

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №29 "Ёлочка"

План
по самообразованию инструктора
по плаванию Бребан Светланы Владиславовны
на 2019-2020 учебный год
по теме
«Подвижные игры как средство обучение плаванию»

г. Нижневартовск, 2019

Содержание

1	Цель и задачи самообразования педагога по теме : «Подвижные игры как средство обучение плаванию »	3
2	Этапы работы	4
3	План работы по самообразованию на 2020-2021 учебный год	5
4	Работа с детьми	6
5	Работа с родителями и педагогами	7
6	Список литературы	9
7	Приложение	13

Цель:

Внедрение в практику работы игровых приёмов как средства мотивации детей дошкольного возраста к обучению плаванию. Повышение уровня самообразования.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.
- Способствовать профилактике и коррекции нарушений опорно – двигательного аппарата.
- Способствовать развитию гигиенических навыков.
- Развивать у детей координацию движений, чувство ритма и умения управлять телом в воде.

Образовательные задачи:

- Создавать условия для реализации потребности детей в приобретении необходимых знаний, в повышении двигательной активности.
- Способствовать быстрому рациональному овладению двигательными навыками, используя средства игр.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- Воспитывать художественный вкус, позитивное отношение к занятиям в бассейне.
- Воспитывать чувство товарищества; дать возможность каждому ребенку почувствовать принадлежность к сплоченной группе единомышленников.

Ожидаемый результат:

- Повышение уровня плавательной подготовленности детей.
- Расширение кругозора;
- Развитие физических и нравственных качеств;
- Сохранение и укрепление здоровья.

Этапы работы

1. Организационно-ознакомительный

- Выбор и определение темы самообразования.
- Планирование работы по теме самообразования.
- Подбор методической литературы, пособий по теме самообразования, работа с картотекой, видеотекой, библиотекой методического кабинета, изучение опыта педагогов на интернет-сайтах

2. Практический

- Выбор целесообразных игр, применительно к физкультурным занятиям разных возрастных групп с учетом условий ДОО
- Создание системы применяемых игр в разных возрастных группах
- Составление конспектов занятий с применением выбранных игровых заданий
- Прохождение курсов повышения квалификации по теме самообразования.

3. Отчетный

- Консультация родителей о новых формах физкультурно-оздоровительной работы ДОО
- Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых игр для педагогов
- Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых игр для родителей

План работы по самообразованию на 2019-2020 учебный год

Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения, потому что одно движение, представляющее определенную трудность, может разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Мне часто приходилось сталкиваться с проблемой обучения детей в своей работе. Обучить детей плаванию — это очень сложная задача, так как многие дети, приходя первый раз в бассейн уже бояться воды и с ними очень трудно работать. Игровой метод позволяет решить все проблемы связанные со страхом детей, с неуверенностью, а так же немного выровнять умения детей несмотря на изначально разные способности.

Именно игра является ведущим видом деятельности малыша.

Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детей дошкольного возраста, именно игра является средством удовлетворения познавательных потребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии с окружающим миром. Игры способствуют стимуляции интереса детей к занятиям плаванием. С помощью игр происходит овладение способами и приемами двигательной деятельности, что также является значимым и необходимым. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Требования, предъявляемые к проведению игр в воде

Игры следует проводить таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы. Игры подбирают в соответствии с поставленной определенной воспитательно-образовательной задачей. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей. В игре должны активно участвовать все занимающиеся. Игра должна служить средством эмоционального воздействия. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования психической и физической нагрузки. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники плавания. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила задачи, место проведения, инвентарь и т. д. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога. Результаты игры должны обязательно объясняться всем участникам.

Обеспечение безопасности игр на воде.

Для предупреждения несчастных случаев и травм занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить игры в бассейне, отвечающем всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.
3. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
4. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости, только с разрешения преподавателя.
5. Не проводить игры с группами, превышающими 10–12 человек.
6. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из воды.
7. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятиях.

Ведущим направлением работы является:

- сохранение и укрепление здоровья детей,
- улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей
- формирование у родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Перспективы самообразовательной деятельности:

- ориентирование в новой литературе;
- умение разбираться в изучаемой проблеме;
- методические рекомендации по организации деятельности, направленной на развитие у детей способностей к плаванию.
- ознакомление с основными видами плавания детей дошкольного возраста;
- фотоприложения.

Работа с детьми

Необходимое условие педагогической успешности в работе с детьми младшего дошкольного возраста – поддержание положительного отношения к занятиям на всех этапах обучения. Мы стремимся к тому, чтобы все игровые упражнения и игры на воде доставляли детям удовольствие и радость. Например, при обучении детей пусканию пузырей в воде, мы предлагаем вспомнить, как кипит вода. В ходе обсуждения выясняется, что вода бурлит, «горячится», пузырится. Взрослый выразительно показывает, как все это происходит, а дети отображают веселое и выразительное поведение взрослого. Инструктор говорит, у кого лучше всего получилось. Для этого широко практикуется поощрение, которое ведет не

только к заметному улучшению результатов, но и способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и формирует волевые качества личности.

Занятия в средней группе направить на приобретение умений и навыков, обеспечивающих чувство надежности в воде. Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить).

При обучении дошкольников плаванию мы используем самые разнообразные формы организации работы с детьми:

- игровые упражнения,
- игры-забавы,
- сюжетные и бессюжетные игры

Выбирая игры и методические приемы, мы учитываем возраст, количество детей, в группе, физическую подготовленность и степень овладения каждым навыком движения. Движения очень простые, доступные или уже известные детям.

Большое значение при организации занятий имеет подготовка материала и оборудование среды. На занятиях для малышей мы применяем удобные шапочки и маски, различные игрушки (плавающие и тонущие), которые помогают войти в образ и обеспечивают эмоциональный подъем, способствуя преодолению боязни воды. Используем игры и упражнения разного содержания с разными заданиями: игры и упражнения на сопротивление воды, на погружение с головой, на выработку правильного дыхания, на развитие умения скольжения по воде, игры на открывание глаз в воде, с прыжками, мячом.

План работы с родителями и педагогами

Материалы для методической копилки педагогов:

- Информационный материал для специалистов ДОУ, начинающих обучение детей плаванию с азов.
- Информация для родителей и инструкторов по обучению плаванию дошкольников по формированию навыков правильного дыхания.
- План-конспект занятия по плаванию во всех возрастных группах детского сада.
- Сценарии игровых сюжетных занятий по совершенствованию плавательных умений старших дошкольников.
- Подборка практических материалов «Игры на воде».
- Телевидение, газеты, журналы, литература (методическая, научно-популярная, публицистическая, художественная и др.)
- Интернет
- Видео, аудио информация на различных носителях.
- Составление списка литературы.

- Повышения квалификации через ознакомление с семинарами и конференциями, мастер-классы, мероприятия по обмену опытом.
- Создание картотеки игр.

Хочется еще раз подчеркнуть: каждое занятие должно быть направлено на формирование у малыша только положительных эмоций и чувств – радости, удовольствия, также заинтересованности и наслаждения от пребывания в воде.

Список литературы:

1. Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М-ФиС, 1961.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать.
3. Типовая программа воспитания и обучения в детском саду, М.: Просвещение, 1984.
4. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши
5. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
6. Обучение плаванию в детском саду. — М.: Просвещение, 1991.
7. Программа обучения плаванию в детском саду. — Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2003.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Маленькие и большие ножки

Цель: помочь детям освоиться в воде.

Ход: Дети образуют круг и подражают движениям воспитателя. Он говорит : маленькие ножки бежали по дорожке – при этом быстро, быстро притопывает , приговаривая «топ, топ, топ»; затем медленно произносит : « большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ» , высоко поднимает колени и топает так, чтобы были брызги.

Правила: нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Рыбки резвятся

Цель: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Ход: По сигналу: «рыбки резвятся» - дети подпрыгивают на двух ногах.

По сигналу «рыбки отдыхают» - садятся на корточки.

Правила: внимательно слушать инструктор, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

Поймай воду

Цель: научить детей сжимать пальцы рук, делая «ложечку».

Ход: Дети стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «поймай воду» - они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Педагог проверяет наличие воды в руках.

Правило: вода не должна вытекать из рук.

Волны на море

Цель: познакомиться с сопротивлением воды.

Ход: Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево) лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в ту, то в другую сторону.

Правило: нельзя опускать руки глубоко в воду.

Поймай лодочку (рыбку)

Цель: приучать детей передвигаться в воде, преодолевать её сопротивление.

Ход: Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Инструктор пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки педагогу. Игра повторяется.

Правило: Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

При повторном проведении можно предложить задание: «кто быстрее поймает лодочку» для чтобы стимулировать более быстрое передвижение в воде.

Догоните меня

Цель: научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Ход: Дети стоят вместе с инструктором у бортика. Педагог отходит и предлагает детям догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривая тех, кто испытывает затруднение.

Правило: нельзя наталкиваться друг на друга.

Солнышко и дождик

Цель: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

Ход: Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу педагога «солнышко – можно гулять», дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем инструктор говорит «дождик» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

Правила: начинать движение нужно по сигналу педагога, нельзя толкать друг друга.

Переправа

Цель: дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Ход: Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде в-ля они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

-Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

-Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила: нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Найди свой домик

Цель: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Ход: Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «рыбки резвятся» - дети бегают в разных направлениях, по сигналу «найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

Правила: Нельзя толкать друг друга, надо убежать от домиков подальше.

Кораблики

Цель: Приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

Ход: Дети стоят в колонне по одному. По команде педагога «полный ход» дети бегут по воде, широко размахивая руками «Тихий ход» - продвигаются медленно. «Задний ход»- двигаются спиной вперед.

Правила: нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Найди себе пару

Цель: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Ход: Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «найди себе пару» они становятся в пары (кто с кем хочет), берутся за руки и идут в парах.

Правило: дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга толкать.

Варианты: при повторной игре можно раздать детям цветные пластмассовые шары. В пары становятся дети с шарами одинакового цвета.

Море волнуется

Цель: Помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с её сопротивлением.

Ход: Дети стоят в колонне по одному. По команде инструктора «море волнуется» они разбегаются в произвольном направлении, производят любые движения руками, окунаются. Когда педагог говорит: ветер стих, море успокоилось» дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила: инструктор говорит: раз, два, три – вот на место встали мы. Не нашедший за это время своего места в колонне, отмечается инструктором как невнимательный.

Карусели

Цель: Приучать детей двигаться по кругу не бояться воды.

Ход: Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг, вместе все дети произносят : Еле-еле , еле- еле
Закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом.

Дети бегут по кругу. Затем инструктор говорит: тише, тише, не спешите, карусель остановите ! Раз – два, раз – два вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Пузырь

Цель: Приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

Ход: Дети становятся в круг, близко друг другу, берутся за руки. Вместе произносят:-

Раздувайся пузырь, раздувайся , большой. Оставайся такой да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов « лопнул пузырь», дети двигаются к центру, произнося звук «ш –ш – ш» - (воздух выходит) .

Затем дети снова «надувают пузырь» - отходят назад .

Правило: Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга. При повторении игры на слова: «пузырь лопнул» дети могут присесть в воду.

Принеси мяч

Цель: Приучать детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды.

Ход: Дети становятся воль одной из сторон бассейна. Инструктор показывает яркие мячи , затем их бросает в воду и предлагает детям принести мячи. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят. Игра повторяется.

Правило: Начинать ловить мячи нужно по сигналу, нельзя толкаться и брызгаться.

Мячики

Цель: приучить детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

Ход: инструктор начинает игру с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать как мячик. Ребенок подпрыгивает, а педагог подбадривает его. Затем предлагает попрыгать как мячики всем детям.

Правило: Нельзя толкаться и брызгаться. При повторении игры по окончании прыжков можно сказать: «укатились мячики».

Лодочки плывут

Цель: приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

Ход: Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «поплыли лодочки» - дети двигаются друг, за другом разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

Правила: соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

При повторении игры «лодочки» могут двигаться в разные направления, по сигналу «лодочки плывут к берегу» - дети становятся у бортика.

Бегом за мячом

Цель: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Ход: Дети встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают игрушки (мячи, круги) (по количеству детей) по сигналу дети бегут за игрушками и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.