Муниципальное автономное учреждение

спортивно-оздоровительный комплекс

«Дельфин»

Опыт работы

на тему: «Преодоление водобоязни у детей старшего дошкольного возраста, в условиях спортивно-оздоровительного комплекса»

Инструктор по физической культуре

Григорьева Ирина Юрьевна

Оха

2011

**Введение**

Проблемы здоровья населения России в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства меня как инструктора по физической культуре. Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов. Дети дошкольного возраста часто болеют простудными заболеваниями, В чем причина? Вспомним физиологию детского организма, Дыхание у детей имеет свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания. Здесь хорошим профилактическим мероприятие является закаливание, плавание в бассейне. В связи с всевозрастающей популярностью плавания в бассейнах следует заметить, что закаливающий Эффект от занятий может быть достигнут только при соблюдении определенных условий, важнейшим из которых являются температура воды и воздуха в бассейне. За этими показателями ведется контроль медицинскими работниками. Благодаря этому совершенствуется терморегуляция, уменьшается вероятность простудных заболеваний. Вот почему плавание и соблюдение условий являются таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности. Отсюда вывод: дети закаленные меньше болеют.

Закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребенка, оно содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Совершенно очевидно, что плавательные упражнения разносторонне укрепляют организм.

Но есть и еще одна причина для пропаганды плавания.

В настоящее время плавательная подготовленность населения остается очень низкой, Поэтому очень важно, чтобы плавание стала доступно детям, как можно раньше.

Каждый год в Охинском районе тонут люди. Именно поэтому надо как можно раньше приучить ребенка к воде, научить свободно держаться на поверхности воды, обучить проплывать хотя бы небольшое расстояние, привить правила поведения у воды и на воде. И тогда многие детские жизни ограждены от возможного несчастья.

Вода наша родная стихия Находясь в утробе матери, каждый из нас уже пытался изобразить движения пловца. Значит надо всячески развивать и поддерживать способности, тем более, что водные процедуры, занятия плаванием могут творить чудеса.

Знаменитые пловцы начинали плавать с 5-6 лет, и наши дети не исключение.

1. **Глава. Краткий анализ литературы по проблеме**

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в разных ситуациях. Плавание относится к циклическим, монотонным видам спорта, этот вид упражнений является неограниченным возрастным диапазоном применения.

Первые сведения о плавании дети получают от инструктора. Поэтому мне было необходимо пополнить и систематизировать свои знания. Глубже изучить методику ознакомления старших дошкольников с водной средой. Ознакомилась с мнениями различных авторов по вопросам обучению плаванию: «Дошкольное воспитание», в журнале «Обруч», «Плавание для старших дошкольников».

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Г. Левин отмечал, что плавание закаливает организм, развивает органы дыхания, исправляет недостатки осанки, сохраняет жизни детей, способствует физическому развитию, и что умение плавать необходимо в жизни.

Все эти средства взаимосвязаны, и если перестать заниматься плаванием, то у ребенка не сформируется достаточная устойчивость, невосприимчивость к болезнетворным воздействиям, в частности простудного характера, т.е. ребенок будет менее закаленным.

Может ли ребенок понять эти связи? Да может, если дать объяснение и обучить:

* культурному отношению к своему здоровью;
* если воспитать потребность в здоровом образе жизни;
* обеспечить физическое и психическое благополучие.

Как утверждают специалисты ( Г. Левин «плавание для дошкольников»), если исходить из оздоровительного значения плавания и связанных с ним положительных факторов, то обучения основам плавания детей следует начинать как можно раньше, т.к. плавание один из лучших видов оздоровления и восстановления организма. Вместе с тем обучение плаванию в дошкольном возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и др. Оно является навыком, необходимым человеку в самых разных ситуациях.

Доктор медицинских наук, профессор Ю. Змановский считает, что плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечение нарушения осанки и сутулости. При плавании позвоночник ребенка выпрямляется, мышцы рук, ног, совершают ритмичные движения, влияющие на гибкость позвоночника.

Результаты многих исследований, причин неумения плавать показали, что решающая роль принадлежит психогенной напряженности обучающихся, иными словами самовнушенная водобоязнь.

Именно поэтому я взяла тему: «Преодоления боязни воды у детей 5-7 лет».

1. **Глава. Механизм работы по данной теме на основании личного опыта**

Крайне важно заложить у дошкольников желание заниматься физкультурой или каким-нибудь любимым видом спорта, образно говоря, сформировать «спортивную душу», преодолеть водобоязнь (страх воды) и научиться плавать, научить, не бояться входить в воду, передвигаться в ней.

Как, каким образом, и при помощи каких средств решать эту задачу?

Для определения перспективы педагогической работы необходимо было определить уровень психологического состояния (отношения) к воде: боится ли ребенок воды. Основная трудность у детей психологическая – погрузится с головой в воду, открывать в воде глаза, выдохнуть в воду.

Понятно, что не преодолев эту трудность (водобоязнь), дальше процесс обучения не пойдет.

Установлено, что главная опасность на воде не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Эти особенности значительно усложняют процесс освоения навыков плавания при обучении.

Для достижения поставленной цели:

* обратилась за помощью к родителям. Предлагала консультации, в которых раскрывались подготовительные упражнения в домашних условиях, совместное плавание с родителями;
* провела с детьми индивидуальную работу: заинтересовывала различными игровыми приемами;
* использовала спортивный инвентарь и оборудование, пример других детей,
* поощряла любое действие ребенка в воде;
* использовала принцип постепенности.

1. **Глава. Достижения, качественные и количественные показатели**

Успешно пройден первый этап обучения плаванию – освоение в воде и передвижение в ней.

Дети приобрели привычку и любовь к воде, получили представление о действии воды на их тело. Освоили навык «ныряние» - лицо полностью погружено в воду, навык «скольжение» - лежание на воде в положении на груди с хватом. Ребята не боятся, что вода попадет в уши, глаза, нос, неприятные ощущения они преодолели в игровой деятельности. Детьми успешно пройден барьер боязни воды, они стали с удовольствием стали посещать спорткомплекс. Опыт подсказывает, что своевременное ознакомление с водой и умение плавать являются навыком необходимым человеку в сохранении жизни. Умение плавать , приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

**Выводы**

Образование – процесс, направленный в будущее, обучение плаванию относиться к здоровью сберегающим технологиям.

* Умение плавать, несомненно сохраняет жизнь детей, гарантирует безопасность на воде, развивает органы дыхания, исправляет недостатки осанки, способствует росту ребенка, закаливает организм, положительно влияет на сердечно–сосудистую систему;
* Обучение плаванию относится к продуктивной деятельности;
* Плавание поможет детям стать сильными, ловкими, смелыми и в дальнейшем вести здоровый образ жизни.