

**Форсайт-центр «Сохранение и укрепление здоровья дошкольников
через использование коррекционных и здоровьесберегающих технологий»**

Площадка форсайт-центра:

«Сохранение и укрепление физического здоровья детей»

**Тема: «Новые формы оздоровления детей дошкольного возраста на
занятиях по плаванию»**

**Прокопьева Наталья
Владимировна – инструктор по
физической культуре
(плавание) МАДОУ г.
Нижевартовска ДС №17
«Ладушки»**

Нижевартовск, 2019г.

Добрый день, Уважаемые коллеги!

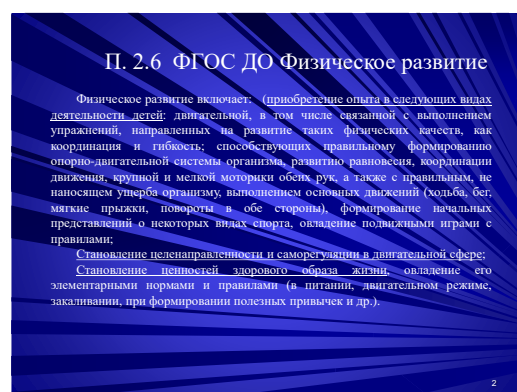
Тема моего выступления представлена на слайде:

- **Слайд 1 (Тема выступления).**



В данный период вся наша работа с детьми организована с учетом требований ФГОС ДО, что касается образовательной области «физическое развитие», трактуется в п.2.6. Внимание на **слайд**:

(Слайд 2)



В системе работы с детьми большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Особенно необходимо плавание для детей с нарушениями зрения.

Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной

множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем: зрительной, опорно-двигательной, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной.

Профилактика и лечение различных заболеваний, улучшение кровообращения глазного яблока, что способствует повышению остроты зрения.

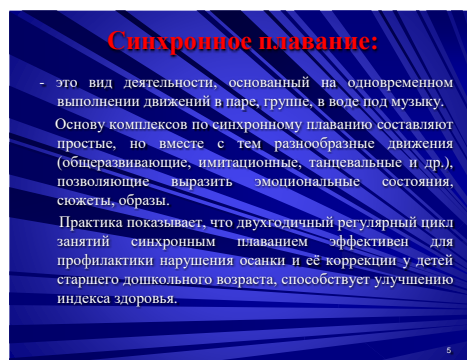
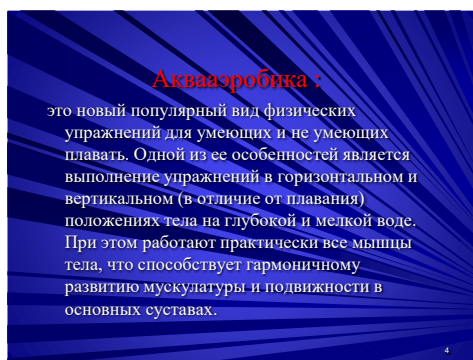
Кроме того, в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

В детских садах на занятиях по плаванию уделяется большое внимание изучению стилей, способов, плавания, но этого недостаточно для полного развития организма ребенка, для положительно эмоционального, физического, морального состояния. Поэтому известные ученые и тренеры разрабатывают и внедряют на занятия по плаванию различные формы оздоровления для дошкольников такие, как: **занятия аквааэробикой и синхронным плаванием.**

- **Слайд 3 (Формы оздоровления).**



- **Слайд 4, 5 (Понятие аквааэробика и синхронное плавание представлены на слайде).**



Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие.

С помощью **аквааэробики** можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше: например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку, ягодичные мышцы, внутренние и внешние мышцы бедер и другие мышцы.

Воспитанники нашего ДОО занимаются аквааэробикой с 2016 года. Для этого созданы все условия. Разработана образовательная программа по аквааэробике на год где реализуются основные цели и задачи. Подобрана методическая литература. Разработаны комплексы упражнений в воде, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и выносливости. Составлена картотека игр и игровых мотиваций для активизации воспитанников во время занятий.

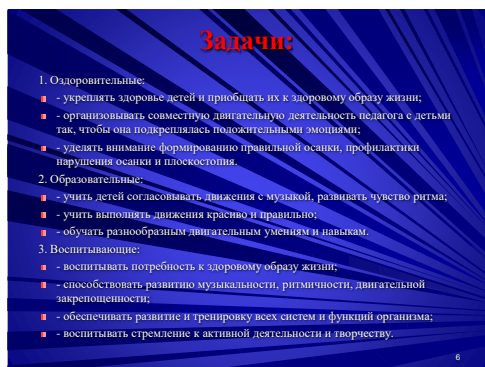
В бассейне имеются:

- Плавательные доски;
- Круги надувные детские;
- Гимнастические палки;
- Мячи;
- Обручи.

Занятия по дополнительной услуге проводятся два раза в неделю, длительностью 25-30 минут.

В процессе занятий решаются следующие задачи: они представлены на слайде.

- **Слайд 6 (задачи).**



Обучение воспитанников проводится в 3 этапа.

На первом этапе обучения дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

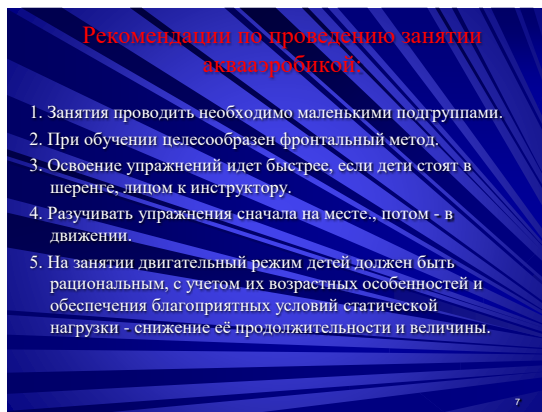
На втором этапе обучения применяются приемы, как словесная подсказка. Развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом, а именно использование элементов синхронного плавания что способствует развитию детского творчества, двигательного воображения, чувства красоты и ритма движений, детского коллективизма, значительно повышает интерес детей к занятиям, и развивает способность к приобретению навыка плавания.

На третьем этапе обучения формируется умение самостоятельного подбора и придумывания собственных движений, что способствует к самовыражению в движении в воде под музыку.

Каждое занятия начинается с разминки.

Рекомендации по проведению занятий аквааэробикой: представлены на слайде

- **Слайд 7 (Рекомендации по проведению занятий).**



- **Слайд 8-15 (Фото детей).**

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Я свою работу строю по трехуровневой системе: инструктор по плаванию - родители - дети, в которой все – равноправные партнеры. А сама при необходимости выступаю в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей Аквааэробике и **синхронному плаванию**.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Приглашаю родителей на занятия, организую тематические дискуссии, индивидуальные консультации, (в том числе и для выполнения в домашних условиях)

Слайд 16-17

Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

Таким образом, в результате обучения детей Аквааэробике и синхронному плаванию, дети стали охотнее идти на занятия в бассейн, уменьшилась

заболеваемость детей, объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу детям и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки.