

Детский сад № 50 «Нордик» - филиал АН ДОО «Алмазик»

«Здоровьесберегающие технологии как средство укрепления здоровья старших дошкольников на занятиях по плаванию»



п.Айхал
2023 г.

Подготовил: инструктор по ФК
Бахтиярова Людмила Сергеевна

Актуальность

Здоровье – одна из главных ценностей человека. С каждым годом возрастает процент детей , имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений и факторов современной жизни.

В связи с этим выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач дошкольного образования обуславливает необходимость выработки путей сохранения здоровья, начиная с детских лет.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность детей дошкольного возраста обеспечивает не только необходимые условия для их полноценного развития, но и способствует воспитанию у дошкольников осознанной потребности в здоровье, практическому освоению навыков укрепления и формирования здоровья.



Цель:

Сохранение и укрепление здоровья старших дошкольников в процессе комплексного и системного использования здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию

Задачи

- Охранять и укреплять здоровье ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.
- Формировать двигательные умения и навыки, развить психофизические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость), формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий.
- Воспитывать двигательную культуру, нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства.





Контроль за соблюдением СанПиН

- ▣ Температура воды + 30 +32
- ▣ Температура воздуха + 28 + 29
- ▣ Влажность воздуха контролируется с помощью вентиляции и составляет 50%-60%
- ▣ Температура раздевалок +25 +26
- ▣ Гигиенический душ проводится перед входом в бассейн и после выхода из бассейна



SHOT ON REDMI 9



Разминка на суше и в воде



Упражнения на дыхание



упражнения
на задержку дыхания



упражнения на
укрепление дыхательной
мускулатуры



Упражнения на дыхание



Закаливание

контрастные
водные и
воздушные ванны

босохождение по
массажным коврикам

смена температуры
воды и воздуха



Игры на воде



«Достань клад»



Свободное плавание



«Фонтан брызг»



Плавание с препятствиями, правила поведения в бассейне



«Кто быстрее»

«Азбука безопасности»



Взаимодействие с родителями



- Десять золотых правил здоровья ребенка:**
- Собирайте ребенка рано!
 - «Варируйте» бассейн: по времени и по сезону!
 - Вода: два в день!
 - Скажи «нет» водной корки!
 - Не гоните в себе гниль, дайте паразитам ему дорогу!
 - Плавание увеличивает иммунитет и повышает жизнеспособность!
 - Плавайте в прохладную и жаркую!
 - Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
 - Старайтесь получить как можно больше удовольствия от плавания!
 - Живите себе и окружающим только добру!

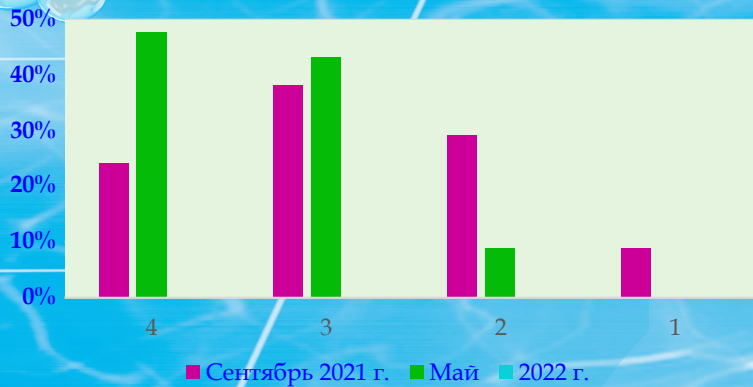


Достижения педагога

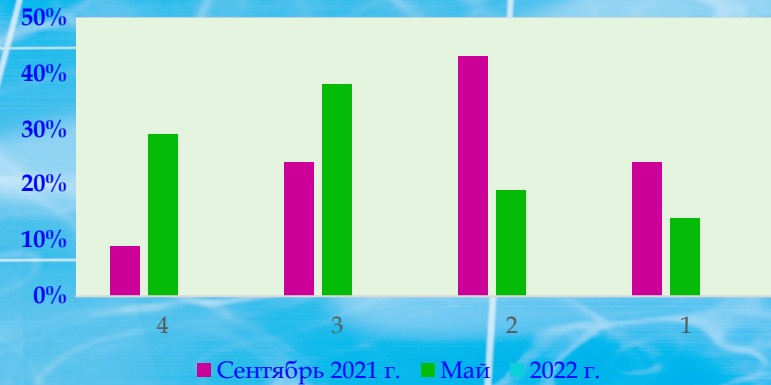


Диагностика здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию по методике Т.В. Столмаковой и А.А. Чеменевой

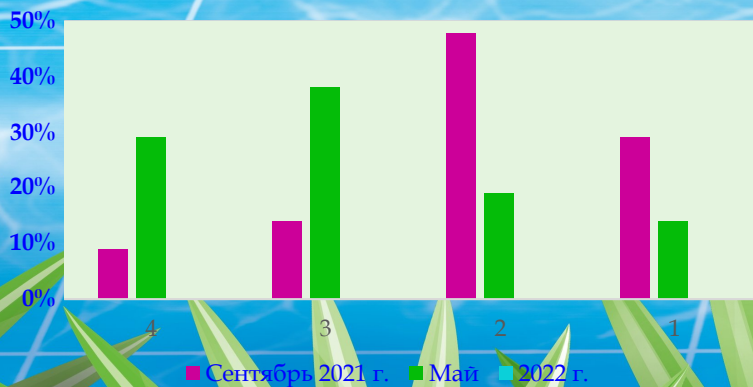
Скольжение на груди



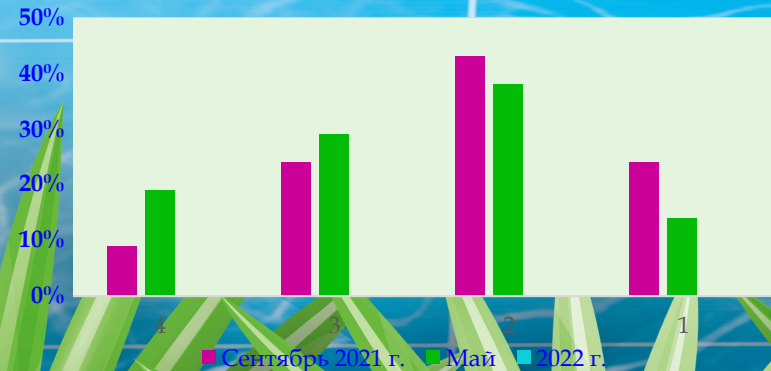
Скольжение на спине



Кроль на груди



Кроль на спине



Результаты работы

Комплексное и системное использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию сохраняет и укрепляет здоровье старших дошкольников:

- снизилась частота заболеваемости воспитанников;
- укрепилось гармоничное психофизическое развитие;
- усовершенствовался опорно-двигательный аппарат,
- заметно улучшилась осанка;
- повысилась работоспособность организма;
- сформировались двигательные умения и навыки;
- развились психофизические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость), формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- развились нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- повысился уровень заинтересованности родителей к необходимости обучению плавания детей старшего дошкольного возраста.



Перспективы работы

- продолжать использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в совместной и самостоятельной деятельности, индивидуальной работе с дошкольниками по здоровьесбережению;
- внедрять новые формы здоровьесберегающих технологий;
- продолжать формирование здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего сознания у старших дошкольников
- дополнить картотеку подвижных игр в воде, разработать конспекты занятий, физкультурных досугов для старших дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий.



**«Плавание – это способ укрепления
здоровья и полезный для жизни навык»**

