Доклад из опыта работы на тему:
«Обучение детей плаванию с использованием элементов синхронного плавания»

Дюканова А.Ю.
МБДОУ №9 «Теремок»

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающий элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Это вид спорта, один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую его элементов.

Актуальность

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении здоровья дошкольников. Плавание помогает сформировать физические качества и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, улучшается адаптация к водной среде.

При поступлении в детский сад значительное число детей имеет низкие и ниже средних возрастных показателей развития основных двигательных навыков. Современные дети испытывают дефицит двигательной активности. В связи с этим возрастает роль ДОУ в формировании здоровой личности, возникает постоянная необходимость внедрять новые формы работы с детьми.

Обучение танцам на воде позволяет раскрыть творческие способности каждого ребенка, дает право поучаствовать в процессе создания танца. Отличительной особенностью данной технологии является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и эмоциональных особенностей дошкольника. А также приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Цель.

Формировать, сохранять, укреплять физическое и психическое здоровье дошкольника через обучение плаванию с элементами синхронного плавания.

Задачи:

I. Оздоровительные:

1. Совершенствовать и укреплять все функции детского организма (сердечно- сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную).

2. Формировать правильную осанку.

3. Закаливать организм.

II.Образовательные:

1. Отрабатывать и развивать плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций.

2. Обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений используя нестандартное оборудование.

3. Расширять кругозор через знакомства с различными видами спорта.

4. Развивать и закреплять физические качества: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, красоту, пластику выполнения движений.

5. Развивать умения применять нестандартное оборудование в свободном плавании и играх.

III. Воспитательные:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием.

2. Воспитывать целеустремленность, настойчивость, самообладание.

3. Воспитывать двигательную культуру, нравственно-волевые качества.

4. Развивать умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников.

5. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

6. Формировать физические качества: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу.

7. Развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию.

8. Развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде).

9. Развивать детское творчество.

Ожидаемые результаты

К концу освоения программы дети могут:

1. владеть плавательными навыками через разучивание и выполнение синхронных упражнений;

2. знать о влиянии движений в воде на собственное здоровье;

3. организовывать деятельность в подгруппе сверстников, решая общую задачу;

4. владеть двигательными навыками: гибкость, пластичность, координация, уметь ритмично и непринужденно двигаться под музыку;

5. эмоционально самовыражаться, проявляя чувство радости и удовольствие от движения в воде, используя собственный двигательный опыт (выполнять простейшие танцевальные композиции на воде под музыку)

Этапы подготовки плавательных элементов.

Работа по обучению детей элементами синхронного плавания «узоры на воде», включает в себя три этапа.

1. Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта.

На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; у них появляется желание совместно выполнять упражнения.

2. Придумывание композиций под музыку.

На втором этапе дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивают композиции в парах, тройках, следят за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывают свои упражнения под музыку.

3. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.

Дошкольники работают над пластикой и красотой движений. Придумают свои упражнения под музыку, стремятся связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости.

Методы, применяемые при обучении синхронному плаванию.

Наглядные:

1. Просмотр рисунков, иллюстраций
2. Просмотр видео по синхронному плаванию
3. Изучение схем

Словесные:

1. Рассказ
2. Беседы
3. Прослушивание музыки
4. Художественное слово
5. Образное сравнение
5. Подсчет
6. Команды

Практические:

1. Аква – зумба
2. Построение и перестроение под музыку
3. Разбор композиции по частям
4. Составление композиции на суше и в воде
5. Выполнение упражнение в парах, группой
6. Многократное повторение
7. Исполнение композиции под музыку
8. Игры и развлечения

Итогом нашей совместной работы является праздник для детей, на котором присутствуют родители. И наши звездочки демонстрируют свои умения работать синхронно, дружно одной командой.

Особенности работы на первом этапе.

На первом этапе подбираются простые упражнения и мелодичная музыка без изменения ритма. Композиции составляются для 2-4 человек. Разучивание движений проходит под счет инструктора и его сигналы, так как дети в силу возрастных особенностей еще не умеют одновременно разучивать новое движение, следить за синхронностью выполнения и слушать музыку. В дальнейшем при выполнении упражнения дошкольники считают про себя, а педагог дает сигнал к началу и концу упражнения.

Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг).

Композиции составляются с одинаковыми упражнениями для всех участников или без предметов. На первом этапе по выполнении каждого упражнения дети должны встать на ноги (вернуться в и.п.). Под музыку композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям.

Упражнения: Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду. Упражнение: «звездочка», «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, спине. Выполнение упражнений в шеренге и кругу. Взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

Особенности работы на втором этапе.

На этом этапе композиции составляются для 4-6 человек. Детям можно давать разные задания для одновременного выполнения. Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разных задания одновременно под счет педагога и музыку. Большое внимание уделяется отработке дыхания при выполнении нескольких упражнений. Используются элементы, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду. Музыка подбирается в двух ритмах, но смена ритма возможна не более2-3 раза за композицию; дети должны слышать характер музыки и следить за ритмом. Композиции можно составлять с предметами: обруч, мяч и т. д.

Упражнения: Ходьба и бег с работой рук, перестроение. Упражнение: «звездочка», (на спине, груди); «солдатик», «поплавок», «медуза». Скольжение на спине, груди в разных направлениях. Ныряние, упражнения «винт».

Особенности работы на третьем этапе.

На третьем этапе разучивание упражнений проходит под музыку. Инструктор показывает или объясняет упражнение, дети выполняют его под музыку. Музыка подбирается с более частой сменой ритма. Дети должны слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять комплекс упражнений.

Упражнения берутся более сложные – с переворотами, не вставая на ноги и т.д. Используются больше перестроений, можно применять в одной композиции разные предметы. Для построения композиций используются все пространство бассейна. Включаются разные стили плавания.

Упражнения: Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги). Упражнения с переворотами: «поплавок» на груди – «звездочка» на спине, «звездочка», «винт» и т.д. Обрабатывание дыхания при плавании в стилях «брасс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги).

Для выполнения элементов синхронного плавания необходимы определенные навыки детей по плаванию. Многочисленные упражнения позволяют улучшить физическое развитие детей, способствуют уменьшению и устранению недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм, прививают им необходимые гигиенические навыки.

Занятие синхронным плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Таким образом, использование нетрадиционных методов в работе по обучению дошкольников плаванию оказывает большое влияние на формирование интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.