**Инновационные технологии**

**Методическая разработка.**

**Элементы прикладного плавания в процессе обучения спортивному плаванию для детей старшего дошкольного возраста, в целях обеспечения безопасности жизнедеятельности.**

**Прикладное плавание -** любые знания, умения, навыки, которые помогают человеку держаться на воде, сохранить свою жизнь, оказать помощь, терпящему бедствие.

В прикладном плавании выделяют два направления:

1. Плавание в сложных условиях. Это неожиданные или сложные ситуации на воде (холодная вода, волны, течение, воронки, водоросли, темное время суток) или другие затрудняющие плавание обстоятельства (судороги или травмы, плавание с предметами, в одежде и др.).
2. Плавание в экстремальных ситуациях, то есть ситуациях, в которых жизнь человека подвергается реальной опасности.

**Актуальность**

Во многих дошкольных учреждениях ведется работа по обучению детей плаванию. Но умение плавать не дает полной гарантии спокойного и уверенного общения с водной средой. Важно уметь плавать безопасно, стремясь избегать возможных несчастных случаев.

По статистике в результате несчастных случаев на воде в России ежегодно погибает несколько тысяч человек, в том числе до 25% детей. Особенно много таких случаев происходит  с детьми в возрасте от 5 до 9 лет. Из 16 видов несчастных случаев, связанных со смертельным исходом, утопление занимает второе место. Ситуация усугубляется в летний период при выезде за город, где пропорционально к возрастающей доступности водоемов наблюдается уменьшение контроля взрослых за детьми.

**Цель:** **С*формировать систему знаний о прикладном плавании****.* Не ограничивая действия детей в воде, строить свою деятельность так, чтобы избежать сложных ситуаций, а также снабдить их данными о том, как в этих сложных ситуациях действовать.

Дошкольный возраст — сенситивный период для заложения основ прикладного плавания. Чем раньше они будут заложены, тем лучше, так как трудно предположить, в каком возрасте эти знания, умения, навыки будут востребованы. Система знаний о безопасности на воде, прикладном плавании вполне доступна детям старшего дошкольного возраста, и возможна для внедрения в детский сад. Таким образом, чтобы глубже рассмотреть этот вопрос, на базе МБДОУ детского сада №162 было проведено исследование с целью формировать у детей старшего дошкольного возраста представления о прикладном плавании, обеспечивающие безопасность их жизнедеятельности.

        В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Изучение состояния проблемы в теории и практике дошкольного воспитания.
2. Отбор содержания знаний о прикладном плавании для детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработка и апробация методики формирования представлений о прикладном плавании у детей старшего дошкольного возраста.

Для успешного формирования представлений о прикладном плавании были соблюдены следующие условия организации работы с детьми:

1. Отбор содержания знаний проводился с учетом возрастных и индивидуальных возможностей, а также интересов дошкольников.
2. Обучение направлено на повышение у детей интереса к занятиям плаванием, воспитание таких качеств как самостоятельность, решительность, умение взаимодействовать в коллективе.
3. Взаимодействие педагогического коллектива и семьи.
4. Взаимосвязь теоретических занятий на суше и практического закрепления знаний с помощью действий в воде.

Такая организация обучения воздействует на развитие познавательной, эмоциональной и поведенческой сфер жизни ребенка, а в конечном итоге — на развитие всей личности в целом, что способствует более успешной социализации ребенка.

**Прикладное плавание включает**:

* плавание спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания;
* ныряние и передвижение под водой;
* прикладные прыжки в воду;
* спасение тонущих и помощь уставшим пловцам;
* плавание в экстремальных условиях;
* преодоление водных преград;

**Теория:**

**1 блок —**значение плавания, использование плавания:

* для безопасности жизнедеятельности;
* для укрепления здоровья человека и его развития;
* для профессиональной деятельности людей;
* для участия в различных видах спорта;
* для активного отдыха.

**2 блок** — правила безопасного поведения:

* в бассейне
* непосредственно в воде;
* на водном транспорте;
* на льду.

**3 блок**— плавание в сложных условиях:

* плавание в холодной воде;
* судороги при плавании;
* плавание в воде, покрытой водорослями;
* плавание при сильной волне;
* Выплывание из-под предмета, оказавшегося над головой (лодка, матрас);
* способы отдыха на воде;
* помощь уставшему пловцу;
* плавание в одежде;
* освобождение от лишней одежды в воде.

**4 блок** – плавание в экстремальных условиях. Детям дошкольного возраста *нецелесообразно* раскрывать этот блок подробно, поскольку спасение тонущего представляет некоторую опасность и для самого спасателя. Тонущий, потеряв самообладание, изо всех сил старается ухватиться за своего спасателя, подтянуться к нему и даже влезть на него. Поэтому детям следует раскрыть лишь способы оказания помощи с берега, поскольку такую помощь дети могут оказать самостоятельно, и способы транспортировки, так как, проиграв их в дошкольном возрасте, их будет легко вспомнить во взрослой жизни (опора на двигательную память).

С учетом особенностей мировосприятия детей старшего дошкольного возраста апробирована методика формирования представлений о прикладном плавании, основанная на поисковых вопросах, опытах, экспериментировании, воображаемых и проблемных ситуациях, беседах, практических упражнениях.

**Практика: Комплекс упражнений на воде.**

1. Плавание с помощью одних ног брассом , на спине, руки над водой (детям лучше взять предметы в руки).

4. Плавание с помощью одних ног на боку, "верхняя" рука над водой (лучше с предметом), "нижняя" выполняет гребки.

5. Плавание избранным для транспортировки способом, удерживая в руках легкий предмет (резиновые и надувные игрушки, куклы).

. Транспортировка "уставшего" одним и двумя спасателями.

6. Плавание избранным способом, транспортируя "пострадавшего" (проплываемое расстояние постепенно увеличивается).

7. Умение менять направление  (вперед, назад, влево, вправо) при плавании по сигналу (свистку, хлопку) и умение переворачиваться со спины на грудь и наоборот.

8. Сбор предметов со дна  (тонущие игрушки),  во время проплывания под водой  (количество  предметов постепенно увеличивается).

9. Плавание с бросовым материалом (пластиковые бутылки).

10. Плавание в одежде и умение ее снимать в воде, не вставая на ноги.

Комплекс упражнений с большим надувным матрасом:

Вывод. Нетрадиционные системы одновременного освоения ребенком разных способов плавания, показали результативность использования элементов прикладного плавания. Элементы прикладного плавания не только способствуют освоению техники спортивного плавания, но и вносят разнообразие в процесс обучения, повышая интерес к занятиям плаванием.

        Проведенное исследование представляет собой экспериментальный опыт, который может быть использован в работе с детьми в дошкольных образовательных учреждениях и представляет возможности для дальнейших исследований в этой области:

* “Обеспечение взаимодействия семьи и детского сада в вопросах обучения детей прикладному плаванию”;
* “Влияние формирования представлений о прикладном плавании на плавательную подготовленность детей”;
* “Применение знаний о прикладном плавании с детьми старшего дошкольного возраста на занятиях плаванием в глубоком бассейне” и т. д.

***Прикладное плавание – это способность человека уверенно держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде целенаправленные жизненно необходимые действия и мероприятия.***

              Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач.

 - оказание помощи «уставшему» на воде;

 - спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место;                    - ---- переправа вплавь до места назначения;

-  доставание со дна различных предметов ;

- плавание в одежде и т.п.

      В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, изменённая в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

         В качестве модели, позволяющей сформировать у детей старшего дошкольного возраста умения выполнять двигательные действия в усложнённой обстановке, мы использовали адаптированные для детей дошкольников комплексы прикладных умений и навыков по методике Семёнова Ю. А.

        Это: различные прыжки в воду, ныряние в длину, буксировка предмета,  плавание в одежде и приемы освобождения от неё, буксировка уставшего на воде, плавание через водоросли, ныряние в глубину, ориентирование под водой, доставание предметов с глубины, отдых на воде, плавание в ластах и т.п.

        Элементы прикладного плавания включаются в каждое занятие, в зависимости от конкретных целей и задач, начиная со средней группы. Обучение  проходится в игровой форме.