ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ: ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА!

Севостьянова Людмила Евгеньевна , инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория

ИНСТРУКТОР
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ

СОВРЕМЕННЫЙ РЕБЕНОК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА…

- Что выбирает ребенок, гаджет или здоровье?
- Готов ли ребенок к индивидуальным и командным достижениям?
- Готов ли использовать полученные знания и умения в начальной школе?

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

- Обучение основам плавания;
- Поддержание и развитие двигательных качеств по средствам включения элементов аквааэробики;
- Формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- выполнение статических фигур под музыку;

ЗАДАЧИ РАБОТЫ

- формировать новые двигательные умения и навыки, используя элементы аквааэробики;
- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде и заложить прочную основу для дальнейших занятий спортивным плаванием;
- Развивать плавательные навыки в ходе разучивания синхронных упражнений и композиций, гибкость, красоту и пластику движений.

В ЧЕМ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТЫ?

комплексы упражнений по формированию и коррекции правильной осанки

упражнения с мячом, обручем

специальные упражнения

комплексы упражнений по преодолению страха

выполнение упражнений под музыку

танцевальные композиции

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДСКАЗКИ

- Показ упражнений;
- Исправление ошибок;
- Средства наглядности;
- Индивидуальная; страховка и помощь;
- Игры на воде;
- Соревновательный эффект;
- Имитация упражнений и др.

ВЛЮЧЕННИЕ В ЗАНЯТИЕ ПО ПЛАВАНЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ АКВААЭРОБИКИ

- ***Подготовительная часть (на суше):***

❖ задания на корректирующие осанку упражнения;

❖ специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.

❖ Разминка под музыку

- ***Основная часть (в воде):***

❖ игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;

❖ разучивание танцевальных композиций.

- ***Заключительная часть:***

❖ свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;

ЧТО НАС РАДУЕТ…?

Я – ЗДОРОВ!

- Снижение заболеваемости у дошкольников

Я –ЛЮБЛЮ ЗДОРОВЬЕ!

- Формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью

Я – АКТИВЕН!

- Развитие творческих способностей

Я – СИЛЬНЫЙ!

- Формирование гибкости, пластичности художественно-эстетического вкуса

Я В КОМАНДЕ!

- Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде

Я – ПЛОВЕЦ!

- Овладение детьми навыком плавания кроль на груди, спине, умение ориентироваться в пространстве

ТАКИМ ОБРАЗОМ…

- Благодаря комплексному подходу к обучению плаванию детей дошкольного возраста достигнута положительная динамика в освоении двигательных навыков;
- Привычка ребенка к регулярным занятиям плаванием с целью укрепления здоровья или использования данного навыка для активного отдыха – самый важный итог всей работы.

Спасибо за внимание!