

## *Использование здоровьесберегающих технологий при обучении детей плаванию*

По данным Всемирной организации здравоохранения *здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*

На сегодняшний день особенно остро стоит вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Одним из средств решения этой проблемы являются здоровьесберегающие технологии, внедрение которых подразумевает и обучение детей плаванию.

Но что такое *здоровьесберегающие технологии*? Это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья воспитанников. Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни. Применение здоровьесберегающих технологий актуально в случаях гиподинамии, детских стрессов, тревожности.

Можно выделить следующие виды технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка;
- валеологическое просвещение детей и родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

В свою очередь здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на 3 направления:

1. Технология стимулирования и сохранения здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

### *Технологии стимулирования и сохранения здоровья*

#### ***Игры.***

Понимая значимость игры в развитии ребёнка и руководствуясь ФГОС ДО, в работе с детьми я всё шире использую игровые подходы, которые обеспечивают проживание ребёнком игровых ситуаций, что способствует его полноценному всестороннему развитию. Детей всегда увлекают движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом. Особенно действенно использование любимого персонажа. У нас в бассейне это сделанная моими руками игрушка «солнышко». На первом этапе эта игрушка поддерживает малышей, учит их не бояться заходить в воду, опускать лицо в воду, нырять. Дети, зная, что солнышко за ними наблюдает, стараются преодолеть трудности, решают двигательные задачи для достижения цели. Она участвует с ними в играх

Для детей старшего возраста существует целая картотека игр. Также с детьми этого возраста регулярно разговариваем о здоровом образе жизни, о правилах поведения на воде и у воды. Занимаемся с детьми экспериментированием и исследовательской деятельностью с водой с помощью игрушек с различными физическими свойствами.



### ***Релаксация.***

Эмоциональное благополучие ребёнка – залог здоровья и успешности как в настоящем, так и в будущем. Очевидно, что заботиться о психологическом здоровье человека нужно с детства, а для этого необходимо знать факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на его развитие; учебные перегрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизическими возможностями приводят к тревожности, замкнутости, возбудимости, агрессивности и служат постоянным источником стресса. Важный момент при организации занятия – организация благоприятной атмосферы, положительной установки. Созданию атмосферы тепла, доброты, внимания, т.е. обеспечению психологического комфорта способствуют упражнения «сюжетного воображения», такие как «морские фигуры», «настроение моря», «скажи дельфину добрые слова», «золотая рыбка», «волны», «песочные картинки».



### ***Дыхательная гимнастика.***

В дыхательной гимнастике существует успокаивающее и мобилизирующее дыхание. На занятиях плаванием я чаще использую успокаивающее дыхание, т.к. оно гасит избыточное возбуждение и нервное напряжение, нейтрализует последствия конфликта. На своих занятиях я придерживаюсь ступенчатой методики; так, в младших группах использую упражнения «ветерок», «горячий чай», «надуй шарик». В старших группах уже более сложные упражнения: «поздоровайся с рыбкой», «задуй свечу». Почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность. Доказано, что совмещение плавания и дыхательной гимнастики дают положительный результат.



### ***Гимнастика для глаз.***

Необходима для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц, для профилактики нарушения зрения дошкольников. В бассейне использую как конкретизация упражнения: «когда плывём на груди кролем, смотрим вдаль». При выполнении упражнения «морская звезда на груди» смотрим на дно прямо перед собой. Планирую использовать «Траекторию с рыбками» из

здоровьесберегающей технологии Владимира Филипповича Базарного, по которой дети «бегают» глазками. Это панно расположено максимально отдалённо от глаз, что позволяет снимать напряжение с глазных мышц.

### ***Акваэробика.***

Акваэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность её – в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка. Основу составляют разнообразные движения, позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Занятия посещают дети подготовительных групп. Организация и проведение занятий акваэробикой такая же, как и при плавании. Путём различных методов и приёмов занятия становятся интересными, детям приносят радость, обеспечивая их психологический комфорт, что важно для укрепления здоровья.



### ***Корригирующая гимнастика.***

На своих занятиях использую упражнения для профилактики различных нарушений осанки. Упражнения рекомендованы медиками. Они тесно переплетаются с ЛФК.



## ***Технологии обучения здоровому образу жизни***

В нашем саду существует целый комплекс: физкультурные занятия, занятия по обучению детей плаванию, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, массаж и самомассаж (например, массаж ног осуществляется при хождении по резиновым нескользящим дорожкам, а самомассаж – во время плавания). Также к технологиям обучения ЗОЖ относятся занятия из серии «Азбука здоровья». Сюда входят закаливающие мероприятия. Активный отдых, спортивные развлечения и праздники в бассейне и спортивном зале проводятся согласно календарному плану. На многих мероприятиях присутствуют родители наших воспитанников.



## *Коррекционные технологии*

***Технология музыкального воздействия.*** Музыка – это безопасное профилактическое средство, аналогов которому в мире нет. Она не вызывает побочных эффектов и показана каждому без исключения.

Музыкотерапию использую во время свободного плавания, на занятиях по аквааэробике. При подборе произведения опираюсь на то, чтобы музыка отвечала двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности. Тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения использую мелодичную классическую и современную релаксирующую музыку, наполненную звуками природы. Дети на подсознательном уровне успокаиваются и расслабляются.

***Сказкотерапия.*** Сказкотерапия – это метод развития личности: он объединяет различные формы и приёмы развития, обучения в единую сказочную форму. Всё, что нас окружает, может быть описано в сказочной форме. В процессе воспитания детей дошкольного возраста целесообразно использовать сказкотерапию, т.к. при слушании, придумывании и обсуждении сказки у ребёнка развивается фантазия, творчество. Немаловажно и то, что ребёнок усваивает основные механизмы поиска и принятия решений. Одна из наших сказок называется «Впервые в бассейне». Увлекательная история позволяет детям уяснить общепринятые правила поведения в бассейне, логически объясняет необходимость их соблюдения.

*Таким образом, использование занятий по обучению детей плаванию в оздоровительной работе является мощным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий.*