Государственное учреждение образования

«Ясли – сад №5 г.Островца»

Из опыта работы руководителя физического воспитания

**«Двигательное развитие воспитанников 5-7 лет в спортивно-танцевальных композициях на воде»**

Руководитель физического воспитания

 первой квалификационной категории:

 Савчук Марина Васильевна

Островец, 2021

**Двигательное развитие воспитанников 5-7 лет в спортивно-танцевальных композициях на воде**

Содержание образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования направлено на формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Для того чтобы воспитать у детей интерес к двигательной деятельности, развить у них двигательную активность, педагогу необходимо использовать новые подходы в организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

В своей работе я активно использую спортивно-танцевальную деятельность с воспитанниками, а именно элементы синхронного плавания, так как обучение танцам на воде позволяет…

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

 Использование элементов синхронного плавания помогает развивать у детей такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

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

 В процессе освоения нового материала методы и приемы работы направлены на то, чтобы: максимально сконцентрировать внимание детей;
вызвать интерес к новой композиции: активизировать детей с учетом индивидуальных способностей; Освоение танца детьми происходит примерно 3-4 недели. При этом ставится задача, абсолютного точного и синхронного исполнения движений. Занятие проводится 1 раз в неделю, продолжительностью
30 минут (15 минут обучение плаванию, 10 минут – обучение,
закрепление элементов синхронного плавания и 5 минут –
свободное плавание).

Разминка на суше.
Подбирая разминку, необходимо учитывать мотивацию, которая не должна меняться на протяжении всего занятия. Если используя какие-либо предметы на воде, желательно, чтобы они фигурировали в разминке. На суше можно отработать новые перестроения, упражнения, включенные в занятие.
Для укрепления и оздоровления организма используем упражнения (на суше и в воде) на укрепление и растяжку мышц, укрепление сердечно-сосудистой системы, расслабление.
Упражнения на суше:
«рыбки», «поплаваем», «маленький - большой», «ножницы», «медуза», «рыбка», «акула», «фонтан», «маятник», «прыгающая лягушка»

Последовательность разучивания танца:

1 неделя. Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера движений. Разучивание танцевальных движений на суше.

2 неделя. Разучивание танцевальных движений в воде.

3 неделя. Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений.

4 неделя. Синхронное выполнение танца.

Этапы подготовки плавательных элементов:

Работа по обучению детей элементами синхронного плавания «узоры на воде», включает в себя четыре этапа:
Знакомство с синхронным плаванием, как видом спорта.
На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку, у них появляется желание совместно выполнять упражнения. Придумывание композиций под музыку.
На этом этапе дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивание композиций в парах, тройках, следят за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывают свои упражнения под музыку.
Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.
Дошкольники работают над пластикой и красотой движений, придумывают свои упражнения под музыку, стремятся связать их между собой красивыми переходами используют разные предметы для придания движениям особой яркости.
Заключительный этап:

1.Упражнения для аквааэробики;

2.Танцевально-ритмические упражнения на воде;

3.Комплексы дыхательной гимнастики;

4.Композиции по синхронному плаванию;

5Подвижные игры на воде;

6.Релаксационные упражнения.

Особенности работы на первом этапе.

На первом этапе подбираются простые упражнения и мелодичная музыка без изменения ритма. Композиции составляются для 2-4 детей. Разучивание движений проходит под мой счет и сигнал, так как дети в силу возрастных особенностей еще не умеют одновременно разучивать новое движение, следить за синхронностью выполнения и слушать музыку. В дальнейшем при выполнении упражнения дошкольники считают про себя, а я даю сигнал к началу и концу упражнения. Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренги, круг).
Композиции составляются с одинаковыми упражнениями для всех участников без предметов. При выполнении каждого упражнения дети должны встать на ноги (вернуться в и.п.). Под музыку композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям.

Упражнения:
ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;

«звездочка», «поплавок», «медуза», «краб», «морской конек», «звезда»;

скольжение на груди, спине;

выполнение упражнений в шеренге, круге;

взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.
Рекомендуемые композиции:

«Ручейки», «Морские коньки», «Капельки»

Особенности работы на втором этапе.

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

Упражнения:

ходьба и бег с работой рук, перестроение;

«звездочка» (на спине, груди), «солдатик», «поплавок»,
«медуза»;

скольжение на груди, спине в разных направлениях;
ныряние, упражнение «винт».

Особенности работы на третьем этапе.

На третьем этапе разучивание упражнений проходит под музыку. Я показываю или объясняю упражнение, дети выполняют его под музыку. Музыка подбирается с более частой сменой ритма. Дети должны слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять комплекс упражнений.
Упражнения берутся более сложные – с переворотами, не вставая на ноги и т.д.. Используются больше перестроений, можно применять в одной композиции разные предметы. Для построения композиций используется все пространство бассейна. Включаются разные стили плавания.
Рекомендуемые композиции:

«Дельфины», «Циркачи».

Таким образом, использование спортивно-танцевальной деятельности в процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию помогает в укреплении их здоровья, обогащении и накоплении двигательного опыта, в формировании основ здорового образа жизни, воспитании физической культуры личности.

Список литературы

1. Учебная программа дошкольного образования 2019г.
2. Е.К. Воронова, «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург, «Детство – Пресс», 2003 г
3. Пищикова Н.Г., «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники», Издательство «Скрипторий 2003».
4. Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду», издательство ТЦ Сфера, 2008.
5. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие, - М.: ТЦ Сфера, 2009
7. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А.Чеменевой. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО