

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Коровина Светлана Владимировна*

инструктор по физической культуре

*Просенкова Елена Александровна*

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» д/с № 207

г. Тольятти, Самарская область

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ РАБОТЫ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

*Аннотация:* в статье рассматриваются возможности улучшения состояния здоровья детей дошкольного возраста посредством использования новых методов и способов занятий с детьми в бассейне. Авторами описывается один из эффективных методов улучшения физического состояния организма ребенка – аквааэробика. Приводятся примеры упражнений, техники и методики работы с детьми на воде, опробованных автором в своей профессиональной деятельности. Сделаны выводы об эффективности применения новых методик и техник работы с детьми в бассейне, отмечается укрепление здоровья детей, формирование навыков владения телом и улучшение психоэмоционального состояния детей.

*Ключевые слова:* современные формы, новые технологии, использование аквааэробики, акробатические элементы, прыжки в воду.

Состояние здоровья детей диктует необходимость поиска эффективных новых технологий, средств, разработки и внедрения мероприятий оздоровительного характера, направленных на укрепление здоровья детей, снижения их заболеваемости, предотвращение формирования хронической патологии в условиях ДОУ.

В нашем саду имеется стационарный бассейн. Все занятия проводятся в игровой форме, то есть через игру или игровое задание решаются поставленные задачи. Например: «кто быстрее», «кто дольше», «кто дальше», «у кого больше пузырей», «кто глубже»... Естественно подвижные игры «Ловишки», «Рыбак и рыбки», «Охотники и утки», «Лягушки и цапля» и т.п.. Основной формой обучения в дошкольном возрасте является игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким и выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Большое место в мышлении ребенка-дошкольника занимает образ. Образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений широко применяются в обучении плаванию. Такие упражнения, как «нос утонул», «пузырьки», «мотор», «насос», «стрелочка», «поплавок» и т.д., помогают создавать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им.

В своей работе я использую традиционную методику обучения детей плаванию, но для получения положительного результата в освоении дошкольниками плавательных движений важно использование различных форм работы, а также поиск новых, современных.

В ходе обучения детей плаванию я использую сюжетные занятия. Моя задача – умело придать детским впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Каждый педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

Бассейну в нашем саду уже 20 лет и уже более 5-6 лет, как альтернатива плаванию, я использую популярную аэробику в воде, или как ее называют – аквааэробика (гидроаэробика). Под гидроаэробикой мы понимаем выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии.

С целью лучшего овладения упражнениями гидроаэробики я составляю комплексы упражнений. В комплексах использую способы отдельного обучения с применением рассказа и показа. Упражнения выполняются под счет в медленном темпе с небольшим количеством повторений.

Как правило, каждое свое занятие, даже с малышами, я начинаю с разминки в воде под музыку. Для каждого возраста разработаны свои комплексы. Такое начало занятий вызывает эмоциональный подъем и интерес у малышей. Теперь им не так страшен этот бассейн, ведь здесь так весело!

В своей работе я, также широко использую элементы акробатики. Акробатические упражнения в воде такие как: стойка на руках; стойка на руках с падением на спину с дальнейшим скольжением на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с использованием надувного мяча; гимнастическое упражнение «корзинка»; упражнения с надувными кругами, спад в воду, а также прыжки с бортика, способствуют развитию координационных способностей детей. Одновременное использование специальных упражнений в гимнастическом зале (зале сухого плавания) и бассейне при обучении основам акробатики дает возможность получить очень эффективное средство развития. Выполняя привычные акробатические упражнения в бассейне, дети их делают в необычных условиях, что способствует более полному освоению плавательных движений.

Кувырки вперед и назад дети осваивают быстро. Завершение этих упражнений может быть разным. Если это старшая группа, то я с них требую законченности упражнения: встать, руки вверх. Другим можно проплыть немного вперед или выполнить еще один кувырок вперед или назад.

Некоторые могут выполнить по два и даже три кувырка подряд. В некоторых подвижных играх большое количество движений дети сами придумывают, можно только удивляться их фантазии.

Детям очень нравятся упражнения с надувными кругами. Когда в лежащий на воде круг ребята, как «дельфины» ныряют в середину круга, и, проскользнув через него, выныривают на поверхность воды или же наоборот «улитки или рыбки в домик» необходимо поднырнуть под круг или обруч. Очень забавно упражнение «провалиться в колодец». Ребенок усаживается на круг, затем поднимает одновременно руки и ноги вверх (складывается «ножиком») и проваливается в отверстие круга.

Множество вариаций упражнений с обручем и плавательными досками делают занятия очень динамичными. Они очень нравятся детям. Прыжки в обруч – не слишком сложная задача, если обруч лежит на воде. Прыжок в вертикальный обруч – это уже сложнее. Я держу обруч над водой, а ребенок, как «лев на арене» прыгает через него в воду.

Прыжки с бортика особенно доставляют удовольствие детям. Обычно мы прыгаем в воду ногами вниз «солдатиком», можно в лежащий на воде обруч. У нас такие упражнения называются «прыгни в шлюпку». Мы с ребятами придумываем и довольно сложные варианты упражнений. Например, прыгнуть в обруч и проплыть под доской, или проплыть каким-нибудь способом до конца бассейна «водолаз». Так же интересен прыжок с бортика в положении группировки («бомбочка»). В нашем бассейне существует нижний бортик, с которого дети с большим удовольствием ныряют в воду с головой, как лицом к воде, так и спиной.

Выполняя акробатические упражнения, ребята учатся владеть и управлять своим телом и движениями в воде.

Так же на занятиях использую элементы синхронного плавания, например, возможно выполнение упражнения стоя в кругу, взявшись за руки.

### *Список литературы*

1. Большакова, И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. / И.А. Большакова. – М.: Аркти, 2005.
2. Бондаренко, Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ. / Т.М. Бондаренко. – М.: Издательство: ИП Лакоценин С.С., 2012.
3. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований / под. ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство: УЦ «Перспектива», 2011.
4. Нетрадиционный подход в обучении дошкольников плаванию. Режим доступа: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00153201\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00153201_0.html)