дети постоянно перевоплощаются в различных животных, людей разных профессий, имитируют явления природы.

Технологии моделирования реализуются в играх по карточкам: «Выполни также» (дети смотрят на карточку с изображением движения и выполняют такое же); «Морские обитатели» (показываю карточки с изображением морских животных, а дети изображают их) и др.

К эмоциональным технологиям относятся : творческие игры; «Представь себя рыбой», «Лилиш», «Веселый пароходик»; ритмические - игры по сигналам: «Будь внимателен», «По свистку».

К выразительной пластике относятся, танцы в воде и общеразвивающие упражнения на суше под музыкальное сопровождение. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности.

Также к эмоциональным технологиям относятся психотехнические методики : цветотерапия - цветные физкультминутки и маски «МИМ». При использовании цветных физкультминуток, я предлагаю детям цвет, к

примеру, синий, который дети наблюдают в течение всей разминки, любуются им и выполняют упражнения под определенную музыку.

Игры и игровые действия, которые применяю на занятиях по плаванию, разделила на три группы: а) простейшие бессюжетные игры; б) более сложные игры с сюжетом; в) игры с разделением игроков на команды

Для обучения детей плаванию, я использую в своей работе различные виды игр : игры на преодоление сопротивления воды, игры на погружение с головой в воду, игры на скольжение по воде, игры с открыванием глаз в воде, игры со скольжением и плаванием и др.

3. Результативность опыта.

Результаты проводимой нами работы показывают, что комплексное применение современных подходов в организации занятий плаванием в ДОО, применение нестандартного и современного оборудования улучшает качество общей физической подготовки детей, ускоряет процесс усвоения навыков плавания и делает процесс обучения более эффективным.

Литература и интернет - ресурсы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/ Л.Н.Волошина. - М.:АРКТИ, 2005.-108с.
2. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М. : Владос, 2006. - 224 с.12.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие.-М.:ТЦ Сфера,2009.-64с.- (Синяя птица).
4. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/Н.Л.Петрова, В.А.Баранов.-М.: «Издательство ФАИР»,2008.-120с.
5. Тарасова Т.С. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А.Тарасова.-М.:ТЦ Сфера,2005.-176с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).