**Использование здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию дошкольников**

Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей является приоритетным. Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий. Высокая потребность обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья детей год от года ухудшается. (данные официальной статистики, общая заболеваемость детей в возрасте о 0 до 14 лет возросла за последние пять лет на 16%, подростков - на 18%). Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание осознанного отношения ребенка к своему здоровью, компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

В системе комплексной физкультурно–оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию. Однако анализ методической литературы, образовательной деятельности указывает на недостаточность использования плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Ю.Ф Змановский, замечательный педагог, разработчик развивающей педагогики оздоровления считал, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению и становлению здорового образа жизни. Поэтому главной целью обучения плаванию дошкольников должно быть, не только приобщение детей к воде и приобретение плавательных навыков, но и закаливание, укрепление детского организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни.

Проведение непосредственно образовательной деятельности в бассейне способствует: повышению двигательной активности детей, разнообразию закаливающих процедур, усилению оздоровительной направленности образовательного процесса, снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма. А значит, позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность использовать разнообразные виды здоровьесберегающих технологий.

Исходя из вышесказанного определена тема научно-исследовательской работы:«Использование здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию дошкольников»

***Цель исследования:*** обосновать эффективность использования здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию дошкольников.

**Задачи исследования**

1. Дать теоретическое обоснование использования здоровьесберегающих технологий в обучении плаванию дощкольников.
2. Разработать и внедрить систему мероприятий по организации плавания дошкольников на основе использования здоровьесберегающих технологий.
3. Выявить эффективность использования здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

***Объект исследования:*** здоровьесберегающие технологии.

***Предмет исследования:***обучение плаванию детей дошкольного возраста.

***Гипотеза исследования:*** предполагаем, что использование в организации плавания дошкольников здоровьесберегающих технологий, будет способство­вать укреплению здоровья, повышению уровня плавательной подготовленности детей, формированию здорового образа жизни

***Практическая значимость****:* результаты исследования могут быть использованы специалистами, работающими в детских дошкольных учреждениях, имеющих бассейны малых размеров для обучения плаванию, а также сауну.

**Организация исследования**

Исследование проводилось с сентября 2011г. по май 2012г. на базе МБДОУ детский сад №20 «Снегурочка». В исследовании приняли участие воспитанники подготовительной группы (20 человек) и их родители (20 человек).

Исследование было организовано в три этапа.

*Констатирующий этап* (сентябрь - октябрь 2011г.) - были изучены литературные источники по вопросам исследуемой темы, велось наблюдение и контроль над двигательной активностью детей, за усвоением программного материала. Выявлена актуальность исследования, определены цель, задачи, предмет и объект, гипотеза. Подобрана контрольная и экспериментальная группа, проведено анкетирование родителей воспитанников с целью выявления отношения к проведению оздоровительных мероприятий и занятий по плаванию в детском дошкольном учреждении. Результаты анкетирования показали следующие данные.

Получены следующие показатели тестирования плавательной подготовленности детей в контрольной и экспериментальной групп.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений:

- погружение с выдохом в воду (в секундах) ;

- умение лежать на воде, на груди и на спине (в секундах);

- скольжение в воде на груди и на спине (в метрах);

- плавание способом «кроль» на груди и на спине (в метрах).

С целью изучения влияния закаливающих мероприятий и дыхательной гимнастики на функции дыхательной системы мы исследовали физиологические показатели дыхательной системы (спирометрия).

По итогам констатирующего этапа можно сделать вывод, что физиометрические показатели, плавательная подготовленность подготовительной группы, и уровень грамотности родителей по вопросам закаливания и обучения плаванию не достаточно высоки, а интерес к занятиям относительно низкий.

*На формирующем этапе* (ноябрь 2011г. – апрель 2012 г.) проводилась практическая часть исследования, которая включала ряд действий, направленных на изменение привычных условий педагогического процесса, проходила физкультурно - оздоровительная работа на основе использования здоровьесберегающих технологий.

Для работы был отобран ряд здоровьесберегающих технологий: сауна, массаж (самомассаж, взаимомассаж, точечный массаж), пальчиковая гимнастика, тропинка здоровья – массаж биологически активных точек стопы, упражнения релаксации и восстановления, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, упражнения на дыхание, комплексы аквааэробики, фигурное плавание.

Определены основные направления работы:

* Обучение плаванию (непосредственно образовательная деятельность в ДОУ и выезд в спортивный комплекс «Дельфин»)
* Использование оздоровительно – профилактического комплекса сауна - бассейн
* Непосредственно образовательная деятельность по дополнительному образованию (кружок по акваэробике)
* Проведение оздоровительных праздников и развлечений в бассейне
* Проведение соревнований и первенства по плаванию
* Сотрудничество с семьей
* Работа с педагогами
* Мониторинг результатов деятельности

На заключительном этапе исследования (май 2012г.) после реализации комплекса мероприятий, направленных на формирование плавательных умений и здорового образа жизни детей дошкольного возраста на основе использования здоровьесберегающих технологий, подводились итоги исследования.

Респондентам было предложено снова ответить на вопросы анкеты на предмет выявления отношения к проведению оздоровительных мероприятий и занятий по плаванию в детском дошкольном учреждении, получен следующие данные. По результатам проведения повторного анкетирования выявлено снижение с 60% до 40% частоты заболеваемости детей, а также повышение с 50% до 100% отношение родителей к необходимости обучения плаванию детей дошкольного возраста. Родители на 100% уверены, что плавание является мощнейшим средством закаливания, и хотели бы, чтоб их дети не только знакомились, но и продолжали обучение с использованием здоровьесберегающих технологий. За счет посещения городского спортивного комплекса существенно повысились с 25% до 60% показатели использования водных закаливающих процедур дома. Родители убедились в том, что не каждый плавающий умеет плавать и что плавание действительно укрепляет здоровье детей, приносит им радость и пользу, они стали активными союзниками в процессе обучения.

Проведено заключительное тестирование плавательной подготовленности детей, физиометрических показателей.

Результат общей плавательной подготовленности на последнем этапе исследования, имеет следующие данные: в контрольной группе - высокий уровень –51%, средний уровень – 30%, низкий уровень – 19%; в экспериментальной группе - высокий уровень –70%, средний уровень – 30%, низкий уровень – отсутствует.

По данным исследования в контрольной группе на 13% до 19% снизилось количество детей с низким уровнем развития плавательных способностей, на 6% - со средним, на 27% повысился высокий уровень. В экспериментальной группе на 33% до 0% снизилось количество детей с низким уровнем, на 10% - со средним, на 43% увеличилось количество детей, имеющих высокий уровень плавательной подготовленности.

Таким образом, мы видим, что после эксперимента результаты контрольной группы повысились не значительно, а результаты экспериментальной группы увеличились более существенно, хотя на начало исследования результаты были относительно равные.

Выводы:

- Изучив теоретические основы использования здоровьеберегающих технологий в обучении плаванию детей, мы сделали вывод о том, что плавание является средством здоровьясбережения, непосредственно образовательная деятельность и условия ее проведения позволяют использовать широкий круг здоровьесберегющих технологий, что будет способствовать формированию здорового образа жизни, расширению кругозора еще с дошкольных лет, поддержанию интерес к различным видам оздоровления.

- Мы определили во время исследования, что целесообразно применять следующие здоровьесберегющие технологии: сауна, массаж (самомассаж, взаимомассаж, точечный массаж), пальчиковая гимнастика, тропинка здоровья – массаж биологически активных точек стопы, упражнения релаксации и восстановления, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, упражнения на дыхание, комплексы аквааэробики, фигурное плавание, которые направленны на развитие у детей плавательных умений, расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма и творческого самовыражения детей. Разнообразие средств, позволяетт эффективнее решать поставленные задачи в обучении плаванию детей дошкольного возраста.

- Результаты исследования доказали эффективность использования здоровьесберегающих технологий в обучении плаванию детей дошкольного возраста, это отражено в показателях исследования. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает не только результативность воспитательно-образовательного процесса, но и формирует у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Именно здоровый образ жизни должен быть первейшей потребностью человека, поэтому важно, начиная с раннего детства, воспитывать у ребенка активное отношение к своему здоровью, понимание того, что это – величайшая ценность.