

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №219

Педагогический проект:
«Узоры на воде»



Разработчик:
Колодинова Ольга Владимировна
Инструктор по физической культуре
(плавание)
Высшей квалификационной категории

г. Барнаул

Актуальность проекта

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении здоровья дошкольников. Плавание помогает сформировать физические качества и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, улучшается адаптация к водной среде.

При поступлении в детский сад значительное число детей имеет низкие и ниже средних возрастных показателей развития основных двигательных навыков.



- Современные дети испытывают дефицит двигательной активности. В связи с этим возрастает роль ДОУ в формировании здоровой личности, возникает постоянная необходимость внедрять новые формы работы с детьми.

- 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.

- Для реализации данной цели служит проект: *«Узоры на воде»*



Тип проекта

- По доминирующей в проекте деятельности: **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ.**
- По характеру контактов: **В РАМКАХ ДОУ.**
- Сроки: по времени проведения: **ДОЛГОСРОЧНЫЙ.**

Гипотеза проекта

Определяется:

- введением элементов синхронного плавания в начальный этап обучения плаванию детей дошкольного возраста, что позволит использовать эти элементы в качестве средства педагогического контроля за обучением навыку плавания и физическими качествами;
- степенью освоения элементов синхронного плавания 5-7 летними детьми в условиях малогабаритного бассейна в детских образовательных учреждениях является критерием, позволяющим проводить отбор в специализированные секции.

Проблема – поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщение его к здоровому образу жизни.

Паспорт проекта

Цель проекта:

Повысить уровень технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе включения в методику обучения элементов синхронного плавания, формирование, сохранение, укрепление физического и психического здоровья дошкольника, его эстетическое и творческое воспитание, обучение каждого ребенка плаванию, формирование точных двигательных навыков, двигательной памяти.

Развитие ребенка, формирование средствами музыки, ритмичных, синхронных движений, плавательных умений и навыков.

Задачи проекта:

- развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений;
- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовать деятельность в подгруппе сверстников;
- способствование эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- способствование проявлению творческой активности.

Участники проекта:

Дети старших групп, инструктор по физической культуре, воспитатели групп, родители.

Методы проекта:

- подборка основных элементов синхронного плавания: «группировка», «звездочка», «водолазы», «насос», «поплавок», «крабы», «круг», которые доступны детям дошкольного возраста;
- разработанная методика обучения элементам синхронного плавания содержит комплекс дыхательных упражнений на суше, способствующих улучшению функциональных возможностей дыхательной системы;
- разработаны комплексы занятий с включением элементов синхронного плавания;
- разработаны диагностические методики по оценке качественных и количественных показателей двигательной активности детьми старшего дошкольного возраста.

Ожидаемый результат:

- формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.
- снижение заболеваемости дошкольников.
- развитие творческих способностей.
- воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.
- воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
- овладение детьми различными видами плавания, умение ориентироваться в пространстве.

Предполагаемый результат:

- научившись плавать, дети в дальнейшем способны будут это навык развивать всю жизнь, лишь совершенствуя технику плавания;
- овладение навыком плавания выработают у детей огромный потенциал здоровьесбережения;
- выработается определенная уверенность в своих силах и способностях, у дошкольников повысится посещаемость.



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. Минигидроаэробика
- 3. Танцевально-ритмические упражнения на воде
- 4. Комплексы дыхательной гимнастики
- 5. Композиции по синхронному плаванию
- 6. Конспекты занятий
- 7. Подвижные игры на воде
- 8. 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 счет инструктора и его сигналы, 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 инструктор дает 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 инструктора 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».



Рекомендуемые композиции:

- «Русалочки», «Озорные лягушата», «Вальс цветов».



Особенности работы на третьем этапе.

На третьем этапе разучивание упражнений проходит под музыку. Инструктор показывает или объясняет 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».



Условия реализации проекта:

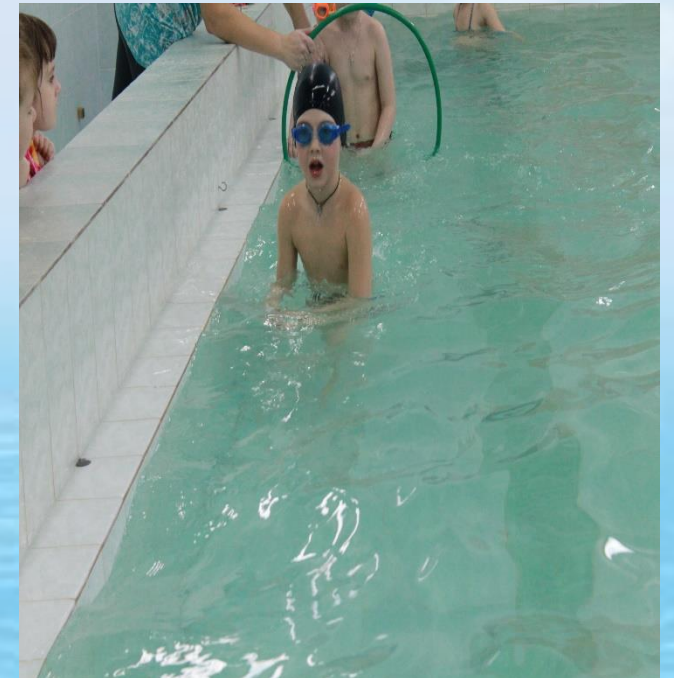
В процессе освоения нового материала методы и приемы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;

Освоение танца детьми происходит примерно 3-4 недель. 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).

Вода доходит до уровня груди.



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.



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.



Занятие синхронным плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

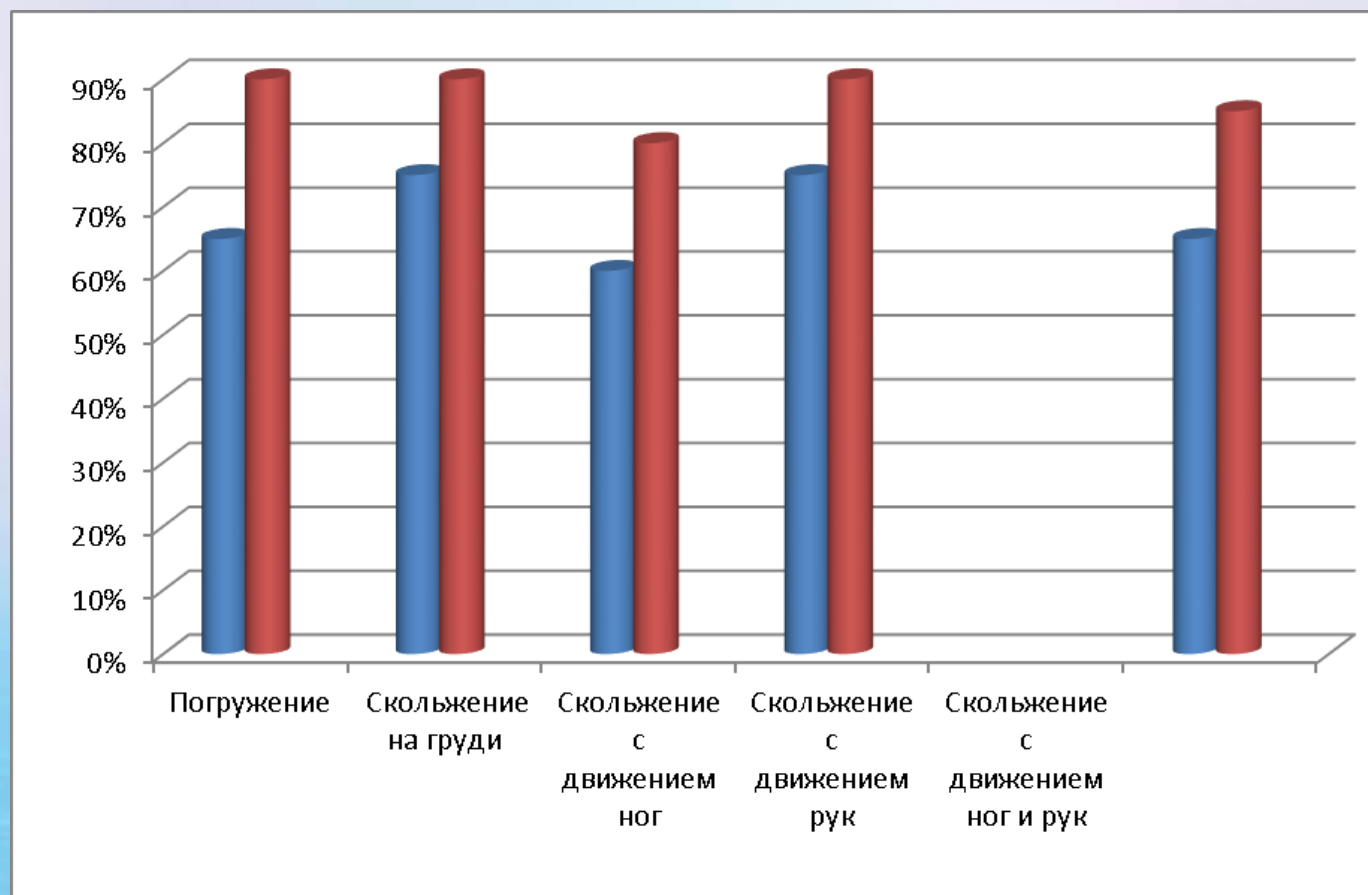


Таким образом, использование нетрадиционных методов в работе по обучению дошкольников плаванию оказывает большое влияние на формирование интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.



Результаты мониторинга

Показатели изучения уровня плавательных умений у детей старшего дошкольного возраста после использования занятий синхронным плаванием в %.



Приложение №1

Упражнения для аквааэробики

№	Инвентарь, оборудование	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	Поручень	«Футболист»	И.п.- стоя, держась за поручень, выполнять движения ногой в различных направлениях
2.	Поручень	«Солнышко»	И.п. – стоя, держась за поручень, выполнять круговые движения ногой в различных суставах
3.	Поручень	«Стрелка»	И.п.- вытянувшись горизонтально под водой, держась за поручень, зафиксировать движения ног
4.	Поручень	«Катамаран»	И.п.- лежа на спине, держась за поручень. Попеременная работа ног; сгибание и разгибание рук подтягивание коленей к груди
5	Нудл (цветная радуга)	«Печем бублики для мамы»	И.п. ноги в полуприседе , сгибать и разгибать нудл
6	Нудл (цветная радуга)	«Печем бублики для папы»	И.п. – о.с., руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя
7	Нудл (цветная радуга)	«Мельница»	И. п.- о.с., нудл за плечами. Повороты туловища влево, вправо
8	Нудл (цветная радуга)	«Веселые весла»	И.п. - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом
9	Нудл (цветная радуга)	«Насос»	И. п.- о.с., нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук
10	Нудл (цветная радуга)	«Моторчик парохода»	И.п.-полуприсед в воде. Круговые движения нудлом перед собой

11	Нудл (цветная радуга)	«Мостик капитана»	И.п. - стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Разгибание и сгибание ноги.
12	Нудл (цветная радуга)	«Морской конек»	И.п. - полуприсед, нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.
13	Нудл (цветная радуга)	«Водоворот»	И.п. - сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону.
14	Нудл (цветная радуга)	«Рыба – молот»	И.п. - лежа на груди, нудл перед собой, кроль на груди,
15	Нудл (цветная радуга)	«Лягушата»	И.п. - лежа на груди, нудл перед собой, брасс на груди,
16	Нудл (цветная радуга)	«Морской воротник»	И.п. – лежа на груди, нудл за шеей, кроль на спине
17	Нудл (цветная радуга)	«Разноцветный серфинг»	И.п. - лежа на воде, нудл под грудью. Работа кролем, руки держат нудл
18	Монетки (круглые доски)	«Подводные пещеры»	И.п. - о.с., доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад
19	Монетки (круглые доски)	«Штурвал»	И.п. - стойка, ноги врозь, руки перед собой. Поворот кистей рук направо, налево
20	Монетки (круглые доски)	«Подводные канаты»	И.п. - полуприсед, руки в стороны, доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой
21	Монетки (круглые доски)	«Осминожки»	И.п. - сед на доску. Удерживание равновесия при продвижении вперед, руки брассом.
22	Монетки (круглые доски)	«Чудо –юдо рыба кит»	И.п. - стойка, ноги вместе, доска между ног. Кроль на груди
23	Монетки (круглые доски)	«Морские звездочки»	И.п. - лежа на доске, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке
24	Монетки (круглые доски)	«Морские звезды»	И.п. - лежа на доске на спине, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке

Приложение №2
Минигидроаэробика «Моряки»
Построение группы в шеренгу у бортика
(музыка О. Газманова «Ты морячка, я моряк»).

№	Название упражнения	Описание техники выполнения
1.	«Приветствие»	И.п.- о.с., руки вверх, махи руками над головой
2.	«Морзянка»	1– правая рука вверх; 2 – левая рука вверх; 3 – махи руками над головой.
3.	«Шаги»	Ходьба на месте Ходьба вперед Ходьба назад Ходьба вперед
4.	«Моряк морячке»	И.п.- о.с., правая рука в сторону; правая нога в сторону на пятку; тоже влево; плечи вверх - вниз
5.	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
6.	«Моряк морячке – 2»	И.п.- о.с. прыжки вверх; плечи вверх- вниз
7.	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
8.	«Шаги»	Ходьба на месте

Минигидроаэробика «Пираты»

Построение группы в шеренгу у бортика (музыка из мультфильма. «Бременские музыканты» - «Говорят мы бяки-буки»)

№	Название упражнения	Описание техники выполнения
1.	«Качалка»	И.п.- о.с., руки на плечах друг у друга, раскачиваются влево вправо
2.	«Шаги»	Ходьба вперед, руки на плечах друг у друга
3.	«Присед»	Приседания, руки вперед
4.	«Удивление»	И.п.- о.с., руки вверх, покачивают головой
5.	«Карты»	И.п.- о.с., руки перед собой вместе. Движения руками слева направо; вверх вниз
6.	«Ладони»	И.п.- о.с., потирание ладоней
7.	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси
8.	«Хоп»	И.п.- о.с., руки вверх, в стороны, нога на пятку
9.	«Смотрелки»	И.п.- о.с., ладонь у бровей, смотрят вперед слева направо, справа налево
10.	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси

Приложение №3

Танцевально – ритмические упражнения на воде

Танцевально-ритмическая композиция (на бортике бассейна)

1.И.п.- упор — присев, постепенно вставать.

2.И.п.– о.с., сделать 3 приставных шага влево, руками выполнять вращательные движения перед лицом (протираем стекла).

4.И.п.-о.с., сделать 3 приставных шага вправо, движения руками те же.

5.И.п.-о.с., отставить ногу в сторону на носок, выполнить наклон в сторону к ноге, руками выполнять вращательные движения перед грудью (Моторчик). Выпрямиться, принять исходное положение, поднять руки вверх, помахать туче.

6.И.п.- о.с., то же в другую сторону.

7.И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди. Выполнить мах ногой в правую сторону, развести руки в стороны. Вернуться в исходное положение.

8.И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди , то же в другую сторону.

9.И.п.-упор-присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

10. И.п. - присесть, спрятаться за зонтики.

Упражнения в воде с обручами.

(выполняют девочки)

1. Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, правую ногу отвести в сторону, поставить на носок, наклониться к ней, вернуться в исходное положение (2 раза).
3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. То же в левую сторону (2 раза).
4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверху. Сделать выпад в правую сторону, обруч в правой руке, вернуться в исходное положение, руки с обручем поднять вверх.
5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверху. То же в левую сторону (2 раза).
6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, покружиться вокруг себя.
7. Перестроение в круг, положить обруч в центр круга, выполнить упражнение «Звездочка» на груди.
8. Перестроение в пары. Одна девочка держит в руках 2 обруча, вторая проныривает «лодочкой». Затем меняются местами.
9. Построение в большой круг, взявшись за обручи.

Упражнения с элементами синхронного плавания.

И. п. — сидя на бортике бассейна, в руках у них цветы, руки с цветами опущены вниз.

1 — медленно поднять руки вверх,

2 — наклониться вправо, руки вправо,

3 — наклониться влево, руки влево,

4 — отвести руки назад,

5 — взмахнуть руками вверх,

6 — поднять руки вверх, соединить кисти вместе («лодочка»),

7 — соскользнуть вниз, доплыть до противоположного бортика

с цветами, встать на ноги,

8 — наклониться вперед, опустить лицо в воду, положить лицо на воду,

9 — упражнение «Звездочка»,

10 — перестроиться в круг, взяться за руки (хоровод),

11 — встать на ноги, покружиться,

12 — упражнение «Волна», доплыть до бортика бассейна, встать на ноги и поклониться гостям.

Упражнения в воде с лентами.

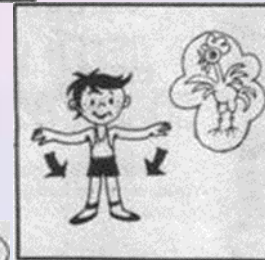
1. И. п. — о.с., волнообразные движения руками (6—8 раз).
2. И. п. — о.с., отставить правую ногу в сторону, наклониться в правую сторону, левую руку с лентой поднять вверх;
2 -и.п.;
- 3 -4 — то же в другую сторону (4 раза).
3. И.п. — лежа на груди, выполнять «вертушку» (4 раза).
4. И. п. — о.с., выполнять полуприседы («пружинка»), руками - вращательные движения над головой (6 раз).
5. И.п.- лежа на груди, проплыть «волной».

Комплекс дыхательной гимнастики №1

1. «**ЧАСИКИ**» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.



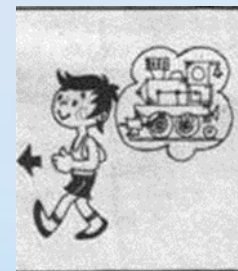
2. «**ТРУБАЧ**» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.



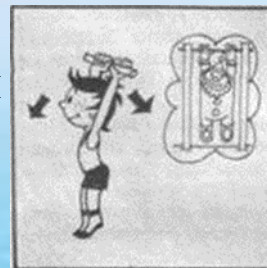
3. «**КАША КИПИТ**» Сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



4. «**ПАРОВОЗИК**» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.



5. «**НА ТУРНИКЕ**» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад на лопатки длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

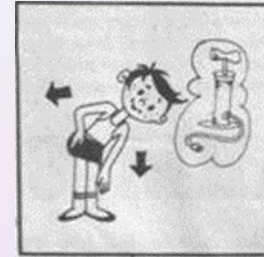


6. «**ШАГОМ МАРШ!**» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

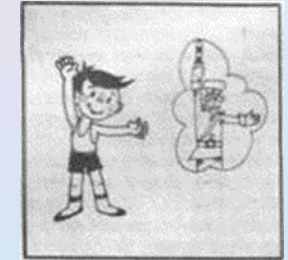


Комплекс дыхательной гимнастики №2

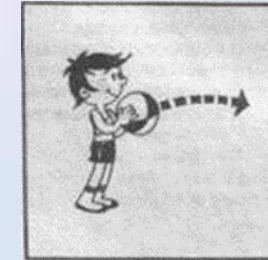
7. «НАСОС» Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.



8. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.



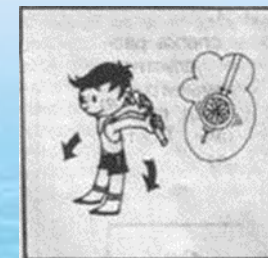
9. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.



10. «ЛЫЖНИК» Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».



11. «МАЯТНИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.



12. «СЕМАФОР» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны — вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.



Приложение №5

Примерная композиция для первого этапа.

«Ручейки»

Дети строятся в две шеренги у бортиков бассейна.

«Ручейки стекаются»

Дети проходят к противоположным бортикам бассейна, работая руками вдоль туловища и возвращаются обратно.

«Стрелочка»

Скольжение на груди с работой ног «кролем» к противоположным бортикам.

«Поплавок»

Стоя в шеренгах лицом друг к другу. Дети задерживают дыхание и погружаются под воду и выполняют группировку,

«Широкий ручей»

Построение в одну колонну. Парами дети проплывают по длине бассейна и расходятся в разные стороны.

«Речка»

Скольжение на груди по диагонали бассейна к выходу.

Примерная композиция для второго этапа

«Русалочка»

Построение в одну шеренгу.

«Торпеда»

Скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая рука прижата к туловищу. Разойтись в разные стороны

«Поплавок- звездочка»

Построение в две шеренги по противоположным бортикам. Выполнение упражнений в безопорном положении тела:

- лежа на воде руки и ноги в стороны, лицо в воде - «Звездочка»

- руками обхватить колени, подтянуть колени к груди, лицо в воде - «Поплавок» «Акробаты»

Выполнение кувырка вперед

«Встреча русалочек»

Построение в круг. Кружение по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две шеренги к бортикам.

«Стрелочка»

Скольжение на груди с работой ног кролем к противоположным бортикам.

«Встреча с дельфинами»

Плывут навстречу друг другу, затем берутся за руки и кружатся на месте, меняясь местами.

«Русалочки прощаются»

Скольжение на спине с работой ног кролем к бортикам.

«На дно морское»

Перестроение в одну колонну. По диагонали проплывают к выходу друг за другом, способом кроль на груди.

Примерная композиция для третьего этапа

«Циркачи»

«Акробаты»

Дети входят в воду, строятся в одну шеренгу, выполняя кувырок вперед продвигаются к дальнему бортику бассейна.

«Воздушные гимнасты»

Держась за руки, проплывают парами по длине бассейна; расходятся и перестраиваются в две колонны.

«Клоуны»

Сближаются в парах навстречу друг к другу. Веселясь, выполняя кистями рук круговые движения.

«Фокусники»

В парах выполняют поочередные приседания, держась за руки.

«Неразлучные друзья»

Парами проходят по одной стороне бассейна и перестраиваются в одну колонну.

«Дружные ребята»

Построившись в шеренгу, по всей длине бассейна, одновременно выполняют кувырки вперед.

«Вот так цирк!»

Перестроение в круг. Выполняют, одновременно держась за руки «звездочку», с переходом в «поплавок».

«До свидания – цирк!»

Перестроение в одну колонну. Скольжение на спине: руки подняты вверх, ноги работают в стиле «кроль», плывут по диагонали к выходу.

Приложение №6

Конспект занятия по синхронному плаванию

«Волшебная мозаика»

(для детей старшего дошкольного возраста.)

Цель: создать атмосферу психологического комфорта.

Задачи:

- ознакомление детей с графическим изображением элементов синхронного плавания;
- обучение ориентировке в заданном пространстве;
- развитие логическое мышление;
- воспитание взаимопомощи в коллективе.

Предварительная работа.

На занятиях по плаванию изучение элементов “Поплавок”, “Звезда”, “Стрелочка”, “Винт”. Оформление стенда “Водные виды спорта” для свободного просмотра и бесед в группе.

Изготовление схем, графическое изображение элементов и перестроений, в чёрном и цветном изображении.

Оборудование и инвентарь (для подгруппы 12 человек)

экипировка: 6 шапочек жёлтого и 6 шапочек красного цвета, резиночки для волос (на руку ребёнка) красного и желтого цвета;

схемы,

свисток,

магнитофон,

ориентиры,

магнитная доска, магниты,

детская мозаика.

Ход занятия.

Дети входят в помещение бассейна, встают в круг возле воспитателя (инструктора). На детях шапочки двух цветов, на правой руке у каждого - резиночка в тон шапочке.

На доске стенд “Водные виды спорта”.

Инструктор: «Сегодня у вас необычное занятие, а вы не просто дети, вы – спортсмены».

Инструктор: «Вы любите заниматься спортом?» (ответы детей)

Инструктор: «А какие виды спорта вы знаете?» (дети называют).

Инструктор: «Мы сейчас не будем заниматься хоккеем, не будем заниматься шахматами, потому что мы пришли в бассейн. А в бассейне целесообразно заниматься водными видами спорта (обращает внимание детей на стенд). Сегодня я хочу вас познакомить с очень красивым видом спорта - синхронным плаванием. Синхронное плавание – активно развивающийся вид спорта. Он очень красив и популярен, включён в программу олимпийских игр. Российские спортсменки являются постоянными победителями всех соревнований мирового уровня.

Чтобы заниматься этим видом спорта необходимо, во-первых, умение надолго задерживать дыхание, во-вторых, хорошо плавать, в-третьих, уметь ориентироваться в пространстве. Вы бы хотели прямо сейчас заняться синхронным плаванием? А вы умеете задерживать дыхание надолго, давайте проверим?»

Дыхательная гимнастика

1 упражнение: “громко – тихо”, обучение поверхностному и глубокому дыханию.

2 упражнение: “Воздушный шарик” - формирование длительного выдоха.

3 упражнение: “Насос” - формирование короткого вдоха и длительного выдоха.

4 упражнение: “Замри” - задержка дыхания на 8-10 секунд.

Инструктор: «Для того чтобы ориентироваться в бассейне мы поиграем в мозаику (отбираются детали жёлтого и красного цвета) и вы будете волшебной мозаикой».

Воспитатель выкладывает из деталей круг в центре магнитной доски. Предлагает детям построиться так же ,как на доске. Игру повторяют 2-3 раза.

Вход в бассейн.

Инструктор: « А сейчас мы с вами попробуем поиграть в игру “Зеркало”».

Педагог предлагает детям построиться согласно схеме. Например: в 2 малых круга, красный в правом верхнем углу, жёлтый в нижнем левом; в одну колонну в центре бассейна с чередованием цвета.

Инструктор: « Молодцы! Но какой же танец, а синхронное плавание это именно танцевальная композиция, без музыки и танцевальных элементов. Какие элементы вы умеете выполнять?»

Дети: «Звездочка», «Поплавок».

Воспитатель обращает внимание на доску, где вывешено графическое изображение звёздочки и поплавок (дети их выполняют под спокойную музыку).

Звездочка



Поплавок



Инструктор: « Вы слышали музыку? Какая была музыка?» (выслушивает и обобщает ответы детей).

Обращает внимание детей на новые знаки.

Инструктор: « А как вы думаете, что это (стрелочка), (винт). Давайте попробуем выполнить эти элементы» (звучит стремительная, быстрая музыка).

Инструктор: «Какая музыка звучала сейчас?» (обобщение ответов детей)

Инструктор: « А теперь давайте попробуем создать небольшую схему. Каждый элемент выполнить на 8 счетов (посчитать с детьми). Выполнение движений под музыкальное сопровождение».

Инструктор: «Показывает элемент и говорит, что он называется “бусы”. Чтобы его выполнить нужно всем встать в большой круг в центре бассейна, выполнить “поплавок”, взявшись за руки (руки должны быть прямыми)».

Инструктор: « Вот какие молодцы! Вам, понравилось танцевать? А вы бы хотели заняться синхронным плаванием?» (ответы детей)

Инструктор: «Спортом занимаются сильные, увлечённые своим делом люди, чтобы добиться высоких результатов они много тренируются и побеждают в разных соревнованиях».

Дети выходят из бассейна.

(Воспитатель подводит итог занятия, даёт задание на перспективу)

Инструктор: « Ребята, что сегодня было новым для вас, чему вы научились, что повторили, что особенно понравилось?» (ответы детей)

Инструктор: «На следующем занятии мы повторим элемент “бусы”, и познакомимся с новыми элементами. А вы в группе попробуйте с помощью мозаики придумать новые способы построений и перестроений. До встречи!»

Источники

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://nsportal.ru/>
3. <https://www.maam.ru/>

Используемая литература:

1. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
2. М.Д.Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
7. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.