

# ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ РАЗНЫХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервной и пр.), в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом аспекте – это не только обучение дошкольников сложно-организованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. Основной целью является закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития. Также решаются задачи по формированию: навыков плавания; бережного отношения к своему здоровью; навыков личной гигиены; умения владеть своим телом в непривычной среде.

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям плаванием применяю разнообразные варианты их проведения:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия круговой тренировки;
- занятия построенные на играх;
- занятия с элементами аквааэробики;
- сюжетные занятия;
- тренировочные занятия;
- занятия, построенные на эстафетах, соревнованиях.

Во всех возрастных группах обязательно включаются в занятия имитационные упражнения. С детьми старшего возраста проводятся игры с элементами эстафеты.

**1. Традиционное занятие** по плаванию состоит из трех частей:

- вводная часть, подготавливающая организм к физической нагрузке;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование плавательных навыков, правильного дыхания, развитие физических качеств;
- заключительная часть - проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Такое занятие подчинено общей цели – вызывать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, способствовать развитию физических качеств, формированию правильной осанки, совершенствованию плавательных движений и улучшению ориентировки в непривычной водной среде, слаженности действий в коллективе. Эта общая цель достигается последовательным выполнением конкретных задач каждой части занятия, которые, естественно, переходят одна в другую.

**2. Занятия в форме круговой тренировки.** Принцип организации такого занятия достаточно прост. Вводную и заключительную часть я провожу в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, я организую собственно круговую тренировку.

На каждом занятии также могу использовать в сочетании с круговой тренировкой следующие способы организации детей: фронтальный, подгрупповой и индивидуальный.

При фронтальном способе одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми. Этот способ эффективен для достижения высокой плотности занятия и обеспечения большой активности детей.

При подгрупповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. Этот способ требует высокой самостоятельности, сознательного и ответственного выполнения заданий.

Индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым ребенком самостоятельно. Ценность индивидуального выполнения в том, что я обращаю внимание на каждого ребенка на качество выполнения плавательного движения, помочь ему увидеть основные недостатки.

Применение метода круговой тренировки на занятиях по плаванию дает возможность правильной физической нагрузки на все группы мышц, позволяет обеспечить высокую моторную плотность, развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно - сосудистую системы. У детей развивается творчество и инициатива. Метод круговой тренировки является одним из эффективных путей оздоровления и повышения уровня плавательной подготовленности детей.

**3. Занятия, построенные на играх в воде** привлекают детей возможностью применить свои знания и плавательные умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр в воде, особенно с элементами соревнования. Игры в воде способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам плавательных движений; с ходьбой и бегом; со скольжением, нырянием, подныриванием; с подпрыгиванием и прыжками в воду, а также игры на ориентировку в водном пространстве. Они в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные.

**Сюжетные игры в воде** («Утка и утята», «Белые медведи» и т.д) дают возможность детям отобразить свои представления об окружающей жизни. Действие играющих зависит от той роли, которую они выполняют.

**Бессюжетные игры** строятся на выполнении плавательных заданий – действий с предметами (мяч, обруч, надувные игрушки, плавательные доски). Использование предметов повышает интерес ребенка к действиям, а также облегчает выполнение плавательного задания («Доплыви до флажка», «Пронырни в обруч»). Такие занятия предназначены для

закрепления основных плавательных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей.

**4. Занятия с элементами аквааэробики** 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 сердечно-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 аквааэробики 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.

**5. Сюжетные занятия** являются одной из организованных форм проведения занятий по плаванию, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения плавательных упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету, построенные на сказочной или реальной основе. Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «Репортаж с бассейна», «Цирк на воде», «Поездка на пароходе», сказочные сюжеты – «В гости к Колобку», «Теремок», «Царевна-лягушка». Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения плавательных движений, дыхания, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей. .

Программа сюжетных занятий направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, при обучении плаванию; совершенствование плавательных навыков, дыхания, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях плаванием.

С помощью сюжетных занятий я стараюсь формировать у детей правильное отношение к занятиям плаванием, учитывая возраст детей.

6. Следующий вид занятия, которое я использую в работе с дошкольниками – **тренировочное занятие**. На тренировочном занятии закрепляются основные плавательные движения, отрабатывается правильное дыхание. Такие занятия обеспечивают возможность многократно повторить движения, потренироваться в технике его выполнения.

7. На четвертой недели каждого месяца **занятия строятся на эстафетах, соревнованиях**. Эстафеты способствуют физическому развитию, воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер).

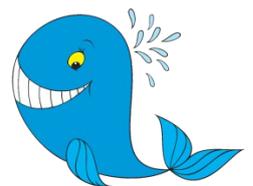
Обеспечивает разностороннее развитие личности ребенка; воспитывает выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество.

Все эти виды занятий дают положительный результат. Планируя занятия, я всегда помню, что основная их цель – научить детей правильным плавательным движениям, правильному дыханию. Именно это должно определять выбор вида занятия, формы его проведения.





# Традиционные занятия



Занятия в форме круговой тренировки



# Занятия построены на играх в воде.



# Тренировочные занятия



**Занятия - соревнования**



# Плавайте на здоровье!!!

