

Проект по использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию

«Будь здоров»



Составитель и участники проекта:

Инструктор по физической культуре

Щепёткина Раиса Сергеевна

Дети группы

п.Айхал 2021г.

Паспорт педагогического проекта

Раздел программы/ область:	Физическое развитие
Название проекта:	«Будь здоров»
Тип проекта:	Долгосрочный
Возрастная группа:	Средняя, старшая и подготовительная группа
Участники проекта:	Дети, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели
Цель работы:	повышение компетенции в области современных здоровьесберегающих технологий, поиск путей внедрения новых технологий в план непосредственно образовательной деятельности на занятиях по плаванию. Сохранение и укрепление здоровья детей в рамках педагогического процесса
Задачи:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить возможность применения новых здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию. 2. Воспитывать интерес дошкольников к занятиям по плаванию, расширяя сферу двигательных действий. 3. Формировать понятие детей о сохранности личного здоровья 4. Помочь детям использовать резервы собственного организма для сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья; приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.
Предполагаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование профессионального уровня • Повышение эффективности физкультурных занятий • Создание системы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию • Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости • Расширение представления детей о возможностях сохранности личного здоровья • Повышение уровня компетенции родителей дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни.
Актуальность проекта:	<p>Актуальность проекта заключается в необходимости усиления мотивации и потребности к здоровому образу жизни у детей и их родителей. Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание как мощный закаливающий фактор оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей. Вода – наиболее эффективное закаливающее средство. Огромное удовольствие от купания ребята получают круглый год: не только летом, но и зимой – в бассейне. Более того, посещение бассейна просто необходимо нашим малышам, поскольку детский организм быстрее и гармоничнее развивается в родной для него стихии – воде. Плавание – это способ укрепить здоровье, и увлекательное хобби, и полезный для жизни навык. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные малыша, стимулируя его нервно – психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат. Вдобавок, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.</p>

	<p>Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у ребенка повышается эмоциональный тонус. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье– это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому я стараюсь комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально – личностного развития ребенка, активно внедряя в воспитательно – образовательный процесс такие технологии, применение которых помогло бы улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности. Я ставлю перед собой задачу, чтобы каждая оздоровительная направленность, используемая в комплексе здоровьесберегающей деятельности, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие</p>
<p>Интеграция образовательных областей</p>	<p>Социально – коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое развитие:</p> <p>Социально – коммуникативное: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование представлений о собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p>Отгадывание и придумывание загадок о видах спорта, предметах личной гигиены, ситуативные разговоры «Как я спортом занимаюсь», «Как я закаляюсь».</p> <p>Познавательное развитие: Способность усваивать детьми предметных действий, а так же одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ с элементами корригирующей гимнастики; - Подвижные игры: «Охотники и утки», «Лягушка и цапля», «Морской бой», «Водолазы»; - Игровые упражнения: «Насос», «Покажи пятки», «Медуза», «Звездочка», «На буксире», «Стрелочка» и др. <p>Речевое развитие: Развитие моторики для успешного освоения указанных областей, использование художественного слова.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>

Этапы проекта

1. Накопительный (информационно – подготовительный)

- Знакомство с инновационными исследованиями в области физического развития дошкольников.
- Изучение литературы о здоровьесберегающих технологиях, отбор для внедрения в занятия по плаванию.
- Подбор практических материалов и разработок в помощь к организации проектной деятельности (игровые упражнения на воде, сценарии развлечений и др.)

- Изучение опыта работы о применении здоровьесберегающих технологий обучающем процессе.

Работа с родителями:

1. Анкетирование родителей;

Что знают родители о ЗОЖ, на что нужно обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка, как укрепить его здоровье и т.д.

2. Практический (организационный, реализация проекта)

- Создание системы применяемых здоровьесберегающих технологий
- Составление перспективного плана занятий с учетом выбранных здоровьесберегающих технологий
- Составление конспектов занятий с применением выбранных здоровьесберегающих технологий

С целью оптимизации физкультурно-оздоровительной работы, обеспечения достижения всех выше перечисленных эффектов, я систематизировала используемые здоровьесберегающие технологии.

Содержание здоровьесберегающих технологий процесс реализации

Виды здоровьесберегающих технологий	Особенности методики проведения
Обеспечение температурного режима	Температура воды от +29 до +32, температура воздуха от +24 до +28
Гигиенический душ	Гигиенический душ с мылом проводится до входа в бассейн под контролем. После выхода из бассейна дети ополаскиваются водой.
Массаж <ul style="list-style-type: none"> • С использованием отдельных элементов самомассажа, взаимомассажа 	Используется на протяжении всего занятия. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. <ul style="list-style-type: none"> - массаж лица. Цель - предупредить и лечить отек слизистой оболочки нормализовать дыхание, иммунитет, предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица; - массаж головы Цель: научить детей снимать напряжение, восстанавливать внимание, способствовать улучшению кровообращения После подвижной игры средний возраст выполняют поглаживающие движения двумя руками ото лба к затылку, затем перебирают пальцами по бокам от основания черепа к макушке; старшие легко надавливая на кожу пальцами правой и левой руки поглаживают виски, перемещаясь сначала ко лбу, потом к затылку, после чего средними пальцами делают точечный массаж у основания черепа. Такие упражнения как «Ёжик» - массаж стоп ног. Цель – воздействовать биологически активные находящиеся на ногах, энергетические каналы ног; Сначала дети среднего возраста подпрыгивают на месте, дети старшего возраста переступают не отрывая носков от пола на месте, затем младшие садятся на пол и поглаживают ноги ладонями от стопы

<p>Закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> • Босохождение <p>Контрастно – воздушные ванны</p> <p>Игры на воде. Подвижные</p> <p>Корректирующая гимнастика</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>вверх, старшие выполняют растирание из положения стоя, после поочередно вытягивают вперёд то одну, то другую ногу и вращают ступнями в стороны, младшие при помощи рук. В конце выполняют подскоки на месте. Упражнение «Козлёнок»</p> <p>- массаж кистей рук. Цель - возбудить мышцы руки, прочистить энергетические каналы оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник; Упражнения «Колобок», «Добываем огонь»</p> <p>- массаж спины Цель: расслаблять мышцы спины, улучшать кровообращение, оказывать помощь друзьям. Использование таких упражнений как «Веселый дождик», «Два веселых гуся», «Черепашка» Также используются комплексные самомассажи их цель усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, усилить кровообращение, улучшить обмен веществ. «Петушок», «Морские обитатели»</p> <p>Смена температуры воды и воздуха. «Самая лучшая обувь – это отсутствие обуви». Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.</p> <p>Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. Используются элементы спортивных игр.</p> <p>ОРУ с элементами корректирующей гимнастики. На своих занятиях использую упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Например, во время выполнения ходьбы на голову ребёнка кладу кольцо. Это заставляет детей держать голову и спину ровно, чтобы кольцо не упало. Упражнения для профилактики плоскостопия выполняем на массажных ковриках.</p> <p>Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. В дыхательной гимнастике существует успокаивающее мобилизирующее дыхание. На занятиях плаванием я чаще использую успокаивающее дыхание, т.к. оно гасит избыточное возбуждение и нервное напряжение, нейтрализует последствия конфликта и снимает «предстартовое» волнение. На своих занятиях придерживаюсь ступенчатой методики; так, в младших группах использую упражнения «Пузырьки», «ветерок», «горячий чай», «надув шарик», «бегемотики». В старших группах уже более сложные упражнения: «отдых», «передышка», «штанга», «задув свечу». Почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность. Доказано, что совмещение плавания и дыхательной гимнастики дают положительный результат.</p>
---	---

<p>Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки</p>	<p>Выходя из душа, дети проходят по солевой дорожке. 10% раствор поваренной соли температуры +10* +18*С 1 кг соли на 10 литров воды. Солевой раствор раздражает рецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. При этом увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняя тепло. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопии. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. «Самая лучшая обувь – это отсутствие обуви». Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.</p>
<p>Дыхательные упражнения с озвученным выдохом.</p>	<p>Цель избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения. Упражнения «Петух», «Часики», «Гуси летят».</p>
<p>Релаксационные упражнения</p>	<p>Сложно быть уверенным в себе, если тело привыкло находиться в зажатом состоянии. Самые лучшие детские упражнения для расслабления и снятия мышечного тонуса это «поплавок» и «звездочка». Они проводятся в основной части занятия. Занятия с успокаивающим эффектом включены в заключительную часть «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Отдых». Для раскрепощения отлично подходят прыжки в воду. Во время прыжков в воду приходит азарт и интерес, а еще развивается координация. Отлично подходят такие упражнения как: «Солдатык», «Бомбочка», «Вертолет», «Рыбка»</p>

Работа с родителями:

Повышать заинтересованность родителей к приобщению ребенка к здоровому образу жизни, к активной совместной работе по физическому воспитанию.

- Буклет «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»
- Домашнее задание «Оздоровительная гимнастика»
- Консультация «Закаливание»
- Конкурс рисунков «Как я закаляюсь»
- Фотоотчет
- Консультация «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста, в процессе занятий плаванием»

3.Заключительный (отчетный)

Организация и проведение развлечения в бассейне «Приключения на болоте»

Презентация проекта

