

Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования (повышение квалификации) специалистов  
«Старооскольский городской институт усовершенствования учителей»

# **«Комплексное использование подвижных игр, элементов аквагимнастики и акробатики как средство повышения плавательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста».**



Из опыта работы  
инструктора по физической культуре (плавание)  
Зайцевой Елены Витальевны



**Плавание** - не только удовольствие. Оно приносит огромную пользу.



Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык - умение держаться на воде. Физическое развитие, которое получает ребенок на раннем этапе жизни, впоследствии позволит ему более успешно развить физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость...





**Актуальность** поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Практическая деятельность руководителя физического воспитания по плаванию в дошкольном учреждении регламентируется требованиями программы, выполнению которых призваны способствовать методические рекомендации, пособия, популярные издания. Однако обозначенные в базисной программе требования, как показывает опыт, не достаточно отражают реальные возможности ребенка.



# ПЛАВАНИЕ – жизненно важный навык!

Для малышей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности.





# *Ведущая педагогическая идея*

заключается в поиске условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

## **Новизна**

комплексное применение подвижных игр и игровых упражнений, элементов аквагимнастики, акробатических упражнений в воде при обучении детей плаванию. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Обучение движению ног способом «кроль» - игра «Торпеды – в цель»



# Основная цель



теоретически обосновать и разработать нетрадиционный подход в обучении дошкольников плаванию, обеспечивающий развитие координационных и двигательных способностей детей, апробировать его на практике.

## Задачи

- создать условия для разностороннего развития детей старшего дошкольного возраста;
- с максимальной эффективностью использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья и физической выносливости;
- формировать новые двигательные умения и навыки, используя подвижные игры и игровые упражнения на воде, элементы аквагимнастики, акробатики;
- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде и заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием;
- проследить динамику освоения двигательных навыков в плавании.

Игра на дыхание «Резвые шарик»



Игра «Дрессированные дельфины»



«Морские звёзды» - игра «Море».



Нырание. «Искатели клада»



# Формы работы, используемые для освоения плавательных движений.

Подвижные  
игры

аквагимнасти  
ка

акробатика



**Игра** - основная форма обучения в дошкольном возрасте. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. В игре ребёнок познаёт мир, малыш отвлекается от процесса обучения, он включается в игру и вместе с персонажами игр и игрушками осваивает водное пространство преодолевая психологические проблемы и страхи перед водой.

### Игра «Почтальон»



Игровое упражнение «Чья стрела дальше?»

Игра «Мы - весёлые ребята»



Игра «Сядь на дно»



Игра «Морской бой»



Игра «Гонка мячей»



Игра «Бесёлые трубочки»



Игра «Словесный эстафет»



Игра «Крокодилы на охоте»



## Аквагимнастика. С помощью аквагимнастики укрепляются

даже те мышцы и связки, которые с трудом развиваются при занятиях в зале. Разминка в воде чудесный гидромассаж всего тела.

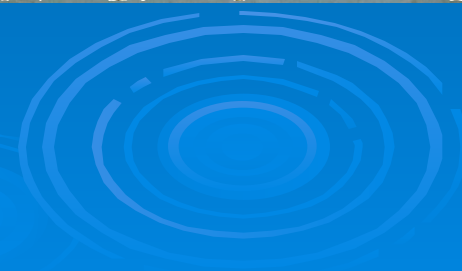
Оздоровительный эффект от занятий аквагимнастикой выражается в улучшении показателей физического развития, улучшении функций опорно – двигательного аппарата (увеличивается сила мышц и подвижность суставов), повышении общей выносливости и увеличении эмоционального состояния детей.







**Акробатика.** Акробатические упражнения в воде способствуют развитию координационных способностей детей. Выполняя привычные акробатические упражнения в бассейне, дети их делают в необычных условиях, что способствует более полному освоению плавательных движений.







**В 2010 году детский сад №64  
стал лауреатом по итогам рейтинга МДОУ  
города в номинации «Здоровое поколение».**

