

Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно – методический информационный центр»

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ ПРИ
ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАССЕЙНЕ С ЦЕЛЬЮ
ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Калашиникова Галина Вячеславовна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 78 г. Белгорода

Белгород
2019

СОДЕРЖАНИЕ.

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология описания опыта.....	7
Раздел III. Результативность опыта.....	12
Библиографический список.....	14
Приложение к опыту.....	15

Раздел 1. Информация об опыте

Условия возникновения и становления опыта.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 78 расположено по адресу: г. Белгород, ул. Буденного, в настоящее время в учреждении функционируют 17 групп, из них 2 спаренные группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. В дошкольном учреждении созданы все условия для оздоровления и физического развития дошкольников: бассейн, физкультурный зал, на участке оборудованы 2 спортивные площадки с противоскользящим покрытием. Образовательный процесс осуществляется по основной образовательной программе дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 78 г. Белгорода, разработанной на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования, в часть образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, в целях реализации образовательной области «Физическое развитие» включены 2 парциальные программы: «Играйте на здоровье. Физическое воспитание детей 3-7 лет» Волошиной Л.Н., Курилова Т.В., «Программа обучения плавания в детском саду» Е.К.Вороновой.

В течение 2018-2019 года образовательное учреждение работает в образовательном проекте «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных организаций города Белгорода». С учетом особенностей дошкольного учреждения и в целях реализации плана управления проектом МАДОУ неоднократно представляло на муниципальном уровне материалы из опыта работы в бассейне по профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников.

Возникновение опыта связано с результатами обследования старших дошкольников врачом ортопедом и выявление предрасположенности к различным нарушениям осанки и плоскостопия у 59 детей (18 % от списочного состава). Среди них 13% с плоскостопием, 5% с предрасположенностью к нарушению осанки. Одной из задач детского сада является оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития дошкольников, возникла необходимость выявления силы и работоспособности скелетных мышц, состояние которых влияет на нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Для проведения мониторинга физической подготовленности дошкольников старших групп использовались диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий. Именно

эти упражнения позволяют оценить силу и выносливость тех групп мышц, которые удерживают позвоночник в правильном положении и помогают формировать его изгибы. (*Приложение 1*)

Была поставлена цель - определить уровень физических навыков у детей в старших группах детского сада, по развитию физических качеств. Основной задачей является улучшение показателей. К основным показателям, характеризующим физические качества ребенка старшего дошкольного возраста можно отнести силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.

Исследование задействовало 2 старшие группы воспитанников детского сада. Для определения исходного уровня физического развития была взята диагностика, предложенная М.А. Руновой. Использовались тесты, на оценку уровня сформированности физических качеств ребенка: тест на определение скоростных качеств (бег на 10 м), тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками), тесты на определение ловкости и координационных способностей (статическое равновесие, подбрасывание и ловля мяча, отбивания мяча от пола, гибкость), тесты на определение выносливости (бег на выносливость), тест на определение силы (подъем из положения лежа на спине). Показатели физических качеств определялись по трем уровням: высокий, средний и низкий. В результате по показателю «быстрота» высокий уровень составил 25%, по показателю «гибкость» -18,5%, по показателю «ловкость» -26%, по показателю «сила» -24%, по показателю «выносливость» - 6,5%.

Таким образом, был определен уровень развития движений и физических качеств детей, а также степень их соответствия возрастным нормам.

Выявлено, что у детей контрольной группы уровень физического развития на 5% ниже возрастной нормы. Обобщенные результаты диагностики позволили выявить проблемные зоны в организации двигательной деятельности дошкольников: что и послужило началом работы над темой опыта.

Актуальность опыта

Плавание является эффективным средством профилактики и исправления нарушений опорно-двигательного аппарата, а в дошкольном учреждении оно неразрывно связано с физкультурой. Оно обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц и является частью всего профилактического комплекса. Упражнения в воде оказывают психотерапевтическое воздействие, движения в воде позволяют переносить более низкую температуру, что способствует закаливанию организма. Поскольку для достижения положительных результатов в вопросах профилактики нарушения осанки необходима организация целенаправленной работы по формированию мышечного корсета,

уменьшению жировых отложений и увеличения силы и объема мышц, а у дошкольников не сформированы процессы саморегуляции и произвольности поведения, возникает противоречие

- между психологическими особенностями детей и необходимостью организации целенаправленной тренировки,
- между необходимостью использования многообразия методического арсенала и недостаточной проработанностью вопроса в методической литературе.

Поэтому необходимо использовать игровые технологии организации двигательной деятельности дошкольников в бассейне, что будет способствовать формированию физических качеств детей и обеспечивать правильное формирование осанки.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в использовании игровых приемов при организации деятельности в бассейне с целью формирования физических качеств у старших дошкольников, обеспечивающих правильную осанку.

Длительность работы над опытом

Работа по разрешению проблемы развития физических качеств у дошкольников с целью профилактики нарушений осанки проходила в три этапа:

- 1 этапе- начальный (констатирующий) –сентябрь 2017 г –ноябрь 2017 г.
- 2 этап – основной (формирующий) – декабрь 20167– апрель 2019 г.
- 3 этап –заключительный (контрольный) – май 2019- август 2019 г

На начальном этапе при обнаружении проблемы был подобран диагностический материал и проведена диагностика физического развития старших дошкольников.

На формирующем этапе выстроена система методов, приемов работы по развитию физических качеств у дошкольников при организации двигательной деятельности в бассейне.

На заключительном этапе путем анализа материалов мониторинга физического развития детей доказана эффективность выстроенной системы методов и приемов организации двигательной деятельности в бассейне.

Диапазон опыта представлен методическими материалами по использованию игровых приемов организации двигательной деятельности и мотивации детей к участию в двигательной деятельности.

Теоретическая база опыта

Причины нарушения осанки были рассмотрены в работах В. А. Доскина; Л. Г. Голубевой и др. [2]. В настоящее время существует достаточное количество исследований, характеризующих клинико-психологические особенности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также раскрывающих вопросы обучения и воспитания детей с

двигательными нарушениями (К. А. Семенова, Е. М. Мастюкова[4], И. В. Ипполитова, Н. В. Симонова [8], И. И. Мамайчук[9], и др.). Обратившись к истории исследования вопроса профилактики опорно-двигательного аппарата, мы видим, что данной проблемой занимались как отечественные, так и зарубежные ученые. На основе анализа морфометрических характеристик мышц П.Ф. Лесгафт предложил новую классификацию скелетных мышц (мышцы сильные и мышцы ловкие). Значительную роль в развитии отечественной биомеханики сыграла книга профессора Ленинградского университета, академика Алексея Алексеевича Ухтомского (1875 – 1942) «Физиология двигательного аппарата». В книге подробно рассмотрел вопросы, посвященные механическим свойствам мышц, а также зависимость силы мышцы от анатомических и физиологических факторов. В нашей стране большой вклад в разработку методов лечения у детей опорно-двигательного аппарата внесла К. А. Семенова. По данным исследований у детей укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног. В работах известного физиолога И.А. Аршавского[11], отмечается важная роль движений еще в эмбриональном периоде развития ребенка. Он выдвинул негэнтропийную (термодинамическую) теорию индивидуального развития организмов. Иван Михайлович Сеченов (1829-1905) – русский физиолог, внес большой вклад в биомеханику рабочих движений. В книге «Очерк рабочих движений человека» он подробно рассмотрел следующие вопросы: работу опорно-двигательного аппарата (формы суставов, плечи сил тяги мышц). Кроме этого, детальному биомеханическому анализу были подвергнуты некоторые физические упражнения: сгибание рук в висе, присед и вставание на одной ноге «пистолет». Все эти процессы происходят практически при полном отсутствии энергетических затрат организма, внешняя работа которого будет минимальной. Энергия высвободится и пойдет на внутреннее обустройство организма. И.А.Нестерова [1] в работе «Метод круговой тренировки» констатирует влияние на организм человека в современном мире таких неблагоприятных факторов как стрессы, экология, вредные привычки, несмотря на то, что природой предусмотрена необходимость гармоничного сочетания физической и умственной активности. Она отмечает, что к настоящему моменту в науке разработано множество актуальных методик, направленных на повышение уровня физического развития детей и подростков. Одним из самых простых и эффективных считается метод круговой тренировки, поскольку он не требует сложного спортивного инвентаря и его можно использовать во всех видах спорта и при любом уровне физической подготовки. В учебнике содержится подробное описание методов физического воспитания, из числа которых наиболее эффективными для дошкольного возраста представляется использование игрового и соревновательного методов, а также методов речевого воздействия и методов обеспечения наглядности. Зебзеева В.А.[3] описывает особенности использования игровых педагогических технологий, основанные на

использовании различных педагогических игр. Педагогические игры отличаются от обычных наличием четко поставленной цели, предполагаемым результатом. Игровая технология реализуется по следующим направлениям: дидактическая цель перед детьми представляется в форме игровой задачи; деятельность ребенка подчиняется правилам игры; в качестве средств игры используется учебный материал; успешное выполнение связывается с игровым результатом. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим педагогическим результатом. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования детей к деятельности.

Новизна опыта состоит в подборе игровых технологий в бассейне для профилактики нарушений ОДА и формирования правильной осанки у старших дошкольников.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта. Данный опыт может быть реализован в условиях дошкольного образовательного учреждения, имеющего плавательный бассейн.

Раздел II. Технология описания опыта

Целью педагогической деятельности в данном опыте является формирование правильной осанки у старших дошкольников посредством использования игровых приемов организации двигательной деятельности в бассейне.

Достижению данной цели будет способствовать решение следующих задач:

- введение в педагогическую практику эффективных игровых приемов организации тренировочного процесса, позволяющих обеспечить максимальную физическую нагрузку с использованием минимального набора оборудования;
- создание развивающей предметно-пространственной среды для организации тренировочного процесса в бассейне;
- использование игровых приемов мотивации детей к двигательной деятельности для обеспечения субъектной позиции ребенка в образовательном процессе.

Описание изменений, вносимых автором опыта в содержание образования

Описание содержания обучения (*формы, методы и приемы, средства учебно-воспитательной работы, преобладающие виды деятельности, их оптимальный выбор в соответствии с возрастными особенностями учащихся, технология их применения, ссылка на приложения*)

В соответствии с поставленными задачами, в рамках представляемого педагогического опыта, в образовательную деятельность были включены

занятия тренировочного типа, которые в наибольшей степени направлены на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости;

- для повышения двигательной деятельности детей, достижения максимального тренирующего эффекта преимущество было отдано игровым физическим упражнениям, которые оказывают разностороннее воздействие на организм с использованием метода круговой тренировки, предполагающий постоянную смену одного вида физической нагрузки на другой: вводная и заключительная часть проводилась в традиционной форме, в течение времени, отведенного для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, организовывалась собственно круговая тренировка. Применение этого метода на занятиях по плаванию давало возможность распределения физической нагрузки на все группы мышц, позволяло обеспечить высокую моторную плотность, развивало общую и силовую выносливость, совершенствовало дыхательную и сердечно - сосудистую системы. У детей развивалось творчество и инициатива. Использовались нескольких видов физической нагрузки и повторение их в одном и том же порядке много раз (круг замыкался, и получался круговой метод тренировки, иначе говоря, выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому кругу). Использовались знакомые, технически не сложные упражнения, подобранные и объединённые в комплексы по схеме.

Включались занятия тренировочного типа, которые в наибольшей степени направлены на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости; подбирались и был изготовлен необходимый набор оборудования и игровых пособий для тренировки мышц брюшного пресса, гибкости, силовые тренажеры. Подбор упражнений осуществлялся при соблюдении разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Упражнения каждой станции обеспечивали воздействие на определённую группу мышц - ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Таким образом, основные мышечные группы получали нагрузку, которая изменяется при выполнении каждого упражнения, в то время как одна группа мышц получает импульс для развития, другая - активно отдыхает. Выполнение упражнений осуществлялось в три круга. Из всего многообразия видов круговой тренировки использовался поточно-интервальный метод, который основан на выполнении простых по технике упражнений с минимальным интервалом отдыха. Это позволило развивать общую и силовую выносливость, совершенствовать дыхательную и сердечно - сосудистую системы, что обеспечивает профилактический эффект, так как укрепляет мышечный корсет. Использовались два варианта исполнения: 1- 15 секунд на упражнение на каждом участке и перерыв в 30-45 секунд при контроле качества выполнения упражнений, 2) более продолжительное исполнении упражнений - по 30 сек. и таким же интервалом на отдых, уделялось внимание подбору физической нагрузки, повышение сложности

осуществлялось путем увеличения повторов на каждом участке и количества кругов. В сочетании с круговой тренировкой применялись различные 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 обращается внимание на качество выполнения плавательного движения, педагог помогает ребенку увидеть основные недостатки. *(Приложение 2)*

С учетом того, что важнейшим условием качества деятельности по профилактике нарушения осанки является индивидуально-дифференцированный подход к детям проведено распределение детей по подгруппам в зависимости от уровня двигательной активности и индивидуальных особенностей детей и скорректирована организация двигательной деятельности. Упражнения, сгруппированные по видам нарушений и предрасположенности к развитию тех или иных нарушений осанки, использовались в структуре сухой тренировки, дома и в режимных моментах во взаимодействии с воспитателями и родителями и были направлены на улучшение осанки, укрепление мышц туловища, ног, связочно-мышечного аппарата стоп. *(Приложение 3).*

При организации образовательной деятельности важнейшим фактором является развивающая предметно-пространственная среда, как средство организации самостоятельной деятельности ребенка. В этой связи актуальным стало использование нетрадиционного спортивного оборудования, а также методов, обеспечивающих наглядность: введение в обстановку наглядных ориентиров, использование сигнальных и предметных лидеров. *(Приложение 4).*

Успешность результатов любой деятельности напрямую зависит от того, насколько субъекты будут заинтересованы и удовлетворены своей деятельностью. Поэтому для достижения качества физической подготовки детей важным было обеспечить положительную мотивацию к занятиям. Основу мотивационной сферы двигательной активности в дошкольном возрасте составляют различные проявления биологической потребности в физическом саморазвитии: игровая соревновательность, командное взаимодействие; преодоление внешних препятствий; танцевальные движения. Были апробированы и использованы различные приемы при организации двигательной деятельности в бассейне.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды, всё это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Игра обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма. С учетом особенностей возраста, использовались игровые приемы формирования положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, они позволили привлечь 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, развивались и совершенствовались в процессе подвижных игр в воде, особенно с элементами соревнования. Игры в воде способствовали разностороннему физическому развитию ребенка, они систематизированы 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. Сюжетные игры в воде («Утка и утята», «Белые медведи» и т.д.) давали возможность детям отобразить свои представления об окружающей жизни. Действие играющих зависит от той роли, которую они выполняют. *(Приложение 5)-игровые способы мотивации к двигательной деятельности)*

Вместе с тем, применялись приемы развития интереса, отдельными компонентами которого являются желания и стремления, цели и идеалы, склонность к деятельности, волевые усилия, направленные на осуществление своих устремлений, поскольку интерес – это активно положительное отношение личности к объекту. С целью создания положительной мотивации к движениям обеспечивалась возможность для самостоятельной деятельности детей в бассейне с обязательным предоставлением им свободы выбора средств своих двигательных потребностей.

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», «Проньрни в обруч»). Такие занятия предназначены для закрепления основных плавательных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей.

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, применялось оборудование – 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 (*Приложение 6*).

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 с учетом возраста детей, формировалось правильное отношение к занятиям плаванием. (*Приложение 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.

Как одна из форм мотивации двигательной деятельности, способствующей повышению уровня развития движений детей, использовались физкультурно-познавательные занятия. Физкультурно-познавательные занятия – это оригинальная форма работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому воспитанию, которая направлена на передачу педагогом двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; любознательности, самостоятельности, представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитание интереса к активной двигательной деятельности. В содержании таких занятий интегрируется познавательная и двигательная активность детей.

(Приложение 8)

Обеспечить разнообразие с целью усиления творческой деятельности учащихся помогали социо-игровые технологии. В процессе их использования между взрослыми и детьми складывается особый тип отношений, который определяется как деятельность самостоятельная, добровольная и творческая. Педагог предоставляет ребенку как бы оторваться от действительности, уметь поставить себя в условную ситуацию и воспринять иное мироощущение. Уровень коммуникативной, интеллектуальной и творческой активности детей в игре зависит от уровня сложности, характера игры, отношения к ней ребенка и позиции взрослого. Каждая игра в воде — возможность создания благоприятной ситуации для развития стремлений, жизненных установок и ролей, которые выбирает участник. Это создает дополнительную мотивацию ребенка к участию в двигательной деятельности. **(Приложение 9)**

При организации деятельности использовались сенсорные методы, которые способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. В их числе:

Зрительные методы:

непосредственный показ упражнений замедленно, выразительно, выделяя отдельные положения тела остановками, а также демонстрация наглядных пособий и зрительное ориентирование. В качестве зрительных ориентиров использовались карточки, они помогали детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учили организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Специальные карточки со схематическим изображением двигательных действий использовались при организации самостоятельной деятельности детей. Соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают ее сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию. Варианты разнообразных игр, движений, упражнений, на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы аквааэробики, фрагменты эстафет и других подвижных игр в воде размещены на карточках.

Слуховой (звуковой) метод:

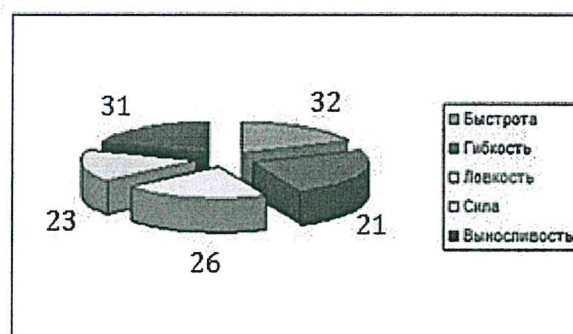
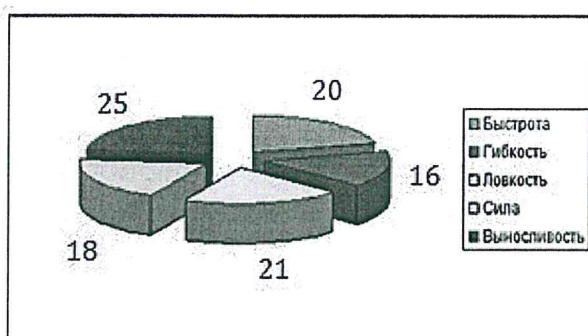
использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений, для усвоения ритма двигательных действий. (*Приложение 10*)

Раздел III. Результативность опыта.

Результативность опыта выявлялась посредством проведения диагностики физической подготовленности детей. Для оценки результатов была выбрана группа детей, стабильно посещающих дошкольное учреждение. Оценка физического развития проводилась с использованием методик **входного тестирования** в процессе которого было выявлено:

Сравнительная таблица физических качеств контрольной группы детей с нарушением ОДА

Физический показатель	Начало года, %	Конец года, %
Быстрота	20	32
Гибкость	16	21
Ловкость	21	26
Сила	18	23
Выносливость	25	31



Анализ показателей диагностического обследования позволил выявить позитивную динамику уровня физического развития дошкольников: выше возрастной нормы – 76%, соответствие возрастной норме – 24%, ниже возрастной нормы – 0%.

Разнообразие игровых приемов, используемых при организации двигательной деятельности в бассейне, способствовало формированию устойчивой положительной мотивации для участия детей в тренировочном процессе, поддержанию интереса к деятельности, значительно повлияло на развитие процессов запоминания, мышления, воображения, обеспечило положительный эмоциональный фон на занятиях, что в конечном итоге оказало влияние на повышение работоспособности детей и позволило справляться с максимальной физической нагрузкой.

Таким образом, использование игровых приемов организации двигательной деятельности доказало эффективность воздействия на развитие скоростно-силовых качеств, влияющих на формирование скелетных мышц и формирование правильной осанки у старших дошкольников.

Библиографический список

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика – М.: Издательский центр "Академия", 2009 Гигиенические основы физического воспитания школьников / сост. Л. Л. Артамонова. – Тула, 2002. Калашникова Р.В. Метод комплексно – круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры – Иркутск: ИГМУ, 2014.
2. Доскин В., Голубева Л. Растем здоровыми. Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре. 3-е издание. И.: Просвещение. 2004 -110с
3. Зебзеева В.А. Проектирование образовательной программы детского сада в условиях реализации ФГОС ДО. -М.: ТЦ Сфера, 2015-128 с.
4. Мастюкова Е.М. Специальная педагогика. Подготовка к обучению детей с особыми проблемами в развитии. Ранний и дошкольный возраст/ Под.ред. А.М. Московкиной-М.: Классикс.Стиль. 2003-320 с
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2009- 64 с-(Синяя птица)
6. Моргунова О.В. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005, -109 с
7. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви.: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений/ (Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.). -М.: Обруч, 2010 – 208 с.
8. Симонова Н.В. Программа воспитания и обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата-М. 1987
9. Шипицина Л.М., Мамайчук И.И. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений.-М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004-328 с
10. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. -М. Сфера, 2008-112 с.
11. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть. Режим доступа: <https://azbyka.ru/zdorovie/vash-malysh-mozhet-ne-bolet>

Список приложений

1. Диагностические тесты для оценки качества физической подготовленности детей.
2. Использование игровых технологий при проведении «круговой тренировки».
3. Картотека игровых упражнений для индивидуального выполнения детьми в соответствии с видом нарушений.
4. Игровое взаимодействие в бассейне с использованием нестандартного физкультурного оборудования
5. Игровые способы мотивации к двигательной деятельности
6. Сценарий организации игрового взаимодействия в процессе занятий аквааэробикой
7. Сценарий сюжетного занятия по организации двигательной деятельности в бассейне.
8. Использование эстафет при организации занятий плаванием.
9. Сценарий образовательной деятельности в бассейне с использованием социо-игровой технологии.
10. Использование сенсорно-игрового метода организации двигательной деятельности для развития силовых качеств у детей.

Диагностические тесты**для оценки качества физической подготовленности детей****Тесты по определению скоростно – силовых качеств.*****Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.***

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест по определению ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и дву-

мя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Алгоритм проведения круговой тренировки

Круговая тренировка – способ организации образовательной деятельности. Задачи круговой тренировки:

- сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;
- совершенствование физических качеств;
- закрепление двигательных умений и навыков

Вводную и заключительную часть занятия целесообразно проводить в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения основной части, организовать собственно круговую тренировку.

- Последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу.
- Использование хорошо освоенных упражнений.
- Последовательное включение в работу различных мышечных групп.
- Регламентация работы и отдыха на каждой «станции».
- Индивидуализация тренировочной нагрузки.
- Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Структура проведения круговой тренировки:

1. Вводная часть
2. Основная часть
 - 2.1. работа на станциях
 - 2.2. подвижная игра
3. Заключительная часть

Конспект непосредственной образовательной деятельности по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста

Задачи:

- закрепить приобретенные навыки плавания «кролем» на груди и на спине
- потренироваться в технике выполнения навыков плавания «кролем»
- развивать силовые возможности
- развивать коммуникативные качества.
- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

Инвентарь:

Тонушие игрушки, надувные круги, флажки.

Ход занятия.

На суше:

1. И.п. – о.с. Работа рук, как при плавании «кролем» с дыханием. (6-8 раз.)

2. И.п.- упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь. Работа ног ,как при плавании «кролем» (10 раз)
3. И.п. – присесть, обхватить колени руками, голову прижать к коленям, спина округленная «поплавок» (15 сек.)
4. И.п. – лечь на спину, ноги и руки в стороны «звездочка» (15 сек.)
5. Релаксация «сон на берегу моря» (1 мин.)

В воде:

- 1 У бортика: согласованная работа рук и дыхания , как при плавании кролем (30 сек.)
 2. упражнение «стрелочка», толчок двумя ногами от бортика на груди и на спине (по 6 раз)
 3. Плавание по кругу с работой ног, как при плавании кролем - 2 круга
 4. Плавание по кругу кролем на груди в полной координации -2 круга.
 5. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль - 2 круга
 5. Плавание по кругу кролем на спине, в полной координации - 2круга
 6. Плавание по кругу брассом- 2 круга
 7. Игра «Салки с кругом» 2-3 мин.
 8. Игра «Поплавок» 1-2 мин.
 9. «Звездочка» на груди и на спине – по 30 сек
 - 10.Свободное плавание, индивидуальная работа – 3-5 мин
- После выполнения каждого упражнения по кругу выполняются выдохи в воду - 5 раз.

Приложение 3

Картотека игровых упражнений для индивидуального выполнения детьми в соответствии с видом нарушений

Предрасположенность к нарушению осанки

Искатели жемчуга

Задача игры: приучать детей согласовывать друг с другом движения в воде.

Описание. На глубине чуть выше колен дети принимают положение упора лежа на руках. Далее они вытягивают ноги, приподнимают их к поверхности воды и передвигаются на руках по дну в поисках «жемчуга». Сделав 2 – 3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. (Так надо пройти по мелководью, по дну 8 – 10 м.) На дно следует положить несколько предметов – «раковин». По окончании игры воспитатель предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «раковинам».

Правила. Опускать лицо в воду, открывать глаза.

Методические указания. Можно ввести в игру сбор «жемчуга». В необходимых случаях целесообразно разрешать детям использовать подводную маску или очки.

Утки – нырки

Задача игры: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание. Дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

Правила. Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

Методические указания. Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

Винтики

Задачи игры: способствовать освоению детьми безопорного положения в воде; совершенствовать навыки ориентировки в воде.

Описание. Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно переворачиваясь вокруг оси своего тела (на 360) – на бок, спину, другой бок, грудь и т.п. При этом они стараются продвинуться вперед как можно дальше. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

Правила. Всем играющим продвигаться в одном направлении, не допускать встречного движения.

Методические указания. На первых порах дети могут помогать себе скользить вперед, выполняя движения ногами, как при кроле.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия Игра-имитация «Перейди вброд»

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Ход игры: Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Ход игры: Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Ход игры: Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Рисуем кистью»

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Ход игры: Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

«Найди клад»

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Методика проведения: ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

Методика проведения: на полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Петушинный шаг»

Цель игры:

- улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног;
- связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: игра проводится в бассейне.

Ход игры: ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

«Ледокол»

Цель игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц туловища, ног;
- закаливание.

Необходимый материал: игра проводится в бассейне.

Ход игры: руки отвести назад, держа ладони вперед, плечи не поднимать, голову держать прямо, смотреть вперед.

Вода в бассейне до пояса или несколько выше. Идти по дну.

Приложение 4

Приложение 4

Сценарий образовательной деятельности в бассейне с использованием нестандартного физкультурного оборудования

«Поиграем в воде»

Цель: Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению детей в играх в воде.

Задачи:

Оздоровительные1. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния.

2. Приобщение к здоровому образу жизни через регулярное посещение занятий по плаванию.

Образовательные

1. Совершенствовать двигательный навык скольжения на груди и на спине.

2. Развивать умение выполнения согласованных движений рук и ног в плавании кролем на груди.

3.Развивать силу, ловкость, выносливость и координацию движений в играх – соревнованиях.

Воспитательные

1. Воспитывать в игре нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.

2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Оборудование и материалы:

Две стойки с разделительной полосой, плавательные доски по количеству детей, 2 пластмассовых обруча, осьминожки–поливалки по количеству детей, запрещающие и разрешающие знаки по количеству детей, трубочки по количеству детей, надувные мячи, резиновые мячи, каучуковые тонущие мячи, палки пластмассовые на полгруппы детей..

Ход занятия:

[illegible]

	1.«Мельница» — круговые движения рук вперед. 2.«Стрелочка» — из И.п. о.с., руки вверх, кисти соединить. 3.«Приседания» — из И.п. о.с. сделать присед, обхватить руками голень. 4.«Ноги-кроль» — из упора сидя работа ног «кролем». 5.Прыжки на двух ногах.	6 раз 8 раз 2 раза по 30 сек 20 сек	ные попеременные движения руками. Соединить кисти рук над головой. Руки прямые. Прогнуться. В группировке голову наклонить вперед, прижимая подбородок к груди. Ноги прямые. Носки тянуть от себя. Движения частые, поочередные с маленькой амплитудой движений. Помогать руками выталкиваться вверх.
Основная часть 22 мин	Ходьба по массажным коврикам. Вход в воду. Построение в шеренгу по ориентирам. Потешки в воде с поливанием на себя воды из «осьминожки-поливалки». Знаем, знаем, да, да, да, Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку По-нем-ножку. Лейся, лейся, лейся По-сме-лей- Умы-вайся ве-се-лей! Чтобы начать игры – соревнования, нужно разделить на две команды: «Веселые поплавки» и «Быстрые стрелы» (по ориентирам красного и зеленого цвета) Повторение правил поведения в бассейне в игре «Можно – нельзя» -Толкать друг друга в воде (нельзя) -Начинать и заканчивать выполнение задания по сигналу инструктора (можно) -Вылезать на бортик или перевешиваться за бортик (нельзя) -Внимательно слушать задание (можно)	1 мин 1 мин 1 мин	Наступать на всю стопу. С дорожек не сходить. Спускаться по лестнице спиной вперед. Набирать в поливалку воду и выливать перед собой ритмично под слова потешки. По окончании слов полить водой из поливалки себе на голову. Глаза не тереть. Дети у зеленых кружков- «Веселые поплавки». Дети у красных кружков- «Быстрые стрелы». В правой руке зеле-

-Задерживать под водой товарища (нельзя) -Делать выдохи в воду (можно) -Набирать воду в рот (нельзя) -Громко кричать в бассейне (нельзя) -Растирать глаза после ныряния (нельзя) -Открывать глаза в воде (можно) -Помогать товарищам личным примером (можно) Игры - упражнения в движении: 1.«Лодочки с веслами» (работа руками брассом); 2.«Мельница» (работа руками кролем); 3.«Пингвины» (прыжки на двух ногах, отталкиваясь от воды руками); 4.«У кого больше пузырей» (с использованием трубочек) Построение в шеренгу по ориентирам. Игра с нырянием под воду «Щука – утка» (щука -выпрыгивание, утка – ныряние) Игровые упражнения «Фонтанчики» и «Лягушата» (работа ног кролем и брассом у бортика) Игровое упражнение «Звезда» по карточке (на груди, на спине) Игровое упражнение «Поплавок» по карточке (ныряние в группировке) Две команды «Веселые поплавки» и «Быстрые стрелы» выступают в играх – соревнованиях (по своим дорожкам). 1.«Быстрые стрелы» по карточке (скольжение на груди после толчка от бортика с использованием плавательных досок) 2.«Резвые катера» по карточке (скольжение на груди с работой ног кролем с использованием плав. досок) 3.«Моторная лодка» по карточке (скольжение на спине с работой ног кролем с использованием плавательных досок)	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 3 мин 1 мин 1 мин	ный круг (разрешающий знак), в левой руке красный круг (запрещающий знак). После вопроса поднять вверх руку с красным или зеленым кружком. За все правильные ответы дети получают одно очко. Ногами идти в приседе, плечи опущены в воду. Движения руками выполнять с широкой амплитудой. В прыжках отталкиваться руками от воды и ногами от дна одновременно. Выполнять продолжительный выдох в воду. Выпрыгивать из воды как можно выше. Нырять, приседая с головой под воду. За выполнение задания без ошибок – одно очко. Ноги прямые, носки тянуть от себя. Следить за правильным положением тела. Упражнения «Звезда» и «Поплавок» выполнять на задержке дыхания, после глубокого вдоха. Учитывается время выполнения упражнений (кто дольше). Со своей дорожки не уплывать. Следить за правильным положением тела. Лицо
--	---	---

	Эстафета «Ловцы жемчуга» (доплыть до ориентира кролем или брассом, выловить одну «жемчужину» со дна бассейна и положить ее в корзину, затем вернуться, передав эстафету следующему участнику)	1 мин	опускать в воду.
	Эстафета «На буксире» (в парах с палками: один идет спиной вперед, другой плывет на груди по длинной стороне бассейна)	3 мин	Скольжение выполнять, держась руками за поддерживающее средство (плавательная доска). Активная работа ногами вверх – вниз.
	В море бурном, в море синем Быстро плавают дельфины. Не пугает их волна Рядом плещется она. «Маленький дельфин» (прыжки в обруч головой вниз, руки соединены над головой)	3 мин	Доску держать под головой. Живот приподнять. Подбородок не запрокидывать. Следить за правильным положением тела и работой рук и ног с координацией движений. Передавать эстафету касанием рукой следующего участника команды.
	Команды: «Веселые поплавки» и «Быстрые стрелы» играют в водное поло (бросая мяч между игроками одной команды, попасть в обруч, лежащий на воде команды - соперницы).	1 мин	Помогать везти себя партнеру, работая ногами.
Заключительная часть 5 мин	Свободное плавание (с кругами, нарукавниками, игрушками, релаксация под расслабляющую музыку «Песенка львенка и черепахи») Построение. Подведение итогов соревнований. Награждение. Если плаванием заниматься, Зарядку делать по утрам, Никогда болеть не будем- Этого желаем вам! (читают дети) Организованный выход из воды. Гиги-	3 мин	Проплыть под водой на задержке дыхания. Во время прыжка руки держать «стрелочкой» над головой. За каждое попадание в обруч команде дается одно очко. Нельзя толкать и хватать друг друга.
		1 мин	Дети свободно лежат в кругах, покачиваясь на волнах и слушая расслабляющую музыку.
		1 мин	Результаты определяются по количеству баллов, которые набрали команды. Не толкаться. Держаться за поручни. По

	нические процедуры.		массажным коврикам идти, наступая на всю стопу.
--	---------------------	--	---

Приложение 5

Банк игровых приемов развития мотивации детей к участию в двигательной деятельности в бассейне

1. **«Краб - носильщик».** На глубине по колено принять положение краба – сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый или партнер кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.
2. **«Качалка».** Лечь в воде на мелком месте на спину, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям – сгруппироваться. Покачаться в таком положении вперед, назад.
3. **«Хлопушка».** Сесть на дно на глубине по голень, опереться руками сзади и приподнять прямые ноги вверх. Потом резко хлопнуть по воде пятками, поднимая брызги.

Приложение 6

Сценарий организации игрового взаимодействия в процессе занятий аквааэробикой.

Задачи: Повторить правила поведения на занятии. Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.

№ п/п	Содержание	Методические указания
1	Водная часть	2-3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2	Основная часть	15-20 мин
2.1.	«Садимся в машину, включаем дворники». И.П. сидя поплечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо влево, имитируя движение «дворников».	Спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения
2.2.	«Заводим моторчик». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения руками к себе и от себя.	руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди
2.3.	«Тормоза». И.П. ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута. Руками попеременно отталкивать воду вперед	колени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде
2.4.	«Кенгуру». И.П. сидя на аква-палке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому	держать аква-палку двумя руками, отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать
2.5.	«Слоны танцуют». И.П. Сесть на штангу, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую	вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты
2.6.	Медведи трут спинку». И.П. лечь на спину, аквапалка под шеей, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо	верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе
2.7.	«Обезьяны на лиане». И.П. лечь на спинку,	ноги держать вместе,

	аквапалкаподшейей, руками обхватить палку. Напрягая мышцы живота,подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги	делатьтолчок ногами в воду
3	Заключительная часть	3-5 минут
3.1.	«Цапли». И.П. Встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками. Поменять ноги	не выпрямлять опорную ногуполностью, стараться подтянуть колено как можно выше
3.2.	«Ленивец просыпается». И.П. Ноги врозь. Наклонится вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину ирасправляя плечи, отводя их немного назад. Свести лопатки	ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленномтемпе
3.3.	Лисичка осматривается». И.П. Ноги врозь, руки втянутывперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками	ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать тольковерхнюю часть туловища
3.4.	Тюлени спят». И.П. Лечь на спину, палка под шеей, расслабиться	расслабить мыш-цы,лежатьспокойно
	Свободное плавание	

Приложение 7

Конспект сюжетно - игрового занятия по плаванию для детей старшего

дошкольного возраста «В поисках клада»

Цель: Укреплять и сохранять физическое здоровье.

Задачи.

- Закреплять навыки плавания,
- совершенствовать скольжение на груди с работой ног кролем, отрабатывать ритмичное дыхание (короткий энергичный вдох и продолжительный выдох).
- Воспитывать уверенность в себе, самостоятельность, организованность, коммуникативные навыки, самооценку.
- Развивать смелость, чувство товарищества.

Материалы и оборудование: обручи - диаметр 60 см – 4 шт, обруч - диаметр 80 см – 1 шт, плавательные доски – 8 штук, шайбы – 4 штуки, фонограмма.

Ход мероприятия

Дети строятся в бассейне вдоль бортика. **Инструктор:**

- Здравствуйте, ребята! А вы любите путешествовать?
- А вы когда – ни будь искали клад?
- Я предлагаю отправиться сегодня в морское путешествие. Согласны?
- Но мы не просто будем путешествовать, а мы с вами будем искать клад. Согласны?
- Тогда, для начала, я предлагаю вам немного размяться

Разминка

Начинаем подготовку -
Выходи на тренировку!
Попрошу красиво встать
И команды выполнять.

1. Потягивания.

И.п. - основная стойка (о.с.)

1. - поднять руки через стороны вверх, встать на носки - потянуться вверх.
2. - и.п. (4-6 раз).

2. «Пропеллер»

И.П. - о.с., руки в стороны, кисти сжаты в кулаки.

- 1-4 - вращение кистями внутрь.
- 5-8 - вращение согнутыми в локтях руками внутрь.
- 9-12 - вращение кистями наружу.

3. «Вертолет»

И.п. - ноги вместе, руки согнуты к плечам.

- 1-4 - вращение согнутыми в локтях руками внутрь.
1. - вращение назад (4-5 раз).

4. «Скручивание» корпуса

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. - повернуться корпусом вправо, левая рука вправо.

2. - и.п.

3. - повернуться корпусом влево, правая рука влево.

4 - и.п. (4-6 раз).

Упражнение на дыхание

И.п. - о.с.

1 вдох, руки на пояс.

3 - 4 - задержать дыхание.

5 выдох. (2-3 раза.)

Инструктор:

- Давайте с вами посмотрим нашу карту.

Дети рассматривают карту и определяют путь.

Инструктор:

- На чем мы можем отправиться в наше путешествие? *(На корабле, яхте, моторной лодке и т.д.)* Я предлагаю сесть на корабль.

- Хочу сразу предупредить, что путь наш будет очень сложный. А теперь в путь!

(Дети приседают в воде и кладут руки впереди стоящему ребенку на плечи.)

- Наш корабль попал в шторм,

- Его качают волны, и мы двигаемся от одного бортика до другого (ходьба «змейкой»). Нас накрывает волной и чтобы спастись мы делаем вдох и ныряем головой в воду, затем поднимаемся и делаем выдох. (3-4 раза.)

- На пути у нашего корабля - туннель (вертикально стоящий обруч), нужно проплыть через него под водой.

- Посмотрите, ребята, впереди остров. Это «Остров Русалок».

- Нас встречает Русалочка. Кто из вас знает, как её зовут?

- Давайте послушаем, что она нам скажет. (голос за кадром)

Русалочка:

- Здравствуйте дорогие путешественники! Я рада, что вы посетили наш остров. Будьте нашими гостями и оставайтесь у нас жить.

Инструктор:

- Но мы не можем остаться. Мы ищем клад, и нам нужно плыть дальше.

Русалочка:

- Тогда вы должны отгадать загадку.

Когда темно и поздно,

Нам светят в небе...*(звезды)*

Русалочка:

- Молодцы. Отгадали загадку. А теперь покажите мне звезду.

Дети выполняют упражнение «звезда».

«Звезда». Руки в стороны, сделать вдох и лечь на воду животом, ноги развести в стороны, носки оттянуть, голову опустить в воду (4-5 секунд).

- хорошо! Вы можете отправляться дальше.

Инструктор:

- Отправляемся дальше

- Ребята! Я предлагаю пересесть на моторные лодки

Садимся на моторные лодки и мчимся дальше. (Дети берутся руками за бортик и работают ногами кролем, выполняя вдох-выдох в воду; 3-4 раза.)

Инструктор:

- Ребята, посмотрите, перед нами снова остров. Это «Остров Морского царя».

- Нас встречает сам морской царь Посейдон

Царь:

- Вы зачем сюда пожаловали?

Инструктор:

- Мы путешествуем в поисках клада.

Царь:

Тогда отгадайте мою загадку

Лук натянут, как струна,

В цель лечу, ведь я... (*Стрела.*)

Дети выполняют упражнение «Стрела»

«Стрела». Руки вперед, сделать вдох, опустить голову в воду, оттолкнуться ногой от бортика и лечь на воду животом, руки и ноги вытянуты и сведены вместе (5-6 секунд).

Царь:

- Молодцы, можете плыть дальше

Инструктор:

- Отправляемся дальше. (Дети идут за инструктором к бортику бассейна и строятся в шеренгу.) Перед нами морской залив, его нужно переплыть. В этом нам помогут доски для плавания. (Дети берут доски и плывут, лежа на животе, ноги работают кролем в сочетании с дыханием вдох-выдох в воду; два заплыва по 8 м выполняются поточно.)

С заданием справились, молодцы

- Перед вами узкое подводное ущелье, его необходимо преодолеть, выполнив упражнение «Стрела». (Дети встают парами. Один ребенок берет обруч и опускает его в воду вертикально, второй ложится на воду животом, отталкиваясь ногами от бортика, проплывает в обруч «стрелой» 3-4 м, затем игроки меняются местами.)

- Молодцы! Ущелье преодолели. А сейчас мы с вами оказались в морском порту.

Капитан Врунгель:

- Здравствуйте. Я вижу вы издалека. А не могли бы вы мне помочь? Мои матросы ушли в таверну, и до сих пор никого нет, а мне нужно доставить груз на мой корабль.

Инструктор:

- Давайте поможем капитану Врунгелю. Нам нужно перевезти строительные камни на тачке.

(Дети встают парами в колонну. У первого участника в руках доска для плавания, на ней - шайба. Ребенок ложится на воду, голова опущена, второй игрок берется за ноги и «везет» - шагает, толкая своего товарища по воде вперед. Первый ребенок, держась руками за доску, поднимает голову - вдох, голова в воду - выдох. Дети кладут шайбу на противоположный борт (если она по пути падает с доски в воду, ее поднимают) назад возвращаются шагом. (Затем меняются ролями.)

Голос капитана:

- Спасибо. Вы мне очень помогли.

Инструктор:

- Вы хорошо постарались. Я предлагаю вам отдохнуть.

Вы немного отдохните,

Друг на друга поглядите

И прокатитесь на карусели.

(Дети встают в круг, рассчитываются на первый - второй. Первые номера стоят, вторые - ложатся на спину, ноги вытягивают в центр. Первые номера идут по кругу в правую сторону. Повторяют слова за инструктором.

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом —

Все бегом, бегом, бегом!

Затем все останавливаются и меняются местами, игра повторяется в другую сторону;)

Инструктор:

- Ну что ж. мы с вами оказались на острове сокровищ. А где же сокровища?

- Посмотрите, что это?

Инструктор обращает внимание детей на сундучок. Открывает его и находит там призы.

- Ну что ж. Наше путешествие подошло к концу. Нам пора возвращаться.

(Участники игры по очереди плывут любым выбранным способом и выходят из воды. Инструктор вручает им призы.)

Приложение 8

План-конспект проведения эстафеты в бассейне

День здоровья на воде «Будем здоровы!»

Цель: развитие и совершенствование координационных навыков в воде.

Задачи: Создать у детей радостное настроение.

Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Совершенствовать технику скольжения на спине.

Обучать совместным действиям в игре, взаимовыручке.

Способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты.

Оборудование: плавательные доски-2 шт.; мячи- 2 шт.; гимнастические палки-2 шт. ; камушки.

Ход:

Ведущий: Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду День Здоровья! А что нужно делать, чтобы быть здоровым?(ответы детей)Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?(ответы детей)Правильно ребята ,чтобы быть здоровым надо заниматься спортом и сейчас у нас будет разминка (построение в звенья)

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать и весь день не уставать!

Становитесь по порядку – дружно сделаем зарядку!

Разминка на суше.

1. И.п. – основная стойка.

1-4 – повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. (6-8 раз.)

2. Упражнение на дыхание.

И.п. – основная стойка.

1 – поднять голову вверх, сделать глубокий вдох;

2 – опустить голову вниз, подбородок качается шеи – выдох через рот (счет должен быть медленным). (10 раз.)

3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 – подняться на носки, руки вверх «лодочкой», сделать вдох;

3-4 – задержать дыхание;

5-6 – и.п., сделать выдох. (5 раз)

4. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед, ладони соединить «лодочкой».

1-8 – поочередное вращение рук, как при плавании кролем.

5. И.п – упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь.

работа ног, как при плавании кролем (упражнение «Ножницы»). (10-15 раз.)

Ведущий. Вот мы с вами и сделали разминку. Ребята а вы хотите узнать больше о своем здоровье ,о личной гигиене, о витаминах. Тогда скажите люди какой профессии следят за здоровьем людей ? (ответы детей).

Правильно есть на свете добрые врачи, которые и в ранний час и в полночь спешат на помощь. И сегодня к нам на праздник пришел гость ,а кто это узнайте сами. Встречайте (под музыку входит доктор Айболит)

Айболит: Да я тот самый Айболит, что всей излечит ,исцелит! Но к вам пришел я не затем ,чтоб градусники ставить всем .Все здесь здоровы ?(дети – да)Я слышал у вас сегодня праздник «День здоровья».А здоровье ребята-это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, этокогда мы дружим с витаминами , употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу и все то что полезно для организма. Теперь я хочу посмотреть какие вы ловкиедавайте посоревнуемся в ловкости и смелости.

Инструктор представляет команды.

Команда « », и команда « ».

1-ая эстафета «Крабы» - дети парами, встав спиной друг к другу идут приставным шагом к противоположному бортику, чья пара быстрее дойдёт, та команда и победит.

Ведущий:

С первой эстафетой справились отлично.

А сейчас возьмем мы в руки мяч

Мастерство оценим передач.

2-ая эстафета "Удержись". Игроки стоят в колонне, по очереди держа, мяч в руках плывут к противоположному бортику, возвращаясь, передают мяч следующему игроку.

3-ая эстафета "Я на солнышке лежу".

Игроки стоят в колонне, по очереди ложатся на спину руки с доской за головой и плывут затылком вперед, ноги работаю в стиле кроля. Победит та команда, которая выполнит быстрее.

Ведущий:

А сейчас угадайте загадку:

"Режу, режу - крови нет.

Еду, еду - следа нет!

(лодка)

4-я эстафета: «Чья лодка быстрее?» - на воде у каждого ребенка доска (лодка), на неё ставится игрушка, которую нужно доставить на противоположную сторону бортика, игрушка не должна падать. Победит та команда которая быстрее справится с заданием.

5- я эстафета: "Водолазы"

Участвуют все. Нужно собрать предметы со дна бассейна, у кого будет больше тот и победит.

Ведущий:

Солнце, воздух, вода -

Это наши друзья

Нас закаляют всегда!

6-я эстафета: «Переправа».

Участники объединяются в пары внутри команды. Каждой команде дается гимнастическая палка. Один участник ложится на воду и держится за палку, а другой берется за другой конец палки и он должен провести его на другую сторону бассейна, меняются местами, возвращаются обратно, передают палку следующей паре. Побеждает та команда, которая справится быстрее с заданием.

Ведущий. Вот, ребята, вы и показали свои умения, силу, ловкость и смелость. Праздник наш подошел к концу. Я думаю, что мы еще будем говорить о нашем здоровье, будем следить за нашим здоровьем, заниматься зарядкой. (дети уходят в группу)

Подведение итогов.

Приложение 9

Сценарий образовательной деятельности в бассейне с использованием социо-игровой технологии- «Играем вместе»

Цель. Развитие творческого подхода в решении игровых ситуаций у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Привлечь внимание к теме ,поддерживать интерес к ней.
- Закреплять навыки плавания различными способами.
- Закреплять части тела.
- Развивать внимание ,сообразительность и находчивость
- Развивать умение устанавливать партнерские отношения в коллективе.
- Развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде.
- Творчески использовать приобретенные умения и навыки в командной игре.
- Воспитывать сплоченность, дружеские отношения, выдержку, организованность.

Оборудование: доски для плавания по количеству детей, обручи 2шт., камешки, карточки с изображением (морской звезды, поплавок, катера,буксира,водолаза,мотора), мячи.

Дети проходят в раздевалку и встают в круг

Инструктор: Ребята, давайте поприветствуем, друг друга необычным способом (обнимают друг друга) и дарят улыбку.

- Я предлагаю поиграть и пообщаться маленькими командами, в каждой из которых будет свой капитан, которого вы сами и выберете. Команды и капитаны будут постоянно меняться, если вам понравилось, мое предложение дружно хлопаем в ладоши, если нет, топаем ногами.

- Итак, все готовы? А что нам нужно сделать для того что бы наше тело наши мускулы разогрелись ? Правильно разминку. Ребята может из вас кто нибуть хочет провести разминку.

Игра «Сосед к соседу»(для рабочего настроения). Дети свободно двигаются по пространству зала, услышав команду, сосед к соседу – образуют парочки (стоят в паре друг против друга). Затем выполняют команды ведущего:

Разминка на суше.

1. И.п. – основная стойка.

1-4 – повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. (6-8 раз.)

2. Упражнение на дыхание.

И.п. – основная стойка.

1 – поднять голову вверх, сделать глубокий вдох;

2 – опустить голову вниз, подбородок качается шеи – выдох через рот (счет должен быть медленным). (10 раз.)

3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 – подняться на носки, руки вверх «лодочкой», сделать вдох;

3-4 – задержать дыхание;

5-6 – и.п., сделать выдох. (5 раз)

4. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед, ладошки соединить «лодочкой».

1-8 – поочередное вращение рук, как при плавании кролем.

5. И.п – упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь, работа ног, как при плавании кролем (упражнение «Ножницы»). (10-15 раз.)

Инструктор: проходим в бассейн.

Инструктор: А теперь я предлагаю поделиться на 2 команды. Давайте рассчитаемся на «руки», «ноги» (для разминки-разрядки)

(Дети самостоятельно выбирают капитанов, главное условие - себя не предлагать!). «Руки» остаются на месте, а «ноги» переходят на другую сторону бассейна.

Капитаны приглашаются в центр бассейна, инструктор дает задание **«Четвертый лишний»:**

Капитан каждой команды вытягивает карточку, на которой в табличке изображены дети, играющие в футбол, теннис, хоккей, для одной команды на 4-й картинке дети играют в подвижную игру с **обручем**, другой команде – с **мячом**.(игры для социо-игрового приобщения к делу)

Задание командам: Выявить лишнюю 4-ю картинку и придумать по ней игру, обыграть всей группой. **Игра «Перебрось мячи», (туннели).**

Инструктор: Предлагаю сыграть в игру **«Замри»(игры для творческого самоутверждения)** Педагог (ребёнок) становится спиной к детям, показывает на пальцах число и медленно считает до 5, после слова «замри» должно остаться столько детей, сколько было пальцев показано. Остальные задерживают дыхание, прячутся под водой.

Давайте встанем в круг и рассчитаемся на **« Ухо»; « Горло» (для разминки-разрядки)** (рассчитываясь, дети, называя, показывают). Выбираются капитаны. Капитаны каждой команды вытягивают 4 карточки с изображениями.

Задание: По карточкам придумай задания - эстафету.

Предлагаю детям поиграть в игру «Тропинка, кочка, копна» или «Змея, змея, я ползу, ползу»(вольные игры)(на выбор детей)

«Тропинка, кочка, копна»

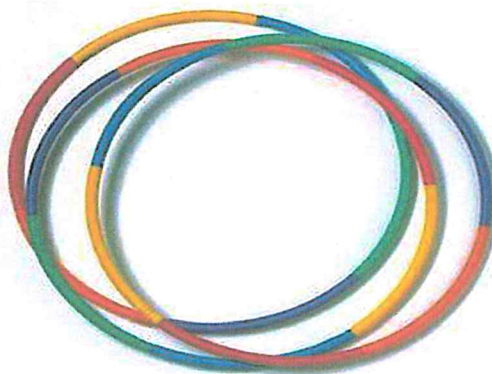
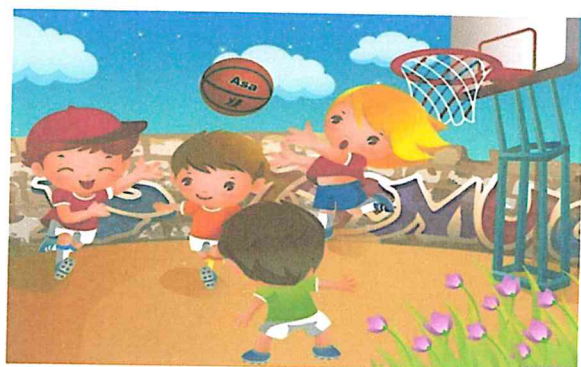
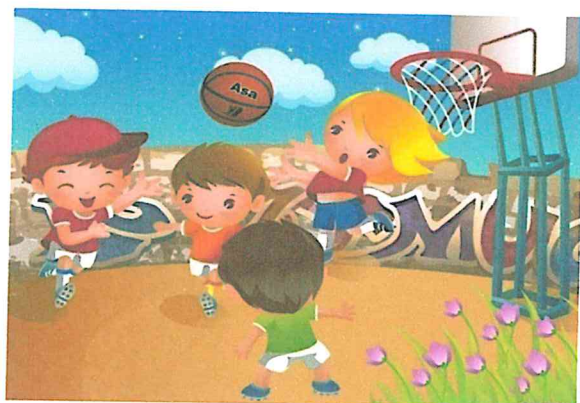
Инструкция. Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу, пока ведущий не произнесет слово-задание. Если ведущий говорит «Тропинка», дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Если ведущий говорит слово «Копна», дети направляются в центр круга, руки вверх к центру. Если ведущий произносит слово «кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Задания ведущим
ся.

Игра «Змея, змея, я ползу, ползу»

Инструкция. Дети становятся в разных местах комнаты. Ведущий начинает ходить и приговаривать: «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу. Хочешь быть моим хвостом?» Если ребёнок соглашается, он должен проползти у ведущего между ног и стать сзади. Игра продолжается до тех пор, пока в «змею» не соберутся все желающие.

Инструктор: Ребята, вы сегодня молодцы! Мне понравилось, как вы играли и придумывали игры. А вам понравилось? Какая игра вам понравилась больше всего? Что было труднее всего выполнить? В какие игры вы хотели бы играть? Давайте встанем в круг, возьмемся за руки. Задача — глядя в глаза соседу, назвать его по имени, сказать ему несколько добрых слов (комплимент, похвалить за что-то). Принимающий кивает головой, благодарит за слова (назвав ребенка по имени) и дарит комплимент своему соседу и т. д. Дети хором говорят: «Спасибо за прекрасный день!».



Приложение 10

Использование сенсорно-игрового метода организации двигательной деятельности для развития силовых качеств у детей.

