

**Педагогический опыт
руководителя физического воспитания
ГКУСО РМ «РСПДП «Надежда»
Блохиной Надежды Ивановны**

**Дополнительная образовательная программа коррекционно –
развивающих занятий по плаванию: «Уроки Посейдона»**

Актуальность и перспективность опыта.

В настоящее время растет число детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Проживание их в антисанитарных условиях, при отсутствии регулярного, полноценного питания подрывает здоровье детей и их физическое развитие, наблюдается значительный рост числа часто болеющих, ослабленных детей. Подросткам с девиантным поведением чужда радость познания, у них низкая самооценка, искажены ценностные ориентиры и нравственные понятия, не сформированы элементарные навыки самообслуживания и гигиены, отсутствует интерес к труду и привычка к здоровому образу жизни. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности является применение здоровьесберегающих технологий в процессе реабилитационной деятельности.

Обучение плаванию, это одна из эффективнейших форм здоровьесбережения, закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное и коррекционно - развивающее значение. Они создают условия для формирования личности. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого ребенка. За время занятий дети должны овладеть основами плавания: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать работая руками и ногами на груди и на спине. Реализация программы ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на

всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения, тем самым способствуя социальной адаптации ребенка.

Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта

Педагогическая целесообразность данной программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы, а именно наличия плавательного бассейна, позволяющего проводить оздоровительные занятия для эффективной реабилитации воспитанников, способствуя развитию физического и социального компонента личности.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления реабилитационным процессом.

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного и школьного возрастов.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основным способам плавания;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- совершенствовать опорно - двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

Новизна программы заключается в том, что она модифицированная – адаптирована к условиям реабилитационного процесса в детском приюте для несовершеннолетних детей.

Теоретическая база опыта.

Теоретической базой данного опыта являются следующие методические пособия, издания, программы: Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду», Сидорова И.В. «Как научить ребёнка плавать»; Люсерио Б. «Плавание: 100 лучших упражнений», Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду». Методическое пособие.; Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками»; Тарасова Т.А.»Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ»

Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Занятия плаванием оказывают благотворное воздействие на весь организм ребенка. В первую очередь, позволяют предотвратить плоскостопие, искривление позвоночника, укрепляют все мышцы тела и повышают их тонус. Способствуют укреплению иммунитета, снимают тревожность, способствуют улучшению сна и благоприятно воздействуют на нервную систему.

В учреждении проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);
- коррекционно – развивающие занятия;
- лечебная физкультура;
- акваэробика;
- развлечения, праздники на воде.

Анализ результативности.

Результаты использования коррекционно-развивающих занятий по плаванию свидетельствуют о благоприятном воздействии на всестороннее физическое развитие детей.

Мой опыт работы способствовал:

- закаливанию детского организма;
- улучшению адаптации к разнообразным условиям внешней среды;

- улучшению аппетита,
- повышению общего тонуса организма,
- улучшению координации движений;
- увеличению силы и тонуса мышц;
- улучшению функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- коррекции плоскостопия;
- закаливанию;
- эмоциональной разрядки;
- профилактики психологической перегрузки;
- привитию умения и навыка самообслуживания.

Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

В социозащитных учреждениях проходят реабилитацию дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации и зачастую имеющие различные проблемы со здоровьем. Занятия по оздоровительному плаванию регламентируются четкими рамками индивидуализированного подбора упражнений и очень осторожного дозирования физической нагрузки – с учетом возраста, физической подготовленности и диагноза занимающихся. Главное заключается в том, чтобы дозировка была доступной, посильной и не вызывала большого утомления.

В связи с этим общими принципами занятий в специальных медицинских группах являются:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;

- 2) оздоровительная направленность методики занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) постепенное повышение физиологической нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

Адресные рекомендации по использованию опыта.

Программа коррекционно-развивающих занятий по плаванию «Уроки Посейдона» получила экспертное заключение ГОУДПО (ПК) «Мордовский республиканский институт образования» и была рекомендована к практическому использованию в учреждениях социальной защиты несовершеннолетних и общеобразовательных организаций.