Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.о. Саранск «Центр развития ребенка – детский сад № 46»

**МАТЕРИАЛЫ**

**ИННОВАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ**

На 2019 -2020 учебный год

**«Инновационная направленность в обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста»**

**Цель инновации:**

В основе физического воспитания дошкольников лежит развитие двигательной активности. И наиболее оптимальным видом физической активности является плавание, так как оказывает на ребёнка благоприятное укрепляющее и психологическое воздействие.

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной. Поэтому, отдавая должное внимание традиционной методике в процессе реализации программы Т.И.Осокиной “Обучение детей плаванию в детском саду” и, решая главную задачу – обеспечение полноценного физического развития детей, я поставила перед собой цель. Оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн – как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ.

Столь значимая цель была реализована при непосредственном изменении содержания традиционной программы обучения плаванию, где я частично изменила, расширила некоторые приёмы, а также отказалась от ряда некоторых приёмов методики, посредством интегрирования нетрадиционных методов. Так как плавание рассматривалось – как 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, применялся метод многократного повторения плавательных упражнений. В воде используются разнообразные варьирующихся средств (плавательные доски, нудлы), новый нетрадиционный метод выполнения упражнения в парах, используется пальчиковая гимнастика в воде, отрабатываются приёмы выполнения упражнений с опорой на месте, сила толчка при выполнении скольжения, обязательная постановка правильного дыхания.

Более того, используются игровые приёмы обучения с элементами соревнования, что придает динамичность, значительно повышает интерес детей к занятиям, тем самым развивает способность к приобретению навыка плавания и улучшает психо-эмоциональное состояние детей.

**Задачи:**

- формирование качественных изменений в оздоровительной и обучающей работе с детьми

- создание положительного психоэмоционального настроения  
- формирование у детей уверенности в своих силах (путём преодоления чувства страха и беспокойства перед акваторией воды)  
- развитие мелкой моторики для формирования двигательных и психических механизмов, влияющих на общее развитие детей.

– создание атмосферы понимания между взрослым и ребёнком.

– овладение плавательных навыков (как альтернатива медикаментозной профилактики многих заболеваний).

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.о. Саранск «Центр развития ребенка – детский сад № 46»

**«Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста»**

проект

по плаванию

долгосрочный

срок реализации: 1 год

Составитель:

инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории

Честнова Н.Н.

Саранск 2019-2020г.

**Актуальность темы:**

Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей. Купание, плавание, 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.

**Цель проекта:**

Развитие навыков плавания, укрепление детского здоровья.

**Задачи:**

Приобщение детей к воде, формирование первоначальных навыков плавания и умения держаться на воде;

Содействие оздоровлению и закаливанию детей, их гармоничному физическому развитию;

Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков самообслуживания и личной гигиены;

Содействие всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и т. п.

Воспитание устойчивого эмоционально-положительного интереса к систематичным занятиям плаванием и потребности в регулярном пользовании водой в оздоровительных целях.

**Проект реализуется в 3 этапа:**

**1. Организационный этап.**

1. Изучение специальной литературы о способах плавания, о спортсменах России. 2. Подбор наглядно-дидактических пособий, инвентаря для обучения плаванию. 3. Исходя из интересов детей, проводится анкетирование родителей, обсуждение целей и задач проекта с родителями и детьми, создания условий для реализации проекта.

**2. Основной этап (перспективный план работы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | тема | содержание |
| Октябрь | «Кроль, брасс – плавание для нас» | Познакомить детей со стилями плавания. |
| Ноябрь | «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» | Напомнить детям об основах здорового образа жизни. Влияния на организм занятий по плаванию. |
| Декабрь | «Дельфины и караси» | Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков самообслуживания и личной гигиены; |
| Январь | «Цветочки» | Использование оборудования для обучения плаванию (нудлсы, доски). Плавательные подготовительные упражнения (“Звёздочка”, “Стрела”, лежание, скольжение) с помощью вспомогательного средства. |
| Февраль | «Морячки» | Содействие всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и т. п. |
| Март | «Медуза» | Обязательная постановка правильного дыхания |
| Апрель | «Уточки» | Использование упражнений для развития двигательных способностей кистей рук (пальчиковая гимнастика в воде). |

**3. Заключительный этап.**

Включает в себя сбор и обработку методических и практических материалов, соотнесение поставленных и прогнозируемых результатов с полученными, обобщение материалов проекта.

**Ожидаемые результаты проекта:**

В пользу аргументов целесообразности и результативности инновационных методов обучения можно отметить следующий факт. За период проведенной работы было выявлено, что 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! Более того, занятия плаванием оказало уникальный оздоровительный эффект: и в плане закаливания организма, и в плане лучшей тренировки дыхательной системы, и в плане разгрузки опорно-двигательного аппарата и, конечно же в плане благотворного психологического воздействия на ребёнка, следствием чего были отмечены такие изменения: как желание стать лучше (быстрее, сильнее, смелее), уметь и знать больше.

Надо отметить, что к концу года 90% воспитанников умели самостоятельно передвигаться в воде при помощи согласованных движений рук и ног (способом кроль на груди, на спине), 10% с помощью поддерживающих средств.

1. Контрастный температурный режим воды в бассейне и воздуха. Температура воды +30 градуса, температура воздуха +28 градусов. Теплая вода не вызывала у детей переохлаждения и, тем самым позволила поддерживать положительное отношение детей к занятиям и давала возможность более качественно выполнять упражнения. И как эффективное средство закаливания, дети после занятий в бассейне принимали более холодный душ (ниже +30 градусов).

2. Обязательная постановка правильного дыхания (традиционно детей учат при вдохе с задержкой дыхания – надувать щёки, что не совсем правильно, а ведь необходимо добиваться на первом этапе дыхательного цикла, эффекта – вдыхания запаха цветка). Дыхательные упражнения выполнялись на протяжении всей программы обучения. Упражнения на дыхание служили и как отдых между упражнениями, и как метод для развития выносливости и увеличения объёма лёгких.  
Дети хорошо усвоили, что на вдохе с задержкой дыхания – тело у поверхности воды, а на вдохе – тело погружается в воду.

3. Использование упражнений для развития двигательных способностей кистей рук (пальчиковая гимнастика в воде : “Моем руки”, “Моя семья”, “Засолка капусты” и т.д.) И это дало положительные результаты, т.к. развивая подвижность суставов в воде, где вода выступала в качестве своеобразного тренажёра, увеличивался уровень развития мелкой моторики, которая является одним из показателей интеллектуального развития ребёнка (хорошо развивается речь и мышление).

4. Плавательные подготовительные упражнения (“Звёздочка”, “Стрела”, лежание, скольжение) выполнялись с помощью вспомогательного средства, а именно: поддерживающей доски, позволившей повысить эффективность овладения горизонтального положения тела в воде (замечательная альтернатива традиционной методике, где упражнения на начальном этапе освоение горизонтального положения тела в воде выполняются с поддержкой партнёром). Только благодаря использованию поддерживающей доски, процесс обучения не терял привлекательности для детей, так как это была цель и игра

5. Обязательное ознакомление с характером движений и изучений элементов в воде с опорой на месте (т.е. изучение движений ногами при поддержке руками за бортик бассейна), так как правильное движение ногами придаёт горизонтальность положения тела и устойчивость в воде. И только затем начинали отрабатывать правильное движение ногами в скольжении.

6. Формирование навыков плавательных упражнений в зависимости от силы толчка от бортика бассейна (в традиционной методике – от дна бассейна, что приводит к прыжковому эффекту, не дающему устойчивости и правильного горизонтального положения тела в воде). Только приём использования сильного толчка от бортика позволил намного легче решить двигательную координационную задачу (придал телу горизонтальность, тем самым, уменьшив сопротивление воды).

7. Использование игровых приёмов обучения, как ведущих в организации занятий. Но, в отличие от ситуаций применения широко известного метода игровых ситуаций, где идёт целенаправленное воздействие на внимание, запоминание, а также на эмоциональное состояние, я в процессе игрового метода ввела приём игра-соревнование (“Кто быстрей?”, “Кто дальше?”, “Кто лучше?”). Более того, при обучении какому-либо элементу техники плавания подбирались игры, в которых этот элемент преобладал. Естественно сразу возникает вопрос о дозировке выполнения упражнений, так как в присутствии элемента соревновательности, дети высоко эмоциональны, вследствие чего могло возникнуть перевозбуждение и утомление. Приём регулирования был достаточно прост: плавательные упражнения выполнялись в парах (в традиционной методике рекомендуется, чтобы все дети одновременно выполняли упражнения). Всё это дало хороший результат:

Во-первых – это оптимальный приём регулирования нагрузки и отдыха, что способствовало здоровьесбережению детей.

Во-вторых – дети выполняли плавательные движения в зависимости от своих способностей (плавучесть, гибкость, сила), не задумываясь над законами, которым подчиняются плавательные движения (выталкивающая сила, сопротивление воды). Отдыхающие дети получали возможность наблюдать за качеством выполнения упражнений других, следовательно, имели возможность рассмотреть, оценить и проанализировать элемент техники плавания, тем самым им предоставлялась возможность замечать ошибки, исправлять их. По мере совершенствования приобретенного навыка выполнения того или иного типа плавательных упражнений, дети были уже способны отмечать правильное движение в воде от неправильного.

В-третьих – у инструктора была возможность осуществления индивидуального подхода к каждому воспитаннику. Т.е. подсказать, например: “Пальцы во время гребка должны быть сомкнуты”, “не хлопать по воде руками”, “проносить правильно руки по воздуху”, “не делать отрывистых движений ногами”, “не проносить широко руки над водой”, и т.д. Объяснить - как должен ребёнок выполнить то или иное движение правильно, и это каждому конкретно, вместо общих объяснений!. Причём очень важно было использование образных выражений, например в такой формулировке: “Во время плавания скользите по воде легко, как – уточки”, и т.д. Дети воспринимали это как игру, как проявление заботы, доброжелательности и внимания со стороны взрослого, боле того у них выработалась определенная уверенность в своих способностях.

В-четвёртых – упражнения выполнялись с использованием разнообразных средств (плавательных досок, поддерживающих поясов), чтобы дети не уставали и не охладели от повторений одних и тех же упражнений, тем самым заинтересовывали ребёнка и вызывали положительные эмоции. После множества попыток повторения они уже овладевали необходимой координацией движений.

На мой взгляд, такая работа детей в парах способствовала развитию самостоятельности, развития способности к наблюдательности, оценки и бесспорно повышала потенциал ребёнка, как в физическом так и в здоровьесберегательном плане. На каждом занятии обязательно учитывалось качество выполнения упражнений ребёнком, с целью приобретения им в дальнейшем наиболее полноценных навыков и умений, и, безусловно, для успешного освоения навыкам плавания огромное значение имел предварительный показ инструктором правильной техники плавания.

Результатом моих инновационных приёмов в процессе обучения плаванию, явились приобретённые нашими воспитанниками жизненно важные факторы:

Во-первых – научившись плавать, дети в дальнейшем способны будут этот навык развивать всю жизнь, лишь совершенствуя технику плавания.

Во-вторых – овладение навыком плавания выработали у детей огромный потенциал здоровьесбережения.

В-третьих – выработалась определённая уверенность в своих силах и способностях.

Для наших воспитанников умение плавать вызвало неожиданное ощущение радости и удовольствия.

**Работа с родителями:**

1. Беседа за круглым столом на тему: «Роль семьи в приобщении детей к здоровому образу жизни».
2. Консультации для родителей:

- «Как научить ребенка плавать».

- «Основы безопасного плавания».

**Методическое обеспечение проекта:**

* Картотека игр по плаванию.
* Учебно-методическая литература.
* Настольно-печатные игры.
* Красочные иллюстрации и репродукции, картины – стили плавания.

**Список используемой литературы.**

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008

2. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.

3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.

4. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.

5. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.

6. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.

7. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.

8. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.

9.Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.