**Опыт работы по теме: организация занятий по плаванию**

**с элементами игры в водное поло**

**Инструктор по физической культуре**

**А.В. Кузнецов**

Всем нам хорошо известны полезные свойства от занятий плаванием: оздоровительный эффект, как, например, закаливание, приобретение бытовых навыков, таких как – не бояться воды и уметь держаться на ней, развитие морально-волевых качеств, таких как смелость и решительность, способствование таких занятий всестороннему физическому развитию ребенка, развитие двигательных умений и приобретение двигательных навыков, способствование повышению физической активности.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. А, в виду недостаточной двигательной активности детей в течение дня (особенно в зимний период), большой загруженности статическими занятиями, желание детей реализовать себя в движении, возник вопрос о создании дополнительных средств для повышения эффективности физического воспитания.

Одним из вариантов решения этого вопроса стала организация занятий по водному поло. Во-первых, игра с мячом всегда приносит детям радость, потому что мяч — это уникальная игрушка и отличный тренажер. Игры с мячом разнообразны, а при хорошей фантазии разнообразие игр может быть бесконечным. Во-вторых, водное поло – командная игра с мячом на воде и развивает навыки взаимодействия. В-третьих, игра в водное поло интересна тем, что в ней сочетаются элементы разных видов спорта, и плавание, и элементы игры в баскетбол, ручного мяча, и, в какой-то мере борьба. Этот вид спорта, при грамотной дозировке нагрузки всесторонне воздействует на физическое развитие. И в-четвертых, мое желание, как педагога привнести в занятия физкультурой на воде что-то новое, не только с целью самореализации и повышения опыта, но и разнообразить занятия в воде для самих воспитанников с целью повышения их интереса к посещению занятий в бассейне.

Разработка программы, как всем известно, процесс трудоемкий и сложный, требует времени для изучения литературы, составления методики и реализация программы на практике.

Основная сложность в написании программы заключалась в том, что нет литературы конкретно по организации занятий с элементами водного поло или по обучению игре в водное поло в условиях ДОУ. В процессе изучения специфики игры в водное поло я пришел к выводу, что взаимодействие с мячом в воде и, например в спортивном зале для дошкольников не значительно отличаются друг от друга, за исключение способов перемещения во время игры из-за разности среды, в которой находятся игроки.

И, для разработки методики, было принято решение оптимизировать элементы игры в баскетбол (броски и ловля мяча), некоторые элементы водного поло (подбор и бросок мяча), и адаптировать способы перемещения с мячом и без него для водной среды (шагом, бегом и вплавь).

В настоящее время занятия проходят во всех группах подготовительного возраста, работа по программе проходить в формате эксперимента, чтобы посмотреть работоспособность программы, изучить и исправить ошибки и недоработки, а в будущем планируется организация «школы мяча – водное поло», с соответствующим отбором детей в группу, и возможно инициировать соревнования по водному поло среди детских садом. В настоящее время ведется работа по разработке контрольных упражнений для проведения отбора детей и мониторинга результатов работы.

В первую очередь содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа обеспечивает:

* всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
* способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
* создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним в воде в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с соперником, взаимодействие с партнерами по команде и создание условий для завершающего броска по воротам.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, мини-командах.

**Цели работы** – обучение детей дошкольного возраста элементам игры водное поло – освоение техники приемов игры в водное поло, а также совершенствование навыка плавания, умения держаться на воде, и комбинирование освоенных приемов игры с мячом с навыком плавания.

**Задачи:**

1. Дать детям представление о сути игры в водное поло и ее правилах.
2. Разучивание основных приемов игры в водное поло: ведение мяча, передача и бросок мяча, прием, остановка и поднимание мяча. Разучивание приемов игры вратаря (ловля и отбивание мяча, выбрасывание мяча).
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы действия с мячом согласно игровой ситуации.
4. Развивать умение ориентироваться на площадке, выбирать удобное место для ведения игры.
5. Способствовать развитию и совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей.
6. Способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость).
7. Воспитание командного духа, коллективной игры, умения подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложной ситуации.
8. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

**Структура занятия:**

1. *Подготовительная часть.* Она включает в себя разминку, общеразвивающие упражнения, упражнения низкой интенсивности, ходьбу и бег с заданием, а также подводящие упражнения для освоения приемов игры с мячом. Проводится различными способами организации занимающихся на суше или в чаше бассейна, с предметами и без них. Основная цель проведения подготовительной части – функционально подготовить организм ребенка к основной, более интенсивной части занятия, активировать внимание и создать настрой на занятии. Продолжительность подготовительной части 5–7 минут.
2. *Основная часть.* В основной части занятия реализуются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. В первой половине основной части разучиваются новые двигательные действия, а закрепление и совершенствование во второй части. Продолжительность основной части 20–25 минут.
3. *Заключительная часть.* Проведение заключительной части направлено на снижение физической активности, снижение напряжений в мышцах, регулировку эмоционального состояния и подведение итогов занятия. Продолжительность заключительной части 3–5 минут.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения на суше:*
* комплекс общеразвивающих упражнений;
* комплекс подводящих упражнений;
* элементы «сухого плавания».
1. *Подготовительные упражнения в воде,* *упражнения, знакомящие детей с приемами игры с мячом и способами перемещения в воде:*
* передвижение по дну и простейшие действия в воде с мячом и без мяча;
* погружение в воду, в том числе с головой;
* плавание с мячом и без мяча;
* бросок, ловля и подбор мяча;
1. *Упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания «с опорой и без»:*
* движение рук и ног;
* дыхание пловца;
* согласование движений рук, ног, дыхания;
* плавание в координации движений.
1. *Игры и игровые упражнения, способствующие:*
* развитию умения передвигаться в воде;
* овладению навыка взаимодействия с мячом;
* воспитанию чувства команды и взаимодействия внутри нее;
* развитию физических качеств.

Основной принцип обучения детей – это обучение, направленное на раскрытие потенциала ребенка к командным спортивным играм и создание условий для раскрытия такого потенциала путем поэтапного вовлечения ребенка в образовательный процесс по средствам подвижных игр, эстафет и организации учебных игр в водное поло таким образом, чтобы они способствовали реализации образовательных задач программы, и, как следствие, достижение главной цели программы.

В процессе обучения детей элементам игры в водное поло используются два основных метода: игровой и соревновательный.

**Игровой метод**

Такой метод включает в себя выполнение игровых упражнений и участие детей в подвижных играх. Игровой метод применяется с самого первого занятия. Игры и игровые упражнения составляют более половины средств реализации задач занятия. Данный метод удовлетворяет потребность детей в игре и вовлекает их в процесс обучения элементам игры в водное поло. Игровые упражнения помогают освоить технику основных приемов игры с мячом, а подвижные игры способствуют развитию физических качеств ребенка и всегда вызывают у детей положительные эмоции и интерес при освоении и закреплении приобретаемых умений и навыков.

Применение игрового метода особенно продуктивно работает на начальном этапе обучения приемов игры с мячом, когда необходимо время чтобы осмыслить и правильно закрепить моторику движений в броске, ловле и подхвате мяча, когда движения выполняются медленно и неуверенно. По мере освоения навыков действий с мячом целесообразно и включение в занятия подвижных игр, где уже создаются условия для автоматизации приобретенных навыков за счет сокращения времени на прием решения к выполнению того или иного действия с мячом. Сначала можно проводить подвижные с упрощенными правилами, а по мере закрепления навыка игры меняются на другие, либо изменяются, усложняются правила игры.

**Соревновательный метод**

Данный метод включает в себя проведение эстафет и непосредственно учебно-тренировочную игру. Участие детей в эстафетах и учебно-тренировочной игре создает у детей эмоциональный фон, который способствует проявлению максимальных функциональных возможностей организма и психологически воздействует на проявление морально-волевых качеств для достижения лучшего результата. Данный метод способствует развитию у детей способностей применять приобретенные навыки в сложных и постоянно меняющихся условиях, тем самым повышая интерес ребенка к лучшему выполнению приобретенных двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод целесообразно применять на этапе обучения, когда ребенок уже овладел навыками игры с мячом и совершает мало ошибок в технике броска, ловли и подхвата мяча. Соревновательный метод используется для закрепления и совершенствования приемов игры, а также решает воспитательные задачи сплоченности детей в командах и их стремления к коллективным результатам.

**Планируемые и реальные результаты работы.**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами перемещения в воде, могут в совершенстве владеть навыками взаимодействия с мячом и не испытывают трудностей в игре в водное поло. Конечно, не все дети достигают совершенства в технике плавание, как способ перемещения в игре, но все осваивают способ перемещения по дну бассейна (бегом или шагом), так как в условиях малого размера чаши и малого количества воды, чтобы создать глубину, перемещение по дну бассейна — это более удобный и быстрый способ преодоления расстояния в игре, чем преодоление расстояния вплавь.

Конечной целью не является научение в совершенстве владеть приемами игры в водное поло, действиям с мячом и без него. Дети овладевают основными приемами броска и ловли мяча, могу перемещаться в воде с мячом и комбинировать освоенные приемы игры с мячом с навыками перемещения. А в самой игре в водное поло воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.