**«Синхронное плавание и его роль в развитии творческих способностей детей младшего школьного возраста»**

Синхронное плавание является одним из немногих женских видов спорта, гармонично развивающий растущий организм девочек и девушек в водной благоприятной среде. Вид спорта очень зрелищный, привлекающий своими необычными движениями и перестроениями в воде под музыкальное сопровождение.

Неоспоримо и оздоровительное значение занятий, так как они направлены на формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся.

 Синхронное плавание очень полезно для девочек. Оно способствует развитию правильной осанки, силы и выносливости, укрепляет опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, способствует повышению иммунитета. Также занятия данным видом спорта способствуют улучшению координации движений, развитию гибкости, пластичности и чувству ритма.

Актуальность заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Занятия способствуют укреплению здоровья, содействуют развитию физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся, а также выработке у учащихся чувства коллективизма, взаимовыручки, умения работать в команде.

Отличительной особенностью является широкий круг решаемых задач, охват большой возрастной группы детей и подростков от 7 до 12 лет с разным уровнем плавательной подготовки.

Синхронное плавание может быть как индивидуальным, так и командным, что помогает развитию коллективизма, а также возможности для обучающихся самореализоваться.Синхронное плавание обладает красочностью выступлений, органичным исполнением движений, сочетанием силы и грации, возможностью совершенствования физической и эстетической культуры обучающихся, обучает работать в команде.

**Цель и задачи**

**Цель:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Задачи (с учетом возрастных особенностей):**

***Обучающие:***

* освоение учащимися знаний о физических свойствах воды;
* освоение учащимися знаний о мерах безопасности на воде;
* освоение учащимися терминологии синхронного плавания, названий основных фигур и гребков;
* освоение учащимися основ техники спортивных способов плавания, стартов.

***Развивающие:***

- развитие у учащихся физических качеств (выносливость, скорость, силовые возможности, гибкость);

- развитие у учащихся двигательной координации в водной среде;

- развитие у учащихся эмоционально-волевых качеств;

***Воспитательные:***

 воспитание у учащихся смелости, уверенности в собственных силах, дисциплинированности;

* активизация интереса к дальнейшим занятиям синхронным плаванием;
* формирование здорового образа жизни через интерес к физической культуре, спорту и любимому виду физической деятельности;
* воспитание у учащихся определенных ценностных ориентиров: умение работать и общаться в коллективе, формированию дружелюбных отношений.

**Особенности организации образовательного процесса**

В синхронном плавании используются здоровьесберегающие технологии, что дает возможность учащимся для сохранения здоровья, формирования у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применения полученных знаний в повседневной жизни. Также задействованы игровые технологии.

 Основной формой занятий является фронтальная, групповая и коллективная формы. Занятия проводятся в спортивном зале и в воде, и состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя переодевание, построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные упражнения на суше. В подготовительную часть входит занятие в спортивном зале, принятие необходимых гигиенических процедур перед занятием в чаше бассейна. Принятие душа обучающимися с тщательным мытьем является обязательным в соответствии с п.3.1.12.3 СанПиН 2.1.2.1188-03. Педагог дополнительного образования в обязательном порядке на каждом занятии разъясняет необходимость соблюдения гигиенических правил, контролирует их выполнение. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

III часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется и групповой, и фронтальный, и индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

 Главным принципом при планировании обучения детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к нагрузкам, направленных на развитие основных физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов.

Здесь присутствуют следующие педагогические принципы:

- *систематичность* – занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- *доступность, сознательность* – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

-  *наглядность* – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

- *комплексности и интегрированности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса;

*- личностная ориентация* – учет разноуровнего развития и состояния каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

Методы обучения:

* словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
* наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
* практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)
* игровой (используются игры, решающие определенные задачи обучения)

**Планируемые результаты**

 Основные темы программы обучающиеся осваивают вне зависимости от возраста, но меняются методики и технологии подачи материала. объем теоретических и практических знаний и умений при этом обязательно соответствует возрасту обучающихся.

Для обучающихся разного возраста предусмотрены разные контрольные нормативы при итоговом контроле по освоению программы: различная дистанция передвижения синхронного плавания с помощью гребковых движений руками, разработана шкала допустимых незначительных ошибок с учетом возрастных особенностей.

 **Личностные**

* у учащихся воспитана смелость, уверенность в собственных силах, дисциплинированность;
* учащиеся приобрели определенные ценностные ориентиры – умение работать и общаться в коллективе, формирование дружелюбных отношений.

**Метапредметные**

 - у учащихся развились физические качества (силовые возможности, гибкость);

- у учащихся развилась двигательная координация в водной среде.

**Предметные**

 - учащиеся освоили знания о физических свойствах воды;

 - учащиеся освоили знания о мерах безопасности на воде;

 - учащиеся освоили терминологию синхронного плавания, названия основных фигур и гребков;

 - учащиеся освоили знания основы техники спортивных способов плавания, стартов.