

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «золотой ключик» с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей

Индивидуальный план работы по самообразованию

**Тема: «Плавание, как средство повышения двигательной
активности детей дошкольного возраста»**

Салмина Кристина Алексеевна

Инструктор по физической культуре

Дата начала работы над темой 01.09.22

Предполагаемая дата окончания работы: 31.05.2024

г. Пыть-Ях

2022-2024 гг

Актуальность темы

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. Двигательная активность- это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. Это прежде всего закаливание. Именно закаливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья. И обеспечении всесторонней физической подготовки. Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков.

Цель:

Повышение профессиональной подготовленности в области повышения двигательной активности дошкольника на занятиях плаванием. Использование плавания как средства повышения двигательной активности детей.

Задачи:

- Создание оптимальных условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в воде и помещении бассейна.

Ожидаемый результат:

- Преодолеть чувство боязни воды и познакомиться с её свойствами.
- Научиться погружаться под воду с вдохом и выдохом в воду.
- Всплывать и лежать на воде.
- Скользить на груди и на спине, руки вверху вместе (стрелочкой).
- Плавать различными способами плавания (кроль, брасс, баттерфляй).
- Повышения двигательной активности детей в воде - игры.

Этап подготовки:

- Подбор методической литературы, пособий по теме самообразования, работа с картотекой, изучение опыта педагогов на интернет- сайтах.
- Разработка конспектов и перспективных планирований.
- Составление картотек игр на воде по возрасту детей.
- Картотека дыхательных упражнений.
- Итоговая диагностика двигательной активности детей.
- Фотовыставка «Наши достижения».

Работа с родителями:

Консультации для родителей

1. Правила посещения бассейна.
2. О пользе плавания.
3. Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой.
4. Влияние плавания на детский организм.

5. Развиваем дыхания для плавания.
6. Водные виды спорта.
7. Здоровый образ жизни.
8. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Работа с детьми:

Упражнения для освоения с водой

1. Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: ходьба, бег и прыжки по дну; с помощью рук; без помощи рук; спиной вперед; боком; гребковые движения руками, стоя на дне и др.
2. Погружение в воду и открывание глаз в воде: «Умывания»; погружения под воду; подныривание под дорожку; счет плиток до дна бассейна; поднимание мелких предметов, игрушек и др.
3. Всплывания и лежания на воде: «Поплавок»; «Медуза»; «Звездочка» и др.
4. Выдохи в воду: Дуть на воду; выдох опустив губы в воду; выдох, опустив лицо в воду; выдох, опустив голову в воду и др.
5. Скольжения: на груди, на спине и на боку с различным положением рук; в сочетании с выдохом в воду; в сочетании с грибковыми движениями.

Работа с воспитателями:

1. Следят за расписанием занятий.
2. Готовят группы детей к занятиям.
3. Беседует с ними о правилах поведения в бассейне.
4. Беседует о гигиенических навыках и о закаливании.

Занятия в бассейне проводятся в нашем детском саду с детьми всех возрастных групп: с детьми младшей группы (3-4 лет) 1 раз в неделю 15 минут, с детьми средней группы (4-5 лет) 1 раз в неделю 20 минут, с детьми старшей группы (5-6 лет) 1 раз в неделю 25 минут, с детьми подготовительной группы (6-8 лет) 1 раз в неделю 30 минут.

Процесс обучения плаванию построен на реализации основных дидактических принципов: систематичности, доступности, наглядности, постепенности и последовательности. Освоение материала выстраивается в порядке возрастания их трудности (от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному) и постепенного и своевременного формирования двигательных умений и навыков, воспитания у детей привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, что способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

Для каждой возрастной группы мною составлено календарно-тематическое планирование, в которое включены комплексы упражнений для «сухого плавания» (разминки на суше) и для освоения плавательных навыков в воде.

Большое значение в обучении детей плаванию имеет создание соответствующих условий, при которых дети раскрепощаются, с радостью занимаются и обучаются плаванию, поэтому я веду свою работу поэтапно.

I этап — подготовительный (соответствует младшему возрасту). На этом этапе я стараюсь заинтересовать детей, помочь им преодолеть страх перед новой, необычной для них средой, освоиться в воде. Дети знакомятся с правилами поведения в воде, со свойствами воды, учатся уверенно передвигаться в воде (ходить, бегать, прыгать, ползать по дну на мелководье), задерживать дыхание и погружать лицо в воду.

Не все дети с первого занятия не задумываясь выполняют задания взрослого. Преодолеть негативные явления в поведении детей мне помогают игровые упражнения и

игры, соответствующие возрасту детей и поставленным задачам, такие как: «Котенок умывается», «Поливаем цветочки», «Утята моют носики», «Фонтан» и т.д. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь может выполнить задание, которое по каким-то причинам не может выполнить осознанно.

В свою очередь на подготовительном этапе дети учатся выполнять ряд санитарно-гигиенических навыков (приучаются раздеваться и одеваться, складывать вещи в шкафчик, принимать душ, вытираться полотенцем при помощи взрослого и т.д.)

На II этапе обучения (возраст 4-5 лет), когда дети уже адаптировались в водной среде, мы закрепляем уже приобретенные умения и навыки и приступаем к освоению упражнений на задержку дыхания и выдоха в воду, погружения в воду с головой, открывания глаз под водой, свободного перемещения по дну бассейна на мелководье. На этом этапе наряду с игровыми упражнениями мне помогают подражательные движения такие как «Крокодил», «Цапля», «Тюлени», «Гуси», «Лодка с веслами» и т.д. При выполнении заданий через образ, дети подражают животным, птицам, рыбам, людям разных профессий и т.д. Образно-подражательные движения развивают у детей творческую двигательную активность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве.

Наряду с физическими упражнениями у детей формируются и закрепляются навыки самообслуживания при выполнении санитарно-гигиенических процедур.

На III этапе (возраст 5-6 лет) закрепляются приобретенные навыки и осваиваются новые упражнения: на задержку дыхания, лежание и скольжение на поверхности воды с поддерживающими средствами и без них, на работу ног в стиле «кроль», ныряние. В этом нам помогают игровые упражнения: «Морская звезда», «Медуза», «Стрела», «Поезд в тоннель», игры на воде «Смелые ребята», «Караси и щука», «Удочка», «Перестрелка» и др.

Наряду с этим у детей формируется привычка не только самостоятельно выполнять санитарно-гигиенические процедуры, но и вырабатывается потребность следить за чистотой своего тела не только перед посещением бассейна, но и в повседневной жизни.

На IV этапе (6-7 лет) продолжается усвоение и совершенствование приобретенных навыков и умений: лежание и скольжение на груди и спине с поддерживающими средствами и без них, согласованное движение рук и ног при плавании стилем кроль, ныряние, прыжки в воду и т.д.

На этом этапе для закрепления усвоенных ранее навыков чаще применяются игры соревновательного характера, эстафеты такие как «Веселые соревнования», «Кто дольше проплывет», «Кто дольше пролежит «звездой» и др.

Я считаю, что важное значение имеет подбор упражнений для развития плавательных способностей детей, поэтому широко использую в работе игровой метод, так как он обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоциональный настрой занятия. Также на занятиях используется различный инвентарь для освоения плавательных навыков: плавательные круги и доски, нарукавники, очки для плавания, мячи, тонущие и нетонущие игрушки и др.

В результате планомерной, систематической работы у детей сформировалось положительное отношение к занятиям физической культурой, играм и закаливающим процедурам, стремление к соблюдению правил личной гигиены, выполнению закаливающих процедур, соблюдению режима дня в семье и ДОУ, ведению здорового образа жизни.