**Применение новых образовательных технологий**

**в условиях арктической зоны**

В нашей школе есть «ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ бассейн...»

В последнее десятилетие под влиянием отрицательных социально-экономических и экологических условий наблюдается ухудшение физического развития и устойчивый рост различных заболеваний школьников. Резко сокращается уровень здоровья детей и подростков. Решить полностью данную проблему сразу не представляется возможным.

В МБОУ «Депутатская СОШ с УИОП» Усть-Янского района данной проблеме уделяется очень большое внимание.

Еще в начале 90-х годов в поселке Депутатский построили спортивный комплекс «Олимп», который и сейчас является единственным в Республике Саха, имеющим бассейн с двумя ваннами (большую ванну 12х25 метров – для взрослых и малую ванну 6х12 метров – для детей младшего возраста).

С детьми младшего школьного возраста (учащимися 1-3 классов) занимается в бассейне Ольга Михайловна Покромович - опытный педагог и тренер. Она работает в школе с 2009 года. Как человек, Ольга Михайловна, очень отзывчивый добрый человек.

Дети, порой, боятся воды. А особенно это касается Крайнего Севера, где нет возможности у детей купаться, загорать плавать. Это и есть моральный барьер для ребенка. А как научить ребенка не бояться воды? Не все дети могут с ходу нырять в воду с головой. Не бояться воды, постепенно привыкать к большому объему воды, делать первые движения в воде… всему этому терпеливо учит Ольга Михайловна.

Уроки физической культуры в бассейне проходят два раза в неделю, уроки спаренные. Значит, дети имеют возможность плавать в течение 90 минут. Сюда входит и подготовительный этап урока. Она с интересом рассказывает, как малыши-первоклассники приходят впервые на занятия в бассейн. Некоторые боятся даже смочить лицо водой. Поэтому надо иметь огромное терпение, чтобы научить ребенка не бояться воды. И дальше начинается кропотливая работа: день за днем, урок за уроком. Вначале малыши учатся преодолевать страх – мочат лицо водой, потихоньку начинают приседать в воде, двигаться в воде. Эти упражнения называются «подготовительные упражнения для освоения с водой». Далее, освоив «азы» плаванья, дети переходят к более сложным игровым формам. А потом начинают осваивать стили плаванья « кролем», «брассом». Ольга Михайловна учит подбирать правильно стиль плаванья, чтобы включать в работу все мышечные группы и не уставать. К каждому ребенку нужен индивидуальный подход.

Основная цель, считает Ольга Михайловна – научить детей не бояться воды и научить плавать. Об этом она говорит так: «Значение занятий в бассейне для ребенка трудно переоценить. Они оказывают благотворное воздействие на весь его организм. В первую очередь, занятия в бассейне для детей позволяют предотвратить плоскостопие, искривление позвоночника и многие другие дефекты развития скелета. Помимо этого, они укрепляют все мышцы тела и повышают их тонус. Нельзя не сказать и о том, что занятия в бассейне для детей способствуют укреплению иммунитета и повышают сопротивляемость различным недугам. Лучшего способа закаливания просто не придумать.»

Есть и еще одна важная причина ходить в бассейн, по словам Ольги Михайловны, это не только улучшение физической формы ребенка, но и благоприятное воздействие на его нервную систему. Занятия в бассейне для детей очень полезны. Они снимают у детей тревожность, способствуют улучшению сна.

Вместо спортзала — бассейн и чистая вода. Вместо привычной спортивной формы—купальные костюмы. Так проходят уроки физкультуры у учащихся со 2 по 4 класс нашей школы. Во время учебных занятий они получают возможность посещать спорткомплекс «Олимп». И два раза в неделю быть на уроках физкультуры в бассейне. Уроки физкультуры в бассейне проводятся в течение второй и третьей четвертей, т.к. это более подходящий период, связанный с погодными условиями арктического севера.

Уроки в бассейне —это обязательное движение, которое нужно для растущего организма. Детям нравится плавать. Мы видим их улыбки, здоровый цвет лица, хорошее самочувствие и настроение. Все дети вначале проходят необходимый инструктаж. На первых занятиях элементы техники плавания разучиваются на суше. В дальнейшем они сочетаются с упражнениями, выполняющимися на воде.

Занятия проходят в будние дни, в дневное время, в рамках учебного расписания. Дети учатся плавать, закаливаются, и при этом получают оценки. Ольга Михайловна предлагает им различные игры и упражнения на развитие координации движений, выносливости, ловкости. Все занятия состоят из двух частей:

- разминка «на суше», комплексный разогрев групп мышц,

- работа непосредственно в воде.

Занятия в бассейне проходят эмоционально, с азартом. Ребята находятся в постоянном движении: плавают, ныряют как с бортика, так и с тумб. Все дети умеют плавать. Спортивных достижений пока нет. Однако главный результат налицо – горящие глаза учащихся, их эмоциональная разгрузка, повышение работоспособности на уроках. Это отмечают классные руководители. В период инфекционных заболеваний дети, посещающие бассейн, болеют реже или переносят болезни легче. Плавание не только полезно для здоровья, укрепляет и закаляет организм, но и доставляет немало удовольствия, радости.

Не стоит упускать и прекрасную возможность использовать на практике новые педагогические средства и формы уроков, которые позволят проводить занятия физкультурой интересно, увлекательно, познавательно и с положительными эмоциями.

В школьных уроках всегда есть место образовательным задачам. Элементы обучения йоге хорошо организуют внимание учащихся, решают задачи, типичные для подготовительной части урока.

« Из хорошо усвоенных упражнений составляю комплексы, которые использую в разминке, а также в основной части урока, когда решаются задачи укрепления опорно-двигательного аппарата и развития силы, гибкости, статической выносливости. В заключительной части урока применяю упражнения на растяжку, равновесие и дыхание»- говорит Ольга Михайловна.

Но не только уроки проходят в бассейне… Научившись плавать, старшие ребята (4 классы) принимают участие в соревнованиях большом бассейне, где длина бассейна достигает 25 метров. Многие ребята проплывают легко дистанцию 25 метров. Соревнования проводятся обычно весной. В этом 2018 учебном году проходили «Веселые старты» среди учащихся 3-4 классов. Было командное первенство. Победителями стали учащиеся 3»а» класса. А также прошли соревнования по плаванию среди учащихся 5-7 классов. Победителями стали учащиеся 5»а» класса.

И не секрет, что в поселке есть все необходимые вещи для плавания: шапочки, очки, ласты, купальники. Поэтому с формой для занятий в бассейне проблем не бывает.

Прекрасным оздоровительным фактором крепкого здоровья современного человека является плавание. В сравнительном анализе водные упражнения значительно эффективней занятий в тренажерном зале. Происходит участие практически всех мышц человеческого организма в тренировочном процессе, формирующем пропорциональную фигуру.

Польза плавания в бассейне позволяет решить серьезные проблемы с позвоночником, при этом значительно разгрузить межпозвоночные диски. Происходит корректировка осанки детей. Именно поэтому рекомендуется посещать бассейн, начиная с младшего возраста ребенка, особенно, если ему поставлен такой диагноз, как сколиоз.

Без оптимизма нет успеха в любом деле, а он возможен, если постоянно двигаться вперед и не смотреть на погодные условия Арктической зоны.

Зам. директора по научно-методической работе МБОУ

«Депутатская СОШ с УИОП» Боннет Лидия Владимировна.