

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –  
ДЕТСКИЙ САД №30 «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»  
Арсеньевского городского округа

# “ВЕСЕЛЫЙ ПОПЛАВОК”

Проект

оздоровительной программы по плаванию  
(с элементами синхронного плавания)

**Копоть Лилия Борисовна,**  
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Особенности развития детей.....	9
Перспективное планирование «Веселый поплавок».....	12
Планы занятий «Веселый поплавок».....	14
Занятие урок «Веселый поплавок».....	19
Открытое занятие для родителей «Веселый поплавок».....	21
Календарное планирование занятий.....	23
Диагностика.....	34
Приложение (игры на воде, дыхательная гимнастика, консультации для родителей, сценарии праздников).....	41



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Единственная красота,  
которую я знаю, - это здоровье»*

*Генрих Гейне*

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. «Здоровье детей – это достояние нации, критерий духовного, политического и социально – экономического развития общества», - подчеркивается в Резолюции Всероссийского совещания по проблемам оптимизации здоровья (2001 год).

Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

За последние 30 лет численность практически здоровых дошкольников (1 и 2 групп здоровья) снизилась. Детская заболеваемость сказывается на состоянии здоровья ребенка.

### ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ:

1. Семья – здоровый образ жизни.
2. Дошкольные учреждения:



3. Социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здоровья детей.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Плавание необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

#### ТРИАДУ ЗДОРОВЬЯ СОСТАВЛЯЮТ:

- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ;
- ЗАКАЛИВАНИЕ (ПЛАВАНИЕ);
- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Мощное оздоровительное средство – закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2 – 4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание – одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни.

Первый профессор медицины Московского университета С.Г.Зыбелин, утверждал – «Купание более целесообразно, нежели холодная водяная ванна». Отсюда и пошло выражение: «Как рыба в воде».

Вода – колыбель жизни на планете. Под влиянием систематических занятий плаванием, другими видами водного спорта, регулярных гигиенических и закаливающих гидропроцедур, разумно введенных в суточный режим, улучшает деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Колыбелью жизни на земле был мировой океан, и генетическая система человека хранит об этом наследственную память. Вот почему столь естественны и столь полезны для нас контакты с водой. И ребенок в этом отношении - не исключение.

Конечно, водная стихия может таить в себе и опасность, но постоянное общение с водой, умелое и комплексное, имеет исключительно важное значение для гармоничного развития детей.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Остановимся на органах дыхания, которые у детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегчение



проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей.

У детей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями.

При плавании дети дышат чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе вовремя плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности, дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение, в связи с этим мною была разработана программа «ВЕСЕЛЫЙ ПОПЛАВОК» (с элементами синхронного плавания).

Данная программа актуальна в настоящее время, занятия проходят по всем возрастным группам 1 раз в неделю «Веселый поплавок», и 1 раз в неделю программное занятие.

**ЦЕЛЬ:** Овладение детьми дошкольного возраста элементами синхронного плавания, снижение заболеваемости детей.

**ЗАДАЧИ:**

#### **Образовательные:**

- Обучать техническим приемам плавания (элементам синхронного плавания);
- Развивать умение овладеть своим телом в непривычной среде;

#### **Валеологические:**

- Овладеть правилами безопасного поведения в воде;
- Формировать умение определять собственное плохое самочувствие и оказывать первую помощь на воде другим людям;
- Выработать гигиенические навыки;
- Выработать привычку здорового образа жизни.

#### **Коррекционно – развивающие:**

- Развивать двигательную активность;
- Выбатывать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности (ловкость, быстрота, выносливость);
- Развивать дыхательную мускулатуру и укреплять грудные мышцы, мышцы спины и плечевого пояса.

### **Лечебные:**

- Разгрузить позвоночник детей (создание благоприятных физиологических условий для роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела);
- Укреплять мышечный корсет;
- Формировать правильную осанку, исправление деформации.

### **Психологические:**

- Улучшать эмоциональное состояние детей;
- Способствовать снятию психологической напряженности и созданию оптимистического настроения;
- Воспитывать волю, сознательную дисциплину, организованность;
- Развивать коммуникативные навыки.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Снижение уровня заболеваемости;
- Овладение детьми навыками плавания и элементами синхронного плавания;
- Овладение детьми навыками здорового образа жизни;
- Укрепление мышечного корсета;
- Увеличение объема легких за счет правильного дыхания;
- Улучшение эмоционального состояния.

### **СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- Внедрение здоровьесберегающих технологий;
- Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ);
- Коррекция отклонений физического развития;
- Занятия по плаванию и синхронному плаванию, дыхательные упражнения;
- Закаливание;
- Фитотерапия.

Проект-программы предназначен для детей дошкольного возраста. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастания трудностей и с учетом постоянного увеличения нагрузки, в зависимости от возрастных особенностей, подготовленности и индивидуальных данных детей.

В программе уделяется большое внимание личностно-ориентированному подходу к каждому ребенку, инструктором по физической культуре и медицинской сестрой. Учитываются особенности развития каждого ребенка.

Для этого проводится медико-педагогическая диагностика и обследование детей. На каждого ребенка заведена индивидуальная карта его развития, в которой содержится выписка из медицинской карты, проводится анализ первичных навыков детей по основным движениям. Для отражения целостной картины состояния здоровья детей ведется групповой «Журнал здоровья».



## СХЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К РЕБЕНКУ



- Сведения о воде, бассейне, правила безопасного поведения на воде;
- Гигиенические требования к пловцу;
- Профилактика простудных и грибковых заболеваний;
- Профилактика травматизма на воде;
- Правила купания в открытых водоемах;
- Оказание помощи утопающим;
- Спортивное плавание и его способы;
- Лечебное плавание;
- Влияние плавания на формирование правильной осанки, искривление деформации.

Многo разработан перспективный план занятий (с элементами синхронного плавания). Составлен план по разным направлениям работы с детьми на каждую неделю.

В своей работе с детьми использую упражнения в лечебном плавании с нарушением осанки и сколиозом начальной степени.

Особое внимание уделяю проведению дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н., изготовила нетрадиционное оборудование для дыхания. Разработала и регулярно провожу различные игры на воде и с водой.

В оздоровительном проекте «Веселый поплавок» подобраны советы и рекомендации педагогам и родителям по оздоровлению детей и использованию элементов спортивного плавания. Уделяется большое внимание проведению открытых занятий для родителей, организации совместных праздников и развлечения.

На протяжении всех лет пребывания ребенка в детском саду отслеживаются его результаты и достижения. Фиксируется и учитывается информация по группе здоровья и уровень подготовленности детей к школе.