

**Формирование и развитие социального и эмоционального интеллекта учащихся через использование нетрадиционных форм и методов работы на занятиях объединений по интересам
«Оздоровительное плавание»**

*Лисай Анна Ивановна, педагог
дополнительного образования
государственного учреждения
образования «Мостовский
районный центр творчества
детей и молодежи»*

Формирование социально-эмоциональных навыков в объединении по интересам «Оздоровительное плавание» осуществлялось через учебную и воспитательную работу.

В рамках учебного компонента на занятиях использовались следующие методы и приемы (Приложение 1):

проговаривание эмоций (что происходит с мячиком: грустит, радуется, злится, обижается);

визуализация образов и подбор к ним эмоций;

мысленный эксперимент;

игротерапия, направленная на формирование памяти, мышления, воображения, восприятия, эмоциональной отзывчивости учащихся и сплочения группы. Например, использовались подвижные игры и развлечения на воде: «Кто быстрее спрячется под воду», «Хоровод», «Жучок-паучок», «Лягушата», «Спрячься», «Брод», «Охотники и утки», «Поезд в тоннель». На суше проводились игры: «Золотая рыбка», «Снеговик», «Сиамские близнецы» и т.д.;

психогимнастика – направлена на обучение учащихся выражению переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики, игры;

музыкотерапия – способствовала снятию сильного эмоционального и физического напряжения у учащихся;

метод релаксации – помогал эмоциональному расслаблению и восстановлению детский организма после физической нагрузки.

В заключительной части занятий применялись элементы тренинга: «На что похоже мое настроение» (выработка навыка внимательного отношения к внутреннему состоянию, узнавание эмоций), «Толкалки» (снятие агрессии через игру и позитивное движение), «Зеркало» (развитие наблюдательности и коммуникативных способностей).

Включение законных представителей учащихся в инновационную деятельность осуществлялось через проведение Дней здоровья: час общения «Запрещается-разрешается» совместно с начальником Мостовской спасательной станции Ковальчуком Романом Владимировичем; мастер-класс «Снаряжение водолаза»; спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню «Наши мамы лучше всех!»; водный праздник «Заряди организм жизнью»; 3Д-аквадискотека «Думай! Двигайся! Действуй!».

Учащиеся приняли участие в видеосъемке рубрики «Ровесники молодой Беларуси» телерадиокомпании БТ4, что способствовало формированию позитивных эмоций, коммуникативных навыков, сплочению коллектива учащихся, их законных представителей и педагога.

Педагогом разработаны социально-эмоциональные игры для использования при проведении занятия на воде. Например, «Аквариум», «Водолазы», «Тоннель настроения» и т.д..

В практике работы кружка используются домашние задания на развитие социально-эмоциональных навыков, составленные на основе учебно-методического издания «Эмоциональный интеллект. Развитие базовых эмоций» автора Трясоруковой Т.П. Разработана рабочая тетрадь «Эмоциональный аквариум».

В социальной сети TikTok размещена серия видеороликов игр в бассейне, направленных развитие эмоционального интеллекта учащихся объединения по интересам «Оздоровительное плавание» (Приложение 2).

Приложение 1

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Тема занятия: «Техника согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди».

Цель: совершенствование знаний, умений и навыков в плавании кролем на груди.

Задачи:

обучающие:

ознакомить учащихся с техникой согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди;

продолжить знакомить учащихся с эмоциями: положительными, отрицательными, нейтральными;

развивающие:

развивать ловкость и быстроту движений, ориентировку в пространстве;

развивать координацию и точность движений;

формировать у учащихся способность понимать свои эмоции и эмоции других;

воспитательные:

воспитывать ответственность и дисциплинированность;

формировать способность контролировать свои эмоции и поведение во время занятия в бассейне.

Место проведения: Физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

Дата проведения: 10.03.2024.

Время проведения: 10.00-10.45.

Педагог дополнительного образования: Лисай Анна Ивановна.

Возраст учащихся: 7-8 лет.

Год обучения по программе: первый.

Раздел программы: «Техническая подготовка» (плавание кролем на груди – 9 занятие).

Тип занятия: сообщение и усвоение новых знаний.

Форма проведения занятия: занятие-игра с включением социально-эмоционального компонента.

Уровень изучения: базовый.

Методы, техники и приемы подачи материала

Методы мотивации: поощрение и эмоциональное стимулирование.

Методы организации познавательной деятельности: словесный, наглядный, репродуктивный.

Методы практической работы: упражнения, изучение движения по частям, игры.

Методы контроля и коррекции: наблюдение, коррекция, беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.

Используемая образовательная технология: технология социально-эмоционального обучения (СЭО).

Инвентарь:

плавательные доски;

тонущие игрушки (пластиковые бутылки с картинками рыбок с разными эмоциями внутри);

обручи гимнастические (3 шт.);

грузики (3 шт.);

веревка (2-3 метра);

прищепки (10 шт.);

трубочки пластиковые (по количеству учащихся);

разноцветные шарики;
пластиковые коробочки с эмоциями: положительной, отрицательной, нейтральной.

Наглядный материал:

карточки с изображением техники плавания кроль на груди;
картинка аквариума;
рыбки (13 шт.);
рыболовная сеть.

ХОД ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Содержание	Время, дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
I.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП	2 мин	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в бассейне.	1 мин	Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Производится расчет по порядку. Педагог приветствует учащихся, сообщает тему и задачи занятия, проводит инструктаж по правилам поведения в душе, в раздевалке, на воде.
1.2.	Создание благоприятной атмосферы на занятии.	1 мин	Старт социально-эмоциональной игры «Аквариум».
<p style="text-align: center;"><i>Социально-эмоциональная игра «Аквариум».</i> <i>Проводится на протяжении всего занятия. Учащиеся выполняют задания и рыбки из сети помещаются в аквариум.</i></p> 			

	<p>Педагог: На предыдущем занятии вы узнали историю рыбки Кораллины (Приложение 1). Расскажите о ней. <i>Ответы учащихся.</i></p> <p>Педагог: Верно, она была одинока и хотела найти друзей! Она долго плавала и заметила, что стая рыбок запуталась в рыболовной сетке. Она понимала, что самим им не выбраться. И одна она тоже не справится. Что же нам делать, ребята? <i>Ответы учащихся.</i></p> <p>Педагог: Только мы с вами сможем помочь, если вместе и дружно будем выполнять задания – высвободить по одной рыбку и перемещать в аквариум (Приложение 2). Если справитесь с заданием, то каждый получит «рыбку», а самые старательные – «звездочку». <i>(Эти наклейки учащиеся вклеивают в свои «Дневники пловца»)</i> (Приложение 3).</p> <p>Педагог: Согласны? Как думаете, справимся? <i>Ответы учащихся.</i></p> <p>Педагог: Тогда начнем! А начинаем мы с чего? <i>Ответы учащихся.</i></p> <p>Педагог: Правильно, с разминки! Может кто-нибудь из вас хочет провести ее? <i>Ответы учащихся.</i></p>		
II.	ОСНОВНОЙ ЭТАП.	37 мин	
2.1.	<p>Подготовительная часть на суше (разминка). <i>Учащийся помогает педагогу проводить разминку.</i> <i>Выполнение упражнений.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения руками вперед и назад.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Разнонаправленные круговые движения руками.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища вправо и влево.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища с прогнутой спиной и прямыми ногами с касанием руками стоп.</p>	<p>6 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Метод рассказа и показа. Темп выше среднего. Первыми в воду погружаются кисти, за ними предплечья и плечи. Кисти движутся назад, разворачиваются мизинцами вверх. Первыми из воды выходят локти, затем предплечья и кисти. Гребок длинный, без раскачивания плеч, ладонь развернута назад.</p>

	<p>5. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая вверху в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой, как при плавании кролем на груди.</p> <p>6. И. п. – стоя в выпаде вперед, туловище слегка наклонено вперед, одна рука впереди в положении начала гребка, другая у бедра в положении окончания гребка. Имитация движений рук, как при плавании кролем на груди.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	
	<p>Педагог: Молодец, Иван! А вы, ребята, хорошо справились, поэтому мы можем смело отправлять первую рыбку в аквариум. <i>Педагог достает из сети и прикрепляет рыбку к аквариуму.</i></p> <p>Педагог: Ребята, а сейчас вы залезаете в воду. Не забывайте, что прыгать в воду нельзя! Выстраивайтесь вдоль бортика на мелкой части ванны. Мы поиграем в игру «Рыбаки и рыбки». А кто будет водящим, узнаем с помощью этих трубочек. <i>Для игры используются пластиковые трубочки для сока по количеству участников, одна из которых на конце помечена яркой цветной наклейкой.</i></p>		
2.2.	<p>Подготовительная часть в воде.</p> <p>1. Игра «Рыбаки и рыбки». Выбирается водящий. По сигналу учащиеся убегают от «рыбака». Если водящий дотронулся до участника, то они берутся за руки и ловят остальных «рыбок».</p>	<p>6 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться, разрывать цепь из рук. Необходимо отметить участника, которого поймали последним.</p>
	<p>Педагог: Самой шустрой рыбкой у нас оказался Андрей! Молодец! Еще одна рыбка отправляется в наш аквариум. Педагог: Все выстраиваемся вдоль левого бортика бассейна. Станьте, пожалуйста, так, чтобы друг другу не мешать. <i>Учащиеся выстраиваются вдоль бортика.</i></p>		

<p><i>Выполнение упражнений.</i></p> <p>2. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука у бедра, другая – впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох. То же, поменяв положение рук.</p> <p>3. И.п. – стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.</p> <p>4. И.п. – то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания можно останавливать руку в момент вдоха у бедра – для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге (в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой); плечи не следует отрывать от воды.</p>
<p>Педагог: Какие старательные! Благодаря вам все рыбки смогут освободиться. Отправляем еще 3 рыбки в наш аквариум. <i>Педагог достает из сети и прикрепляет 3 рыбки к аквариуму.</i> Педагог: А теперь перемещаемся к бортику на глубокой части ванны,</p>		

	выстраиваемся вдоль него в шеренгу и рассчитываемся по три. Каждый берет плавательную доску. Упражнения выполняются по очереди (по свистку) первыми, вторыми, третьими, четвертыми и т.д. номерами. <i>Учащиеся выстраиваются в шеренгу и делятся на группы по три.</i>		
2.3.	Основная часть в воде. 1. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду. 2. Плавание при помощи движений правой рукой, держа левой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. 3. Плавание при помощи движений левой рукой, держа правой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. 4. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.	25 мин 4 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется через рот в конце гребка рукой, а выдох – в воду через нос и рот. Вдох должен быть глубоким, а выдох полным. Выдох начинается сразу после поворота лица в воду, завершается интенсивно, чтобы избежать попадания воды в рот при последующем вдохе. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Движения ногами выполняются от бедра, ритмично. Ноги слегка согнуты, не напряжены, носки оттянуты.
	Педагог: На следующем занятии мы продолжим изучать кроль на груди, а именно согласование движений руками и дыхания. Сегодня все отлично поработали, были небольшие ошибки, но мы их исправим. Вы спасли еще 3 рыбки, и они перемещаются в наш аквариум. <i>Педагог достает из сети и прикрепляет 3 рыбки к аквариуму.</i> Педагог: Какие молодцы! Вы уже устали, я вижу, поэтому предлагаю вам поиграть – стать водолазами.		
	5. Игра «Водолазы». По всему бассейну разбросаны цветные камушки, а в центре бассейна спрятаны игрушки	6 мин	Разноцветные камушки разбрасываются по всему дну, игрушки – в центре бассейна. Разрешать

	(пластиковые бутылки), запутанные в сеть. По сигналу учащиеся ныряют, достают все камушки, а после – сеть, распутывают из нее игрушки и выбирают себе по одной. В ней находится карточка с рыбкой (каждая рыбка с определенной эмоцией). Учащиеся по очереди называют эмоцию и показывают ее (радость, злость, грусть и т.д.).		доставать игрушки только после того, как принесут все камушки. Для контроля выполнения можно предложить учащимся рассмотреть эмоцию в воде.
III.	ИТОГОВЫЙ ЭТАП.	6 мин	
3.1.	Заключительная часть в воде. Рефлексия. Игра «Тоннель настроения». Учащиеся проплывают через обручи разных цветов (по выбору) и бросают шарик в коробку с эмоцией. <i>Выход учащихся из воды.</i>	5 мин	Происходит постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние. В воде находятся обручи разных цветов (красный, фиолетовый, разноцветный), которые символизируют этапы занятия: разминка, основная часть, игры в воде. По сигналу учащиеся берут шарики и проплывают в обруч, вид деятельности которого им понравился больше всего. А затем бросают шарик в коробку с эмоцией, которую они испытывают в конце занятия: положительную, отрицательную, нейтральную.
3.2.	Заключительная часть на суше. Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	Определить, чему учащиеся научились на занятии. Отметить работу учащихся на занятии. Акцентировать внимание на аквариум. Подытожить,

			справились ли учащиеся с задачей помочь рыбе. Вручить учащимся «рыбки» и «звездочки», которые они клеивают в «Дневник пловца».
--	--	--	---

Приложение к занятию 1

История одной рыбки

История зачитывается учащимся на предыдущем занятии.

«Жила-была рыбка по имени Кораллина. Очень красивая, с розовыми плавниками и таким же хвостом. А плавала она в аквариуме. На его дне лежало много разноцветных камешков. И еще, там были зеленые водоросли.

Ах, как рыбка любила плавать среди них! Ей казалось, что она самая настоящая чемпионка и готова обогнать любого соперника! Но вот незадача: обгонять-то ей решительно некого. Ведь она же была одна-одинешенька в своем уютном стеклянном домике...».



Наглядный материал «Аквариум»



Дневник пловца

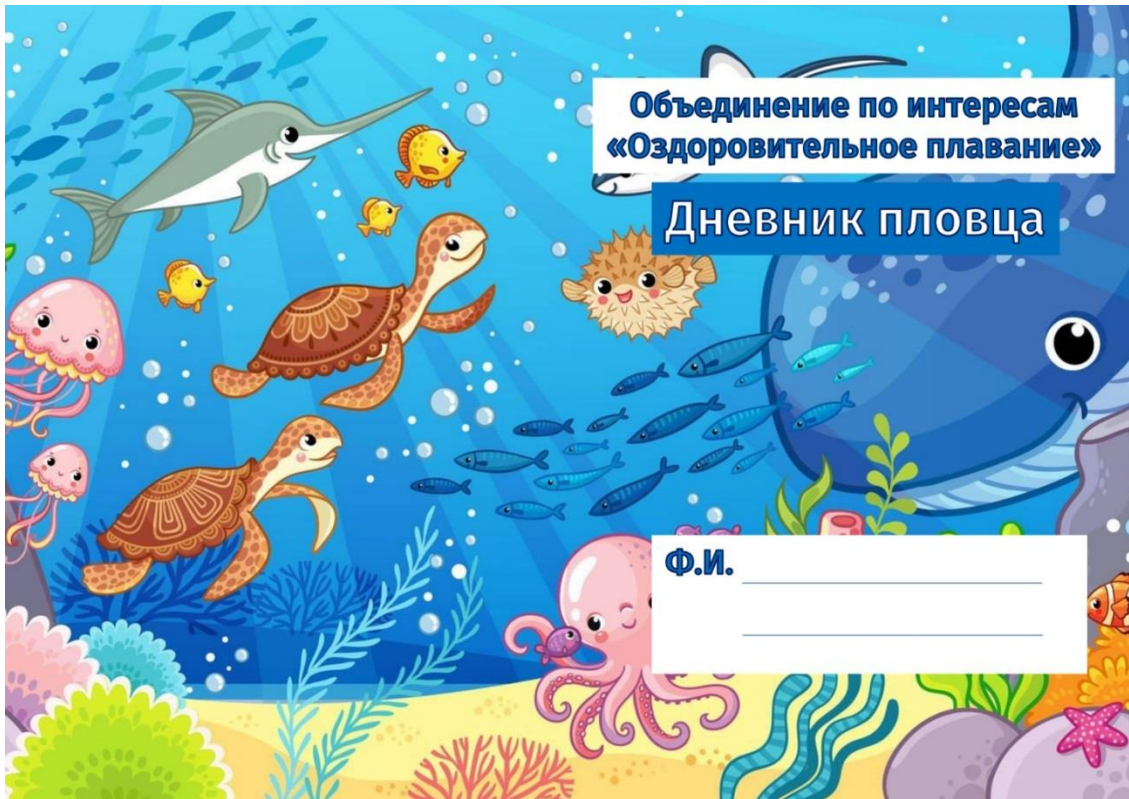


Таблица достижений

1	2	3	★	4	5	6
7	8	9	★	10	11	12
13	14	15	★	16	17	18
19	20	21	★	22	23	24
25	26	27	★	28	29	30

Методический материал к занятию

Положение тела учащегося в воде при использовании кроля на груди – горизонтальное. Лицо учащегося опущено в воду, движения руками поочередные.

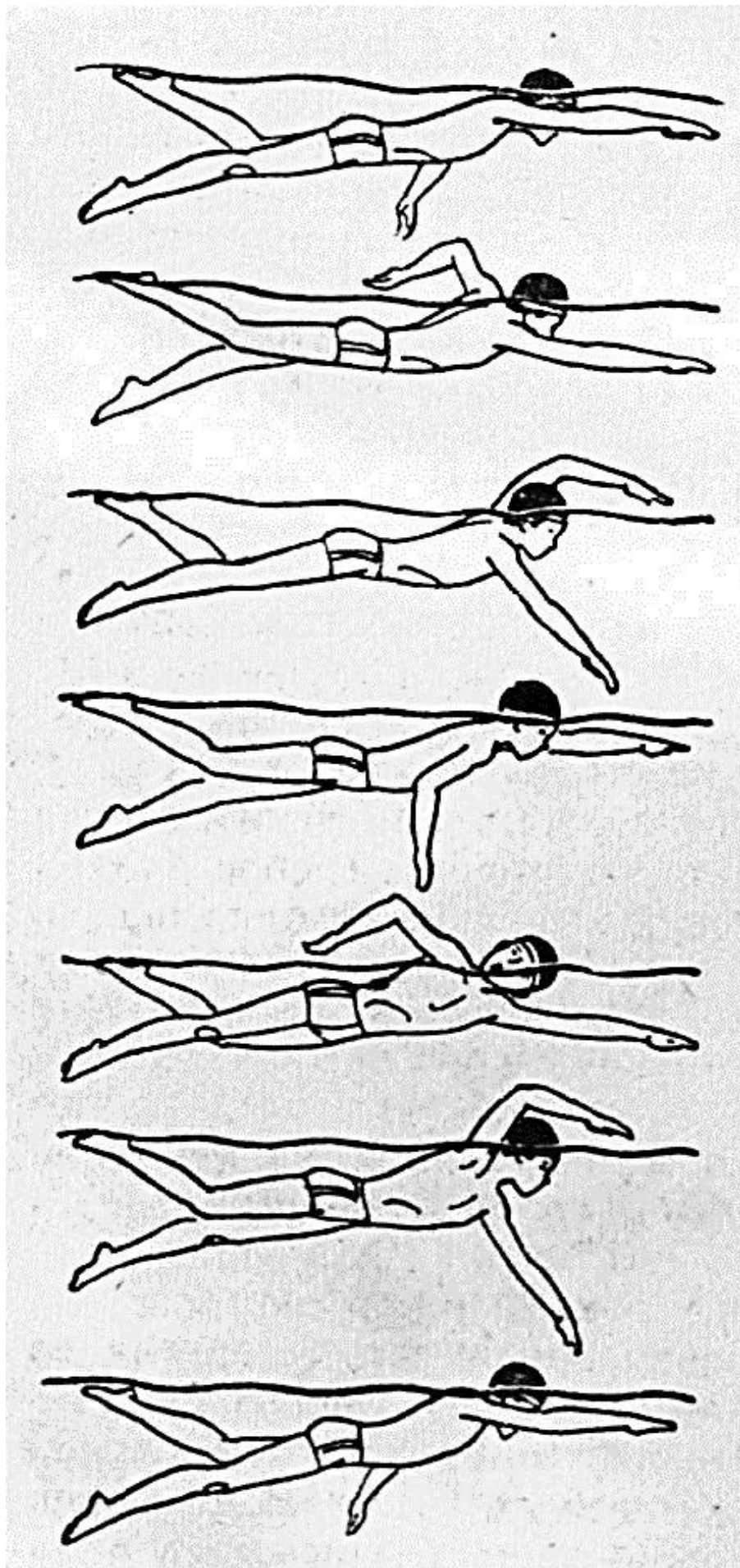
Движения руками принято разделять на несколько фаз, в совокупности которых осуществляется полный цикл движения:

Рабочая фаза. Захват, подтягивание и отталкивание. Кисть и предплечье создают основную рабочую плоскость, с помощью которой происходит опора пловца о воду и продвижение вперед. Большую часть движения ладонь развернута назад. Положение локтевого сустава несколько выше лучезапястного. Необходимо следить за тем, чтобы локоть был развернут в сторону, а не назад. Отталкивание наиболее энергичная часть движения. Гребок выполняется под средней линией тела, в направлении спереди – назад, крайней точкой движения является бедро.

Подготовительная и завершающая фаза движения. Во время данной фазы происходит выход руки из воды, локоть вверх. Рука во время проноса максимально расслаблена. Последовательность погружения: кисть, локоть, плечо. После полного погружения происходит выпрямление руки и осуществляется опора о встречный поток, затем снова наступает рабочая фаза гребка.

Согласование движений руками происходит как бы зеркально. Если левая рука выполняет гребок, правая выполняет пронос, левая – выход из воды, правая вход.

Дыхание в способе кроль на груди. Для осуществления вдоха происходит поворот головы в стороны руки завершающей гребок. Вдох выполняется через рот, чтобы за максимально короткое время получить максимальное количество воздуха в легкие. Во время поворота головы необходимо избегать ее отклонений от продольной оси тела, что будет способствовать сохранению обтекаемости тела, и как следствие сохранения скорости. После вдоха, голову поворачивают вниз, в воду, выполняется постепенный выдох через рот и нос. В заключительной фазе выдоха, остатки воздуха резким движением выталкиваются из легких, за счет работы диафрагмы, межреберных мышц, мышц живота. Обычно один дыхательный цикл приходится на один цикл движения руками (гребок левой и правой рукой). Однако некоторые пловцы используют один дыхательный цикл на три гребка руками, соответственно постоянно меняется сторона, в которую выполняется вдох.



Видеоролики игр в бассейне, направленные развитие эмоционального интеллекта учащихся объединения по интересам «Оздоровительное плавание», в социальной сети TikTok

Игра «Эмоции. Как их понимать и выражать».

https://www.tiktok.com/@plavanie_annaivanovna/video/7334391010920762630

Игра «Создай настроение».

https://www.tiktok.com/@plavanie_annaivanovna/video/7338482545190767878

Игра «Музыка и здоровье».

https://www.tiktok.com/@plavanie_annaivanovna/video/7339558049410977029

Игра «Избавляемся от негативных эмоций».

https://www.tiktok.com/@plavanie_annaivanovna/video/7339950133770980613

