Тема конференции: «Использование музыкального образа на занятиях по физическому воспитанию при подготовке к освоению техники плавания».

Инструктора по физической культуре (на бассейне) Ширяевой Р. В. ГБДОУ № 52 «Чудо».

Санкт-Петербург 2015 г.

Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию детей. Отсюда большое значение имеет массовое обучение, плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Значительное количество несчастных случаев на воде, происходят ежегодно из-за неумения плавать. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно, держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребёнка.

Сначала научим плавать, а потом нальём воду в бассейн.

Как правило, дети с хорошей физической подготовленностью быстро осваивают упражнения , по технике плавания.

Альтернативой занятиям в бассейне, например при отсутствии воды или во время ремонта самого бассейна. являются занятия, в основе которых лежат специально-подготовительные упражнения. Их выполнение способствует развитию специфических качеств и навыков пловца.

А, возможность использовать данные упражнения в виде комплексов утренней гимнастики или отдельного занятия в спортивном зале /зале сухого плавания/ даёт возможность не прерывать учебно-воспитательный процесс по плаванию в течение всего года.

Таким образом, даже не имея возможности заниматься непосредственно в бассейне, можно создать хорошую двигательную базу, основанную на подводящих упражнениях, для последующего обучения плаванию.

В силу своих эмоциональных, психологических особенностей детям тяжело давать технику движений, без эмоциональной окраски. Музыка, музыкальный образ главный психологический стимул для преодоления физической нагрузки и развития внимания.

Когда вы заходите в зал, где находятся дети обычно там очень шумно, чтобы привлечь их внимание мы, педагоги, воспитатели ,повышаем голос, стараясь их перекричать , хлопаем в ладошки привлекая их внимание или дуем в свисток. Я включаю негромко музыку, обычно классическую Грига, Шопена, Глазунова. Дети реагируют быстро и они все во внимание. Главное настрой ребёнка на работу. Дети выстраиваются в шахматном порядке, если это дети старшего возраста, младшие по всему залу «рассыпаются горошинками».

Вводная часть. Сидим в позе «Маленького Будды».

Мы продолжаем настраиваться «сухое умывание» лица, рук, пальчиков, точечный массаж. Можно «повеселить глазки» упражнения для глаз.

Дыхательная гимнастика, специальные упражнения, которые дают навыки правильного дыхания в воде.

Образ «Самовар». Самовар начинает пыхтеть, выпуская пар (вдох, п- шишишишиии). Формируем щель губ, при выдохе в воду.

Остужаем чай. Набираем чай в чашку, кладём на ладошки, дуем . Здесь подойдёт любая весёлая музыка, или песенка про самовар.

Для старших и подготовительных.

«Насос» с задержкой дыхания : вдох ,уходим под воду «корточки» на раз, два задержка дыхания, встаём ,делаем выдох и также на четыре счёта или на восемь.

«Насос» с выдохом в воду. Равномерно распределяем выдох под водой на два, четыре, восемь счётов.

Шаги по кругу.

«Паровоз-ромашка». Передвижения по кругу. Руки прижаты к корпусу, согнуты в локтях, кисть кулачок. Имитируем движение колеса (вверх, в перед, к себе). Звук паровоза. По дороги встречаем нырковых уточек. Фламинго. Этот этюд переносим на воду, учимся преодолевать сопротивление воды.

Основная часть.

Детская песенка «Точка, точка, запятая»

Рисуем человечка, наделяем его эмоциями.

Цель:

Музыка создаёт хороший эмоциональный фон, способствует развитию ритма, культуры движений, выявлению музыкального слуха, служит средством повышения настроения и преодолению физической нагрузки.

Задачи: Развитие координации - упражнения на увеличения подвижности плечевого пояса.

1.Исходное положение ноги вместе, руки опущены.

«Конвейер»( двумя руками) руки на пояс, плечи, вверх и спускаются в обратном порядке. Две восьмёрки.

«Конвейер» поочерёдно правой рукой,(счёт на четыре) вверху машем «привет» ( на четыре) , кисть «лопаткой», затем левой.

«Хлопки» руки вверху. Одна восьмёрка.

Шагаем на месте. Одна восьмерка.

«Солнышко» встаёт и садится. Пальчиковая гимнастика. Четыре восьмёрки. Можно добавить « радугу», упражнения с большей амплитудой.

«Маска» весёлого и грустного человечка. .

Этот этюд дети с удовольствием делают и в воде под музыку , преодолевая сопротивление воды. Учатся плескаться, нырять , под определенный ритм, добавляется момент неожиданности (падают в «Звёздочку» или делают «поплавок»)

Детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способу плавания кроль. Этот способ плавания является наиболее естественным, так как согласование движений конечностей во всех его разновидностях основано на механизме координации движений рук и ног, близкой таким движениям человека, как ползание, лазанье, ходьба.

Музыкальное произведение в среднем ритме. Детская песенка «Золотая рыбка»

Цель: Развитие навыка движений рук и ног, способа плавания кроль.

Задачи: Постановка кисти , гребок, координация движений рук.

1.Исходное положение ноги вместе правая рука вверху.

Кроль на груди.

«Круговые движения». Рука свободно опускается вниз у бедра. Вовремя движения пальцы рук соединены и немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Одна восьмёрка. Повторяем с левой руки.

Формируем кисть.

«Собираем крошки» Две восьмерки. Можно отработать гребок- торпеда, в воде с помощью колобашки, дети с удовольствием плывут ногами вперёд, работая руками.

Кроль на спине.

Правая рука вверху и чередуем движения руками.

«Стрелка». Отрабатываем.

«Тик-так» движения ногами. Или на полу имитируем ,работу ног при «кроле».

На суше и в воде музыка регулятор скорости выполнения движений. Упражнения выполняются, чётко под музыку в определённом ритме. Ритм бывает быстрый, средний, медленный.

Горизонтальное положение.

Самое трудное положить ребёнка на воду в горизонтальном положение. Обычно выпячивается грудная клетка ,а ноги тонут. Здесь помогут упражнения на полу- партер.

Ритмичная музыка.

Цель: Укрепление мышц живота и спины.

Задачи: Развитие навыка управлять телом в воде из горизонтального положения.

Сидим на полу «стульчик». Добиваемся ровной спины и вытянутых ног. Дополняем «стульчик» «стрелочкой».

Разогреваем стопу( упражнения на связки ног). Утюг, носок, веер. ««Укольчики» сочетание движений ног на координацию, с группировкой в положение сидя (поплавок).

«Лодочка». Исходное положение: сидим, ладошки возле ягодиц. Корпус с руками на предплечье, ноги поднимаются на 30 градусов, возвращаемся в исходное положение. Так же руки вдоль корпуса. Подом всё вместе и с динамикой. Всё в ритме. Из положения лодочки спина учим переход ,в лодочку на животе. Так же учим «звёздочку». Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для развития силы, выносливости, координации движений и гибкости.

Образ «змеи». Детям особенно тяжело работать на укрепление мышц спины. Но. звучит таинственная восточная музыка. Змея в траве, лежит на груди, голова на подбородке, ладошки возле груди ,локти прижаты , хвост один натянут. Медленно поднимает голову ,шипит и медленно опускается. Затем держим себя на одной руке, другая рука работает кистью, выполняя восточные движения. Потом надуваем капюшон, держа корпус. Прячем руки под живот и отрабатываем хвост. Распрямляем хвост с капюшоном (получается «звёздочка»).

Растяжки для рук, верхнего плечевого пояса. Растяжка «брасс», а сана «вира сана» растяжка самураев.

В конце можно поиграть: «Кошка, Собака, Змея и Мышка». А саны из йоги.

Эта серия заставляет проснуться вашей спине, растягиваются мышцы ног и укрепляются руки, запястья и кисти. Одно упражнение должно плавно переходить в другое. И не забываем дышать! Мяукать, Гавкать, Шипеть, Пищать. Дети проигрывают задуманный образ, легко перевоплощаясь и быстро включаясь в игру, и увлекаются действием и всё сопровождается музыкой.