Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста

Выполнил инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №18
Стадник И.В.

Задача инструктора по физической культуре

- Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач.
- Как инструктор по физической культуре, на занятиях по обучению плаванию я реализую физкультурно-оздоровительные технологии.
- Моя главная задача – это сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму, развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Плавание

Плавание – это одно из эффективнейших средств укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования человека Особенно чувствительны к воздействию водной среды дети, в силу специфических особенностей растущего организма.

По статистике систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 94% детей.

Влияние на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат

- **развивает силу эластичность и выносливость мышц;**
- **нормализует мышечный тонус;**
- **способствует формированию крепкого мышечного корсета и правильной осанки;**
- **предупреждает развитие плоскостопия, формирует правильный свод стопы.**

Влияние на сердечно-сосудистую систему

- **укрепляется сердечная мышца;**
- **активизируется периферическое кровообращение;**
- **улучшается состояние кровеносных сосудов и питание всех органов и тканей;**
- **является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.**

Влияние на дыхательную систему

- **укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается её тонус;**
- **совершенствуется дыхательный ритм;**
- **усиливается вентиляция легких, увеличивается жизненная емкость легких;**
- **повышается устойчивость организма к гипоксии.**

Влияние на нервную систему

- **уравновешивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга;**
- **помогает при нервном перенапряжении;**
- **повышает уровень развития умственных способностей;**
- **улучшает сон, внимание и память.**

Задачи обучения плаванию

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья;
- создание условия для гармоничного физического и психического развития ребенка с учётом его индивидуальных особенностей;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- закаливание организма.

Образовательные:

- формирование плавательных навыков, умения уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты)

Воспитательные:

- воспитание умения бережного отношения к своему здоровью, потребности и привычки заниматься физической культурой и плаванием;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.
- воспитание нравственно-волевых качеств.

Закаливание на занятиях плаванием

Вода в бассейне +30-31 градус, температура воздуха в бассейне +29-30, в раздевалке +25-26 градусов. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

- повышается устойчивость к воздействию низких температур;
- организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Подвижные и спортивные игры.

- Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия по плаванию.
- Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности.
- Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

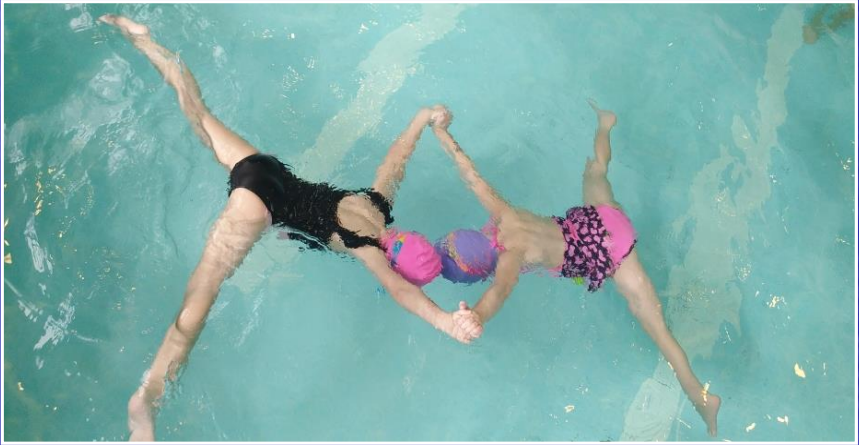
Игры для ознакомления со свойствами воды

Игры с погружением в воду с головой

Игры с выдохом в воду

Игры с погружением в воду и открыванием глаз

Игры с всплыванием и лежанием на воде



Игры со скольжением и плаванием

Спортивные игры

- Игры с элементами водного поло;
- Игры с элементами баскетбола;
- Игры с элементами волейбола;
- Игры эстафеты на воде.

Аквааэробика

Аквааэробика – это выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, хореографии. С помощью аквааэробики можно укрепить мышцы и связки, которые с трудом развиваются при занятиях в зале.

Разминка в воде - чудесный гидромассаж всего тела.

Аквааэробика

Оздоровительный эффект от аквааэробикой выражается в улучшении показателей физического развития, улучшения функций опорно-двигательного аппарата, повышении выносливости, улучшения эмоционального состояния.

Как правило, каждое занятие, даже с малышами начинается с разминки в воде под музыку. Такое начало занятий вызывает эмоциональный подъем и интерес у дошкольников.

Гимнастика дыхательная

Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом, но при плавании вдох и выдох осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание используется иногда в лечебных методиках.

- Самый простой элемент — выдохи на воду и в воду многократно повторяются на каждом занятии.
- Упражнения и игры на задержке дыхания.
- Для выполнения дыхательной гимнастики в воде может использоваться нестандартное оборудование – самодельные кораблики или шарики для настольного тенниса.
- Почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность.

Гимнастика дыхательная

Стретчинг

Стретчинг – специальные упражнения на растягивание мышц и повышения подвижности в суставах. Такие упражнения повышают уровень гибкости, необходимы в подготовке юных пловцов. Обязательно включаю их в подготовительную часть занятия и комплексы занятий в сухом зале.

Стретчинг

Корригирующая гимнастика

Упражнения в воде – это лучшее средство профилактики нарушения осанки и плоскостопия. В подготовительную и основную часть занятия включаю специальные упражнения и игры для укрепления мышечного корсета и мышц стопы.

Корригирующее плавание

Плавание на спине и брассом корректируют имеющиеся нарушения осанки во фронтальной и сагитальной плоскостях.

Движения ног в голеностопных суставах при плавании кролем укрепляют мышцы стопы, что особенно важно при имеющемся плоскостопии и вальгусной установке стоп.

Плавание в ластах отлично укрепляет свод стопы, являясь прекрасным средством профилактики плоскостопия.

Занятия в водной среде способствует нормализации мышечного тонуса, что очень важно при неврологической патологии.

Релаксация

Общеизвестно, вода смывает все негативные эмоции. Данная технология используется в заключительной части каждого занятия, например, принять горизонтальное положение на спине на воде – общеизвестная «звездочка». «Придумай позу для отдыха», «Кто дольше полежит», «Морские фигуры». Навык релаксации включен почти во все мониторинги и имеет особое значение при обучении прикладному плаванию.

Релаксация

Массаж и самомассаж

Массаж разных частей тела в бассейне осуществляется как на занятии под руководством инструктора, так и в непосредственной деятельности.

- Массаж стоп осуществляется при хождении по резиновым нескользящим шипованным коврикам.
- Массаж всего тела осуществляется при плавании, вода оказывает своеобразный массирующий и расслабляющий эффект на тело ребенка.
- Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук, ушных раковинах и лице способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма. Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок», массажные мячики, различные массажёры.

Массаж и самомассаж

Развлечения и праздники.

Во время праздника выявляются умения ребёнка проявлять свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях. Развлечения и праздники делают процесс обучения более разнообразным, интересным, придают ему яркую эмоциональную окраску.

Развлечения и праздники.

Соревновательный характер игр и упражнений на празднике способствует воспитанию у детей целеустремлённости, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств.

Развлечения и праздники.

Участие в праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в плавании для достижения желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям плаванием, вызывают у детей стремление научиться плавать.

Спасибо за внимание!