

Использование акробатических элементов как средство повышения интереса дошкольников к занятиям по плаванию

Чепурнова Елена Николаевна, инструктор по плаванию МДОУ № 264

В наше время плавание это жизненно необходимый навык. Систематические занятия плаванием положительно влияют на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка, закаливание детского организма, ведут к совершенствованию органов дыхания и кровообращения. Купание, игры в воде, плавание благоприятны не только для всестороннего физического развития ребенка, но и оказывают на него благотворное психологическое воздействие, вызывают положительные эмоции. Именно поэтому многие специалисты: врачи, психологи и педагоги рекомендуют начинать заниматься плаванием с самого раннего возраста. Занятия плаванием - прекрасная возможность приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Обучение плаванию выстраиваю, руководствуясь методическими рекомендациями, разработанными кандидатом педагогических наук Вороновой Е.К.

Моя профессиональная деятельность направлена на решение следующих задач:

1. вызвать интерес детей к занятиям плаванием;
2. повысить у детей мотивацию к данным занятиям;
3. способствовать повышению уровня физической подготовленности, формированию правильной осанки, приобретению навыков и умений в плавании.

Эффективному решению поставленных задач способствует применение нетрадиционных подходов:

- Использование различных видов занятий, а именно: сюжетно-игровых, интегрированных, занятий с элементами соревнований;
- Включение в структуру занятия элементов аквааэробики, акробатики, фигурного плавания.

Процесс обучения плаванию построен с учетом единства оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, характерных для занятий в бассейне, что актуально в свете современных требований развивающего образования. Внесение игровых и соревновательных элементов создает атмосферу праздника и способствует возникновению положительных эмоций у детей. А сюжетные занятия позволяют детям развить воображение и проявить творческие способности.

Оптимизации воспитательно-образовательного процесса способствует конструктивное взаимодействие с другими специалистами нашего учреждения. Так, например, совместно с преподавателем дополнительного образования по экологии

разработаны циклы интегрированных занятий – «Путешествие капельки», «В царстве морского царя», «Аквапарк».

Музыкальное сопровождение на занятиях по плаванию повышает у дошкольников интерес к занятиям, а использование релаксирующей музыки в сочетании с водными процедурами усиливает эффект расслабления, что положительно влияет на снятие мышечного напряжения после выполнения заданий. Вместе с музыкальным руководителем мы выбрали музыкальные произведения, которые соответствуют таким упражнениям. Выполнение в воде элементов акробатики и гимнастики способствуют совершенствованию движений детей, что в свою очередь влияет на общую физическую подготовку.

Особый интерес у детей вызывает фигурное плавание, которое представляет собой выполнение гимнастических и акробатических упражнений. В комплексе использую упражнения, которые уже освоены детьми на занятиях по физической культуре, такие как: ходьба на носках и на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба приставными шагами вправо и влево, ходьба спиной назад, бег с различными заданиями, прыжки на одной ноге, на двух ногах, прыжки правую и левую сторону, прыжки вокруг себя. Так же интересны детям рисование в воде - кистями рук и стопами ног геометрических фигур таких как - круг, квадрат, треугольник или известные им буквы и цифры.

Еще ребята с удовольствием придумывают и выполняют упражнение «поплавок», упражнение «звездочку», или когда выполняют упражнение «винт» переходящее в кувырок вперед.

Выполнение «фигур» одновременно и «в связке» несколькими детьми приучают их к согласованности действий, умению подчинять свои желания и интересы общему замыслу. Такой вид плавания очень необычен и вызывает большой интерес у ребят.

С детьми старшего возраста на занятиях по плаванию, я использую элементы акробатики. Выполнение акробатических упражнений в воде способствует развитию координационных способностей, более качественному освоению плавательных движений. Кувырки вперед и назад дети осваивают очень быстро. Некоторые дети могут выполнить кувырок сразу два и три раза подряд. Завершение этих упражнений тоже может быть разным, в зависимости от возраста детей и уровня их подготовленности. Детей 6-7 лет я ориентирую на завершенность упражнения: встать руки вверх, проплыть до определенного ориентира, сделав еще несколько кувырков вперед или назад, стойка на руках с падением на спину, с дальнейшим скольжением на спине.

Прыжки с бортика особенно доставляют удовольствие детям. Обычно мы прыгаем в воду ногами вниз «солдатином», но можно - в лежащий на воде обруч. Такие упражнения называются «прыжки в колодец». Мы с ребятами придумываем

довольно сложные варианты упражнений. Например, прыгнуть в обруч и проплыть под водой, или проплыть каким-нибудь способом плавания. Дети предлагают множество вариаций упражнений с обручем: как «тигр в цирке», ныряют через него в воду, как «дельфины», разрезая волны ныряют в середину круга и, проскользнув через него, выныривают на поверхность воды. Очень забавны и интересны упражнения с использованием надувных игрушек, у нас в бассейне есть большая надувная звезда, с которой дети с удовольствием экспериментируют, пробуют свои возможности. Обучение движениям приобретает специфическую направленность - ***не подражать, а сотворить!*** Ребенок осваивает умение владеть своим телом в непривычной среде и наиболее целесообразные способы действия. Акробатические упражнения также способствуют снятию излишней напряженности в мышцах и нервного возбуждения, вытяжки позвоночника.

В результате я стала замечать, что от занятия к занятию у ребят появилась потребность к освоению новых движений. Дети с удовольствием придумывают свои новые упражнения, усложняют их. Увеличилась посещаемость бассейна детьми. Ежегодно сохраняется интерес семьи к занятиям по плаванию. Поэтому, с 2005 года в детском саду действует спортивная секция «Дельфин».

Благодаря комплексному подходу к обучению плаванию и использованию нетрадиционных элементов была достигнута положительная динамика освоения двигательных навыков и общего физического развития детей. На протяжении 8 лет на районных соревнованиях по плаванию команда ребятишек нашего ДОУ занимает призовые места, а в 2006 году были участниками городских детских спортивных игр.