

В практической профессиональной деятельности применяю здоровьесберегающие технологии и методики: Пустынниковой Л.М. «Система», Токаевой Т.Э. «Азбука здоровья», Алямовской В. Г. «Ходьба босиком, обширное умывание».

На основе авторских технологий Стрельниковой А.Н. «Дыхательная гимнастика», Савиной Л. П. «Пальчиковая гимнастика» разработала и использую в практической деятельности картотеки пальчиковых игр, картотеки игр на снятие эмоционального напряжения, подвижных игр, физкультминуток.

Составила комплексы упражнений на развитие крупной и мелкой моторики, сценарии физкультурных досугов, спортивных праздников, олимпиад на открытом воздухе совместно с родителями и педагогами. Разработала и активно использую нетрадиционное физкультурное оборудование для предупреждения плоскостопия и нарушения осанки.

Эффективно применяю в образовательной деятельности современные образовательные технологии (здоровьесберегающие, проектные, развивающие).

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. Методика дыхательных упражнений
2. Пальчиковая гимнастика
3. Самомассаж
4. Занятия с элементами сказкотерапии

Развивающие технологии включают в себя: технологии моделирования и психологические технологии.

Психологические технологии способствуют развитию восприятия, речи, памяти, воображения, внимания. Восприятие развивается посредством игр: «Принеси такой же предмет», «Собери сини мячики» и др. Развитие речи реализуется при повторении речетативов, считалок, стихов, которые используются в играх: «Карусели», «Веселые ребята», «Усатый сом» и др. Развитие воображения происходит в ходе игровой деятельности, дети постоянно перевоплощаются в различных животных, людей разных профессий, имитируют явления природы.

Технологии моделирования реализуются в играх по карточкам: «Выполни также» (дети смотрят на карточку с изображением движения и выполняют такое же); «Морские обитатели» (показываю карточки с изображением морских животных, а дети изображают их) и др.

В своей работе я использую музыкально-ритмические упражнения, аквааэробика, фигурное плавание.

- Музыкально – ритмические упражнения в обучении плаванию дошкольников. Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные, выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Она повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;

- Аквааэробика- это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

- Фигурное плавание представляет собой составление из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построение различных фигур в воде.

Активно использую в разминочной части занятия перед в звле перед входом в воду авторский комплекс упражнений Захаровой – Луниной «Умные мячики». Эта технология позволяет успешно развивать координацию и произвольную регуляцию для обучения плавательным движениям рук и ног и их согласованности во время плавания. А также технология «Умные мячики» позволяет вести работу в парах, в подгруппе, что необходимо для работы с детьми с ОВЗ. Успешно реализую упражнения для развития

межполушарного взаимодействия, которые помогают детям лучше овладеть спортивным способом плавания, таким как кроль, поскольку они требуют внимания, точности выполнения, развивают координацию движений, они могут предшествовать погружению, выдоху в воду, скольжению.

Упражнения на детских фитболах позволяют снизить нагрузку на позвоночник и укрепить мышцы ног, что необходимо для выработки правильных плавательных движений ног и автоматизации этого навыка, а также развивает выносливость и ритм, что необходимо для плавания.

Использование в режиме дня отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей, комплекса закаляющих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия). В непосредственно-образовательной деятельности использую различные виды занятий.

Применяю дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и воспитанию, сопровождению обучающихся с особыми образовательными потребностями

Эффективно внедряю в работу:

Гидрокинезотерапия – это вид процедур ЛФК, проводимой в водной среде с погружением в нее всего тела. Это часть системы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, которая закрепляет результаты занятий «сухим плаванием» и дыхательной гимнастики. Занятия с элементами гидрокинезотерапии в условиях физической подготовленности ребенка совместно с элементами «сухого плавания» позволяет укрепить скелетную мускулатуру, развить опорно-двигательный аппарат, устранить нарушения осанки, укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и нервную системы, улучшить аппетит и сон детей.

Результатом работы стало снижение в детском саду количества детей с нарушением осанки и свода стопы, дети стали более самостоятельны, выносливы, организованы. Успешно реализую индивидуализацию применения технологий, учитывая возрастные и психофизические категории детей.

Гидроаэробика – это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Это мячи, палки, игрушки, бочонки, пластмассовые бутылки, обручи. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

Художественное плавание – это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, всевозможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивая процесс акватворчества.

Очень нравятся детям упражнения релаксации - неподвижные позы; аутотренинги с использованием сюжетных образов; релаксационный тренаж, который учит почувствовать разницу между мышечным напряжением и расслаблением; дыхательное упражнение в воде у бортика с закрытыми глазами; лежание и плавание с поддерживающими средствами представляя приятные и интересные впечатления. Важным в выполнении упражнения является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Позволяет приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после

физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять под спокойную музыку.

Заметив, с какой заинтересованностью и старательностью дети выполняют упражнения релаксации на суше, я решила использовать их на воде, ведь применение их действительно помогает быстро менять эмоциональное состояние детей, а это очень важно, потому что в воде внимание рассеивается. Решение применять поддерживающие средства, такие как нарукавники и круги, пришло во время наблюдений за детьми. Я обратила внимание, что дети с удовольствием лежат с рукавами на воде, у них быстрее проходит чувство страха, особенно при лежании на спине, они учатся управлять своим телом. Музыка и вода отлично восстанавливает организм после плавательных нагрузок. Но здесь очень важно обратить внимание на то, что использование поддерживающих средств ведет к неправильному положению тела, поэтому нужно строго следить за тем, чтобы голова была на воде, ноги подняты, живот подтянут к поверхности воды во время лежания на спине. На кругах надо лежать сверху, не одевая их, руки и ноги вытянуты, при этом хорошо развивается равновесие. Перед тем, как выполнять упражнения на воде надо не только разогреть организм, но и разучить некоторые движения и отработать их на суше. Для этого мною были составлены комплексы начинающего пловца, которые включают в себя элементы сухого плавания, а также комплекс силовых упражнений. В плавании надо развивать такое качество, как гибкость. Чем лучше она, тем эластичнее мышцы и связки, а значит движения красивее, экономичнее и правильнее.

Поэтому решила включить в упражнения на суше - упражнения стретчинга, которые направлены на расслабление и растяжение мышц и связок.

Применяю в образовательной деятельности формы и методы работы, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей, направленные на формирование положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, развитие инициативы и самостоятельности дошкольников.

Методы обучения детей плаванию

- Наглядный методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений, а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д. В обучении дошкольников важным является использование наглядного метода, поэтому были изготовлены обучающие стенды. Глядя на них, дети могут самостоятельно или по указанию инструктора выполнять плавательные упражнения в различных вариантах. Для наилучшего запоминания были схематично зарисованы правила поведения в бассейне, правила прыжков в воду, нарисованы картинки с изображением различных плавающих животных, после рассматривания которых, дети выполняют имитирующие движения в воде. Исправлять ошибки при обучении плавательным движениям помогают мини-схемы с изображением правильного и неправильного положения тела, рук, ног или движения, рассматривая которые дети должны находить ошибки сами. Наглядные методы и приемы создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению, развивают самостоятельность.

- Словесный методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

- Практический методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

- Соревновательный метод, способствующий практическому освоению действий физических упражнений.

- Игровой метод, развивающий познавательные способности, морально – волевые качества, формирует поведение ребёнка.

Применяю игровой метод, потому как игра – это веселая тренировка, позволяющая закрепить приобретенные детьми умения и навыки наилучшим образом. Игры в воде и с водой – одна из форм естественной деятельности ребенка. Они обладают почти неограниченными возможностями и способствуют развитию ребенка во всех аспектах.

Для обучения детей плаванию, я использую в своей работе различные виды игр: игры на преодоление сопротивления воды, игры на погружение с головой в воду, игры на скольжение по воде, игры с открыванием глаз в воде, игры со скольжением и плаванием и др.

Мною разработаны игры и игровые упражнения для детей во всех возрастных группах, перспективный план развлечений и праздников. Для формирования двигательных навыков плавания мною был собран различный вспомогательный материал и оборудование, включая нестандартное. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным, чему уделялось особое внимание при укомплектовании бассейна. При помощи родителей были приобретены тематические игрушки, круги и надувные рукава. Из старых надувных игрушек сделаны различные листочки, цветочки, тематические шапочки. В ход пошли «киндеры», хоккейные шайбы, морские камушки. Изготовлены обручи для проплывания, а также различные разделительные дорожки, при помощи которых бассейн делится на отдельные зоны, а сами они применяются для отработки навыков плавания и их комплексного применения.

Благодаря этому, появилась возможность использования различных приемов и форм работы, применения индивидуального и дифференцированного подхода. Также была изготовлена тропинка здоровья, состоящая из различных звеньев. Дети, проходя по ней в начале и конце занятия, делают массаж биологически активных точек стоп, тем самым, закаливая свой организм.

Для наиболее эффективного использования вспомогательного материала и оборудования мною была собрана не только картотека игр и игровых упражнений, но и подобраны нетрадиционные средства обучения плаванию, которые существенно изменили занятия. Они стали интереснее, продуктивнее.

Постоянно разрабатываю и пополняю бассейн пособиями:

- Физкультминутки
- Игры и упражнения для психомоторного развития
- Картотека подвижных игр, упражнений
- Считалки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательные упражнения
- Словесные игры, загадки
- Игры Урала
- Картотека массажа
- Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях
- Комплексы танцевально-ритмических упражнений на фитболах для разминки в зале перед плаванием
- Комплексы упражнений на суше для предупреждения плоскостопия, для выработки правильной осанки, комплексы упражнений на фитболах, на развитие координации и реакции «Умные мячики», комплексы аквааэробики, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.