

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ В РАБОТУ БАССЕЙНА АКВААЭРОБИКИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние аквааэробики на физическое, эстетическое и психоэмоциональное состояние в совокупности с приобщением дошкольников к здоровому образу жизни.

С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека. Помимо пользы физических нагрузок на тело, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.

Учитывая современные федеральные государственные требования в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2010 № 1639) решили активно использовать инновационные технологии в области физического воспитания детей дошкольного возраста, а именно аквааэробикой. Считаем, что объединение двух составляющих: плавания, как закаливания и аквааэробики как активной формы движения – дадут необходимый положительный результат.

Дети старшего дошкольного возраста нашего дошкольного учреждения занимаются аквааэробикой уже четвертый год. Подобрали необходимую литературу, разработали комплексы упражнений в воде, придумали игры и мотивации, изготовили необходимое нестандартное оборудование и сделали записи соответствующей музыки. По результатам диагностики составили план работы на год, в котором выделили основные цели и задачи, а также наметили конечные предполагаемые результаты.

В процессе аквааэробики решаем следующие задачи:

1. Воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.
2. Обучение плаванию посредством развития разнообразных двигательных и танцевальных умений и навыков.
3. Развитие у детей дошкольного возраста музыкальности, ритмичности, двигательной раскрепощенности.
4. Воспитание стремления к активной двигательной деятельности и творчеству.

В основе работы по теме «Аквааэробика как форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» реализуем следующие принципы:

1. Принцип личностно–ориентированного общения.
2. Принцип тематического планирования материала.
3. Принцип последовательности.
4. Принцип игры и занимательности.

Считаю, что одним из главных условий для обучения плаванию детей дошкольного возраста является создание развивающего пространства в бассейне. Проектирование предметно-развивающей среды, обучение детей плаванию строим в соответствии с рекомендациями Образовательной программы МБДОУ детского сада 58, разработанной на основе комплексной программы «Детство» под редакцией Логиновой В.И., Бабаевой Т.И., Ноткиной Н.А. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Вороновой. Использование разнообразных традиционных и нетрадиционных физкультурных и спортивно–игровых пособий, оборудования повышает интерес детей к выполнению различных движений на воде, благотворно влияет на физическое, умственное развитие и состояние здоровья каждого дошкольника. Так, например, в своих танцевальных композициях активно используем традиционные физкультурные атрибуты (флажки, ленточки, султанчики и т.д.), так и нетрадиционные: искусственные листья, ветки деревьев, цветы, снежинки и т.д., игровые атрибуты (крылышки, игрушки животных, и т.д.).

Наша модель по аквааэробике рассчитана на два года обучения: старшую и подготовительную группы. На втором году занятий аквааэробикой ввожу элементы синхронного плавания. Это позволяет придумывать различные хореографические композиции для развлечений и праздников на воде. Комплексы аквааэробики составляем из простых, но вместе с тем разнообразных движений (общеразвивающих, имитационных, танцевальных и др.), позволяющих выразить наиболее ярко эмоциональные состояния, сюжеты, образы, что способствует лучшему усвоению учебного материала. При помощи танцевальных движений легко увеличиваем или уменьшаем двигательную нагрузку. Выбор зависит от возраста и подготовленности

сти занимающихся, глубины и температуры воды, от темы занятия.

В совместной деятельности с детьми широко применяем подвижные игры, игры-этюды, игры-имитации. Материалом для игры выбираем упражнения или движения, которые уже знакомы и понятны детям: «поплавок», «чайки», «звездочки», «листочки», «цветы» и т.д.

Огромное влияние повышение интереса к развитию двигательных навыков на воде играет подача нового материала педагогом, а именно объяснение, рассказ, художественное слово. Сопровождаем слова выразительными движениями и жестами. Эмоциональная поэтическая речь взрослого, образные тексты детских песен обращает внимание детей на значение слов, способствуют эффективному решению воспитательных задач, проявлению активности, уверенности, смелости.

С целью систематизации педагогического опыта оформили картотеку игровых и танцевальных композиций по теме «Аквааэробика для детей дошкольного возраста».

При проведении любой игры четко придерживаемся определенных правил и требований к игровым и танцевальным упражнениям: они должны являться средством познания окружающего мира, должны быть понятны и доступны детям; должны учитывать уровень плавательной подготовленности и физического развития детей, должны служить средством эмоционального воздействия, посредством аквааэробики должны совершенствоваться ранее изученные упражнения и элементы техники плавания.

Достигнуть положительного эффекта по теме «Оздоровление дошкольников посредством внедрения в работу бассейна аквааэробики», невозможно, если не уделять серьезное внимание развитию конструктивного сотрудничества с родителями воспитанников. Родители не только большие и активные помощники детского сада, но и равноправные участники формирования личности ребенка. Вместе с детьми они участвуют при проведении развлечений, в досугах и праздниках, которые стали традициями в ДОУ: «День города», «День семьи», «День здоровья» и другие; в оформление фотовыставок и выставок детского творчества «Удивительные игры на воде», «Здоровье через аквааэробику». Для родителей подготовили и провели консультации на темы: «Игры и танцы на воде», «Плавание – крепость здоровья», «Что такое аквааэробика?», «Танцы дошколят на воде» и другие. Совместно оформила с детьми и родителями папки-передвижки «Играем в игры о родном крае», семейный альбом «Любимые игры дошколят из «Радуги», «Плываем всей семьей».

Опыт работы по данной теме представлен на: педагогических советах Учреждения; Хибинском спортивном Фестивале; региональных семинарах, конференциях МОИПКРО и К, МГПУ; всероссийском фестивале «Открытый урок»; всероссийском конкурсе «Урок физкультуры XXI века»; всероссийском фестивале «Дрозд»; дистанционных курсах повышения квалификации в Педагогическом университете «Первое сентября» г. Москва.

Проведенное диагностирование воспитанников, показало, что у большинства воспитанников имеется активный интерес к плаванию, имеют мотивацию на здоровый образ жизни, и мы считаем, что в этом нам активно помогают занятия аквааэробикой. Этот интерес проявляется не только в беседах и опросах, но и в детских рассказах, рисунках.

Таким образом, главная особенность аквааэробики – интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и опора на психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста эффективно приобщает дошкольников к здоровому образу жизни. Конечно не все наши воспитанники, став взрослыми, захотят посвятить свою жизнь спорту, но радость от общения с водой, заложенная с детства сделает жизнь богаче и интересней, расширит их возможности.

Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 с.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада – Изд. 3-е., дораб. и доп. – М.: Посвещение, 1985. – 80 с.
3. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. - 88с.
4. Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. Раз, два, три, плыви.... - М.: Издательство «Обруч», 2019. - 208с.
5. Чменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 336с.