**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №52 «Сказка»**

**г. Набережные Челны Республики Татарстан**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

НА ТЕМУ:

**«Влияние плавания на физическое развитие детей дошкольного возраста»**

***Составила и провела: инструктор по плаванию***

***Аюпова Гульнара Ильдусовна***

**2013**

 Содержание

 Введение 3

 1. Возрастные особенности дошкольного возраста 4

 2. Цели и задачи физического воспитания дошкольников 7

 3. Формы и средства физического воспитания дошкольников 9

 4. Методика развития физических качеств дошкольников 10

 5. Методика обучения дошкольников движениям 14

 6. Влияние плавания на физическое воспитание в дошкольном возрасте 18

 Заключение 20

 Список литературы 21

 Введение

 Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физическом воспитании не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

 Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам Л. Д. Глазыриной, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Исторически физическая культура складывалась прежде всего под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду.

 Сегодня ученые в области медицины, психологии, физиологии, педагогики с беспокойством и тревогой констатируют ухудшение здоровья и снижение физической подготовленности подрастающего поколения. В ряду причин социального, экономического, экологического характера оказывающих негативное влияние на здоровье выделяют образ жизни и, в первую очередь, гиподинамию. Снижение двигательной активности, особенно в детском возрасте, отрицательно сказывается на развитии ребёнка, в том числе умственном. В таких условиях происходит переосмысление психологами и педагогами тех ценных резервов для развития личности ребенка, которые имеет физическое воспитание.

 1. Возрастные особенности дошкольного возраста

 Рост и развитие ребёнка дошкольного возраста протекает неравномерно. Процесс идёт то быстрее, то медленнее, причём включает в себя периоды резких перемен, скачкообразных переломов. Каждому новому этапу может предшествовать небольшой спад. Поскольку нервная система малышей пока незрелая, то приобретение новых навыков делает их эмоционально неустойчивыми. Каждый новый освоенный этап – своего рода перелом. Психологи выделяют четыре критических точки в детском развитии: 1 год, 3 года, 6-7 лет и 13-16 лет.

 Содержание кризиса первого года жизни связано с тремя моментами: началом ходьбы; становлением речи (этот процесс происходит постепенно и длится около 3-х мес.) ; осознанием себя как отдельного от матери существа. Сп6ервыми актами протеста и оппозиции ребёнок начинает противопоставлять себя другим, поскольку именно в этом возрасте у него происходит выделение собственного «Я» в окружающем мире.

 Кризис третьего года или кризис «Я сам» начинается ок. 1, 5 лет и заканчивается примерно в 3, 5 года. Пик приходится на 2, 5 – 3 года. Этот кризис характерен тем, что: ребёнок упрямится, капризничает, все делает наоборот, бывает агрессивным, становится строптивым, своевольным, ребёнок бывает замкнутым. В этот период ребёнок очень эмоционален, раним, ревнив, злопамятен.

 Возрастная группа от 3 до 4 лет. В данной возрастной группе сохраняется непроизвольный характер основных психических процессов – внимания, памяти, мышления, а также эмоциональная лабильность и потребность в эмоциональном комфорте. Однако ведущим типом общения становится ситуативно-деловое. Это означает, что взрослый привлекает ребёнка в первую очередь как партнёр по интересной совместной деятельности. Сверстник пока мало пригоден для этой роли, поскольку ещё не вполне владеет речью, с ним трудно согласовать намерения и построить план совместной деятельности. Взаимодействие с трёх-четырёхлетними детьми осложнено тем, что они проходят через возрастной кризис трёх лет.

 Мышление детей старше 3 лет носит уже наглядно-образный характер. Это означает, что от манипулирования объектами ребёнок способен перейти к манипулированию представлениями и образами. При этом сфера его познавательной деятельности сосредоточена на реальном, предметном, непосредственно окружающем их мире. Он познаёт то, что видит перед собой сию минуту. Самые важные с точки зрения обучения и развития психологические особенности детей данного возраста: мышление ребёнка носит наглядно-образный характер; внимание, память, мышление остаются непроизвольными; ребёнок познаёт мир, непосредственно окружающий его в данный момент.

 Возрастная группа от 4 до 5 лет. Непроизвольность психических процессов сохраняется у детей и на пятом году жизни. Однако важнейшими новообразованиями являются два: завершение в основном процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности. Взрослый теперь представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации. Общение носит внеситуативно-деловой характер. Кризис 3 лет остался позади, дети стали более эмоционально устойчивыми, менее капризными. Они начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнёрам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость. Мышление по-прежнему носит наглядно-образный характер.

 Средний возраст совершенно особый по отношению, как к предыдущему, так и к последующему. Эксперимент показал, что самым эффективным способом сделать информацию привлекательной для ребёнка 4 – 5 лет является «одушевление». В этом возрасте, как ни в каком другом, дети с удовольствием слушают волшебные сказки. В качестве резюме отметим самые важные с точки зрения обучения и развития психологические особенности детей данного возраста: мышление носит наглядно-образный характер; дети проявляют интерес к волшебным сказкам и легче воспринимают и запоминают информацию, если она касается кого-то живого.

 В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок. К пяти годам он должен иметь представление об обратимых и необратимых процессах, отличать ситуации, в которых произошло изменение какого-либо признака или количества, от ситуаций, в которых количество (или признак) остались неизменными. Например, при переливании воды из широкого низкого сосуда в узкий и высокий количество её не изменяется, хотя внешне может показаться, что в высоком сосуде воды больше. Аналогично, если ряд камешков сгрести в компактную кучку, камешки станут занимать меньше места, и может показаться, что их стало меньше по количеству. Ребёнок после 5, 5 года должен понимать, что количество камней при изменении их расположения осталось неизменным.

 Содействует общему психическому развитию активизация воображения. В этом возрасте воображение является основой для решения простейших арифметических задач, а также устного счёта в пределах десятка. Сензитивный период развития воображения – это именно дошкольный возраст. Вместе с тем долгое время обучение детей строилось на основе действия ребёнка по образцу, воспроизведения модели, предлагаемой взрослым. При этом подходе творческая сила воображения уже к 8 годам гаснет, и развитие творческого потенциала ребёнка бывает очень затруднено. Математика требует переводить абстрактные понятия в зрительные образы, визуализировать их. Занятия музыкой, в том числе и слушание музыкальных произведений, активизирует абстрактное мышление и воображение. Отметим самые важные с точки зрения обучения и развития психологические особенности детей 5 - 6 лет: ребёнок может произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания, эмоциональными реакциями; в любом виде деятельности может выйти за пределы сиюминутной ситуации, осознать временную перспективу, удерживать в сознании одновременно цепочку взаимосвязанных событий или разные состояния вещества или процесса; ведущее значение приобретает развитие воображения.

 2. Цели и задачи физического воспитания дошкольников

 Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

 В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

 Одна из главных задач физического воспитания - оздоровление ребенка. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

 Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

 1. формирование правильной осанки;

 2. своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

 3. формирование изгибов позвоночника;

 4. развитие сводов стопы;

 5. укрепление связочно-суставного аппарата;

 6. развитие гармоничного телосложения;

 7. регулирование роста и массы костей;

 8. развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др. ; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

 Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

 Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой. Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии. Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

 Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости) ; развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок: приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает свои двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др. ; вперед-назад, вверх-вниз и др., получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх; узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правил пользования ими; ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия [10, с. 63].

 Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе - деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года.

 У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

 В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

 1. потребность в ежедневных физических упражнениях;

 2. умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

 3. приобретение грации, пластичности, выразительности движений;

 4. самостоятельность, творчество, инициативность;

 5. самоорганизация, взаимопомощь.

 Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

 3. Формы и средства физического воспитания дошкольников

 Формами физического воспитания дошкольников являются:

 - личная гигиена, включающая в себя навыки в труде и быту (аккуратность, опрятность одежды, чистоту помещений, и привычки к гигиеническому режиму (рациональный распорядок деятельности и отдыха, гигиена сна, питания и т. д.) ;

 - закаливание организма в естественных условиях природы (воздух, солнце и вода) ;

 - физические упражнения.

 Средствами физического воспитания дошкольников являются:

 1. упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

 - наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом) ;

 - точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

 2. круговая тренировка - заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма;

 3. игра - отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры;

 4. соревнования - в относительно элементарных формах широко применяются в работе с детьми дошкольного возраста, эффективно способствуют практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

 4. Методика развития физических качеств дошкольников

 В основе методики развития физических качеств дошкольников лежит использование методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

 Информационно-рецептивный метод характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку - осознанно их запомнить и усвоить.

 Метод проблемного обучения рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

 В теории физического воспитания используются также специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Рассмотрим особенности каждого из этих методов.

 Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода - достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

 Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

 Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества.

 Соревновательный метод в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста.

 Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество. Широко используются в системе физического воспитания общедидактические методы: наглядный, вербальный (словесный, практический.

 Наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности; вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях; практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

 Выбор методов зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Приемы обучения ребенка движениям. Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

 Приемы наглядного метода разнообразны. Так, наглядно-зрительные приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т. д.

 Приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

 Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т. д.

 Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений.

 Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

 Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои пояснения воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементо.

 5. Методика обучения дошкольников движениям

 Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

 1-й этап - начальное разучивание двигательного действия;

 2-й этап - углубленное разучивание;

 3-й этап - закрепление и совершенствование двигательного действия.

 На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его.

 Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы - зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения.

 Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает: а) показ педагогом образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

 Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

 Подетальный (т. е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, воспитатель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть - выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево-вправо» и т. д. ; дает представление об исходном положении рук, ног и т. д. ; о движении частей собственного тела - «влево-прямо», «вправо-прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения.

 Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию Ребенком последовательности элементов движения, объединению и в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения.

 После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т. е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения.

 Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

 В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

 Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

 На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

 На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

 Методика углубленного разучивания движений заключается в том что исходя из процесса усвоения движения, воспитатель использует разнообразные методические приемы. Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение («Хорошо стоишь, у тебя правильное исходное положение», обращает внимание ребенка и на ошибки, предлагает определенные команды: «Ноги с места не сдвигать! Наклонитесь влево-вправо! Посмотрите на локоть согнутой руки! ». Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

 На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи: «Посмотрите, как выполняют упражнение дети, и скажите, кто правильно его выполнил. Что понравилось? Кто делал ошибки, какие? ».

 Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни и трах. Методика закрепления и совершенствования движений

 На третьем этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

 На этом этапе педагог может использовать счет, музыку, творческие задания. Ребенку предлагается внести изменение в упражнения; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Для активизации творчества педагог предлагает ребенку придумать упражнение, в том числе имитационное. Ребенок показывает, а дети пытаются узнать, какое упражнение он придумал, кого изобразил. Ребенок придумывает веселого зайку, грустного петушка, маленького котенка, больную кошку и т. д., имитирует птичку в клетке, работу «дворников» у машины и многое другое. Интересны коллективные действия детей, когда они придумывают солнышко, забор, домик, клумбу, коллективные и индивидуальные скульптуры и т. д.

 На втором этапе педагог побуждает ребенка к подбору вариантов упражнений, предлагая выбрать пособия для него; активизирует осознание ребенком возможности усложнения упражнений за счет смены исходных положений; выбора пособий и т. д. Важную роль на этом этапе играет активизация представления ребенка о движении. Образы, предметы, сцены, события, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения, вызываются идеомоторными представлениями. Представления могут носить обобщающий характер и относиться как к прошлому, так и к будущему. Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их по модальности: зрительные, слуховые, обонятельные. Преобразование идеомоторных представлений играет важную роль при решении мыслительных задач. На третьем этапе обучения создаются условия для творчества как индивидуального, так и коллективного.

 6. Влияние плавания на физическое воспитание в дошкольном возрасте

 Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

 Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детски й организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

 При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечнососудистой системы. Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

 Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение, в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника, а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича - полиомиелита.

 В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

 Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания - воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать - по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры - при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

Заключение

 Негативные процессы социальной жизни в нашей стране сопровождаются ухудшением здоровья детей и молодежи, снижением уровня их физической подготовленности, распространением болезней, имеющих социальную обусловленность, ростом депрессий, стрессов, неврозов, агрессивности. В этих условиях особую актуальность приобретает изучение процесса физического воспитания подрастающего поколения.

 Среди множества развивающих факторов физическая культура занимает сегодня особое место. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные физические возможности, спортивные игры благотворно влияют на формирование личности: в играх дошкольник приобретает навыки улаживать конфликты, находить конструктивные компромиссы, ощущать коллектив как абсолютно необходимое условие существования.

 Таким образом, представляется правомерным рассматривать физическую культуру как один из непременных и обязательных условий развития всесторонне и гармонически развитой личности, с позиции подготовки дошкольника к разносторонней активной и социально полезной деятельности, раскрытие физических потенций, развитие воли, эмоций.

 Специфические средства и методы физической культуры обнаруживают, раскрывают, совершенствуют природные задатки ребунка, превращая их в способности, призвание, одаренность, талант. Она формирует искусство движений и действий, способствует развитию коммуникативных навыков, моральных принципов. Занятия физической культурой формируют самообладание, умение вести ответственность за свои действия, сознательно следовать установленному порядку, дисциплине. У дошкольника вырабатывается потребность в занятиях физкультурой, которые заполняют его свободное время, не давая возникнуть вредным привычкам.

Список литературы

 1. Басина Е. З. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста. - М. : Педагогика, 2008. - 133 с.

 2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М. : Просвещение, 2005. - 105 с.

 3. Визитей Н. Н. Физическая культура личности. – М. : Наука, 2009. – 285 с.

 4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М. : Владос, - 2006. - 176 с.

 5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М. : Владос, 2006. - 224 с.

 6. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М. : Академия, 2006. - 320с.