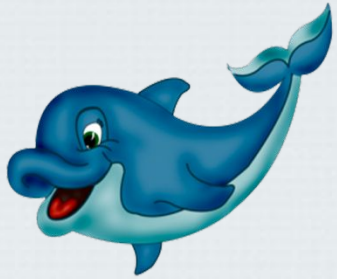
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка Детский сад №3 «Светлячок»

Сообщение на городском методическом объединении инструкторов по физической культуре

Современные дифференцированные подходы к обучению плаванию дошкольников



Подготовила и провела инструктор по физической культуре в бассейне Самойлова О. А.

elenaranko.ucoz.ru

Изначально деление групп на подгруппы происходило по принципу гендерной принадлежности детей. Но практика показала, что на сегодняшний день много детей, которые боятся зайти в воду.

elenaranko.ucoz.ru

Анализ опроса воспитателей показал, что достаточно большое количество детей имеет высокий уровень тревожности. Они часто испытывают эмоциональный дискомфорт, у них порой возникает сильное чувство страха.

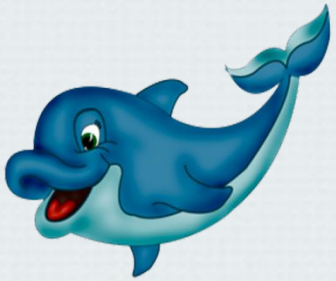
Именно эта группа воспитанников требует наиболее дифференцированного подхода при обучении плаванию и в преодолении водобоязни.

Поэтому в этом учебном году деление на подгруппы проводилось с учетом эмоционально-личностных особенностей детей.

elenaranko.ucoz.ru

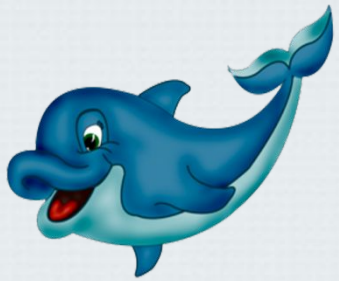
В первой подгруппе занимаются дети с такими чертами как ранимость, повышенная впечатлительность, мнительность, постоянное беспокойство, скрытая агрессия и др., что указывает на высокий уровень тревожности.

Во вторую группу вошли дети не испытывающие частого или постоянного эмоционального дискомфорта.



elenaranko.ucoz.ru

Для первой группы детей с целью снятия эмоционального напряжения и преодоления чувства водобоязни было решено совместить упражнения, по обучению плаванию с музыкотерапией, игротерапией и релаксационными упражнениями – мышечными и дыхательными.

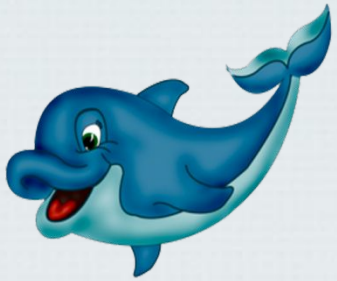


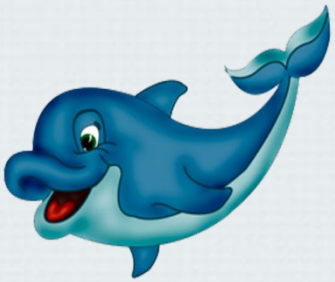
elenaranko.ucoz.ru

При подготовке к занятиям были поставлены следующие задачи:

- **Подобрать способы преодоления тревожности с помощью музыкотерапии, игровой терапии и релаксационных техник.**
- **Выявить индивидуальные особенности проявления водобоязни у тревожных детей.**
- **Разработать комплексные упражнения, направленные на преодоление страхов у детей, с высокой личностной тревожностью.**
- **Выявить эффективность данного подхода.**

elenaranko.ucoz.ru





Совмещение нескольких методов дало возможность значительно снизить уровень водобоязни и быстрее адаптировать детей к занятиям в бассейне, а также обучить их плаванию. Так как все они направлены на нормализацию психоэмоционального состояния.

elenaranko.ucoz.ru

С помощью игротерапии ребенок чувствует себя свободным от принуждения и давления со стороны. Для бассейна подойдут игры – имитации. В них дети представляют себя в различных образах: животных, растений, предметов. Всё это выражается в движении. Во время этих игр дети расслабляются, получают радость.

elenaranko.ucoz.ru

Музыкотерапия подходит как метод, в основе которого лежит оздоровительное воздействие музыки на человека. С помощью различных мелодий, зачастую даже не осознавая этого, снимается напряжение, происходит успокоение. Важным моментом является то, что этот метод подходит всем и каждому — вне зависимости от возраста, пола и заболевания, здоровья или музыкальных способностей.

elenaranko.ucoz.ru

Из релаксационных методов я выбрала техники работы с дыханием и мышечным напряжением. Так как дыхательные упражнения вызывают изменения эмоционального состояния. Сосредоточение на процессе дыхания позволяет расслабиться и успокоиться. А работа с мышечным напряжением приводит к восстановлению эмоционального равновесия.

elenaranko.ucoz.ru

Объединение этих методов позволило комплексно проработать страхи связанные с вхождением в воду, передвижением в воде, погружением и с тем, чтобы лечь на воду.

Во время каждого занятия звучали звуки фортепиано (в основном Шопена), флейты, скрипки, а также легкий вальс и звуки природы. Перед взаимодействием с водой проводились подготовительные игры и релаксацию.

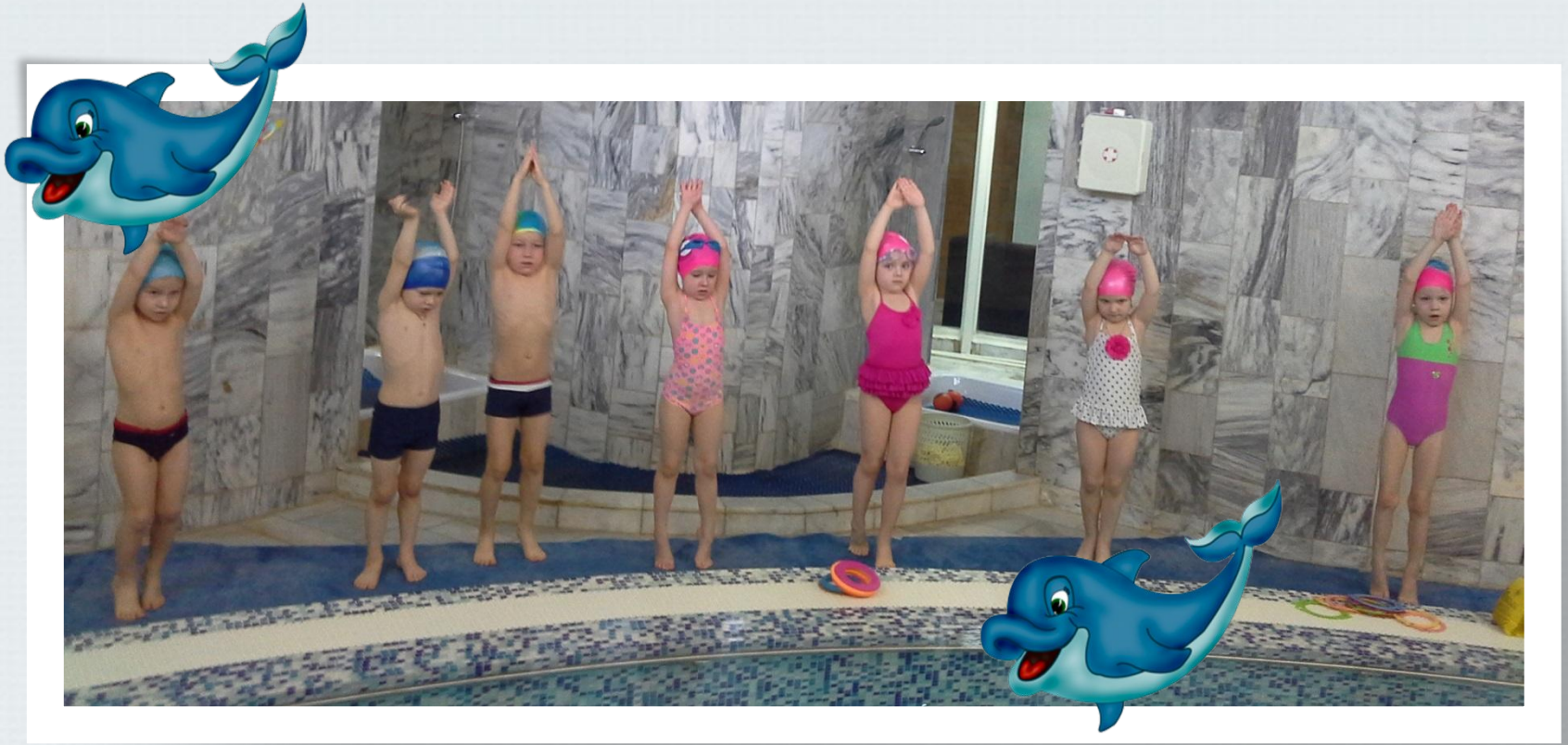
Как пример хочу вам представить занятие, во время которого дети знакомятся с бассейном и входят в воду.

Во время занятия звучат звуки природы. Перед тем как подойти к бассейну проводится игра.

elenaranko.ucoz.ru

Игра «Любопытные утята»

Цель: снять напряжение, успокоить детей, расслабить максимальное количество мышц тела.



elenaranko.ucoz.ru

Благодаря такому подходу дети достаточно легко и быстро преодолели чувство водобоязни. Они не только смогли быстро войти в воду, но передвигаться в ней, погружаться и ложиться на воду.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

elenaranko.ucoz.ru