**Педагогический опыт инструктора по физической культуре и плаванию**

**Коляденковой Алины Васильевны**

**МБДОУ «Кемлянский детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

Одно из основных направлений моей работы в образовательной деятельности МБДОУ «Кемлянский детский сад «Радуга» комбинированного вида» является физкультурно оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое воспитание и укрепление здоровья дошкольника. В связи с этим в общей системе физического развития ребенка в детском саду большое место отводится плаванию. Купание, плавании., игры ,развлечения на воде- один из самых полезных видов физических упражнений. В процессе регулярных занятий укрепляется, развивается и закаляется весь организм ребенка, укрепляют их нервную систему. Занятия плаванием оказывает положительное воздействие на развитие всего детского организма.

У ребенка дошкольного возраста мышечная система развита слабо, дети испытывают дефицит двигательной активности. В связи с этим возрастает постоянная необходимость внедрять эффективные формы работы с детьми. Для решения поставленной проблемы, на занятиях по плаванию использую обучение элементам синхронного плавания. Введение элементов синхронного плавания на занятиях по плаванию дает возможность увеличить количество детей, освоивших навыки плавания, развивает гибкость, формирует правильную осанку, развивает основные физические качества, что обеспечивает дальнейшее гармоничное развитие ребенка. Включение данной методики значительно повышает уровень технической плавательной и физической подготовленности детей, его эстетическое и творческое воспитание, двигательной памяти. Для достижения результатов необходимо развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений, выполнение слаженных движений, проявлять творчество .Поэтому использование данной методики рекомендуется проводить с детьми старшего дошкольного возраста. Длительность занятий не превышает 25-30 минут, в это время входит разминка на суше, вводная часть в воде, плавание и игры. Композиции можно разнообразить за счет использования разных предметов; обручи, гимнастические палки, мячи малых размеров, ленты и т.д; эти атрибуты дают возможность проявить творческие способности ребенка.

Композиции разучиваются по принципу этапности, составляются с учетом умений и навыков ребенка.

-Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта. На начальном этапе подбираются простые упражнения и мелодичная спокойная музыка.

-Придумывание композиций под музыку. Движения разучиваются комплексно, по 2-3 разных задания под музыку. Используются упражнения как с задержкой дыхания , так и выдохом в воду. Музыка подбирается в двух ритмах. Большое внимание уделяется отработке движений,дети должны слышать характер музыки и следить за ритмом.

-Разучивание танцевальных движений, отработка пластики ,гибкости. Композиции можно составлять с предметами.

Рекомендуемые упражнения;

-прыжки, наклоны, ходьба.

-«поплавок», «звездочка»

-Скольжение на груди и спине.

-выполнение упражнений в кругу

-«Стрелочка»

«Торпеда»

«Поплавок» на спине и т.д

Для того, чтобы обучение композиций происходило более успешно, можно освоить приемы, характерные для кроля на спине, среди них более эффективное считается гребок стандартный, обратный , а также смешанный.

Большое значение при обучении детей элементам синхронного плавания уделяется взаимодействию с родителями воспитанников, воспитателем, музыкальным руководителем.

Для родителей проводятся консультации, даются рекомендации по выполнению упражнений, дыхательной гимнастики в домашних условиях.

Огромное значение уделяется музыкальному сопровождению, так как это -существенная сторона красочного интересного выступления. Оно повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений коллектива. Музыка дисциплинирует детей, повышает их внимание и работоспособность. В основном музыка подбирается плавная, мелодичная так как в воде невозможно быстро двигаться.

Занятия плаванием называют идеальным видом спорта. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически- оздоровительного и лечебного значения. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма.

Проведенная работа доказала, что обучение детей плаванию с элементами синхронного плавания способствует развитию творческих способностей воспитанников, двигательному и эмоциональному раскрепощению детей. Повысился уровень физической активности, сформировался интерес к здоровому образу жизни.