

Внедрение в практику работы ДОУ современных образовательных технологий физического развития



ПЛАВАНИЕ



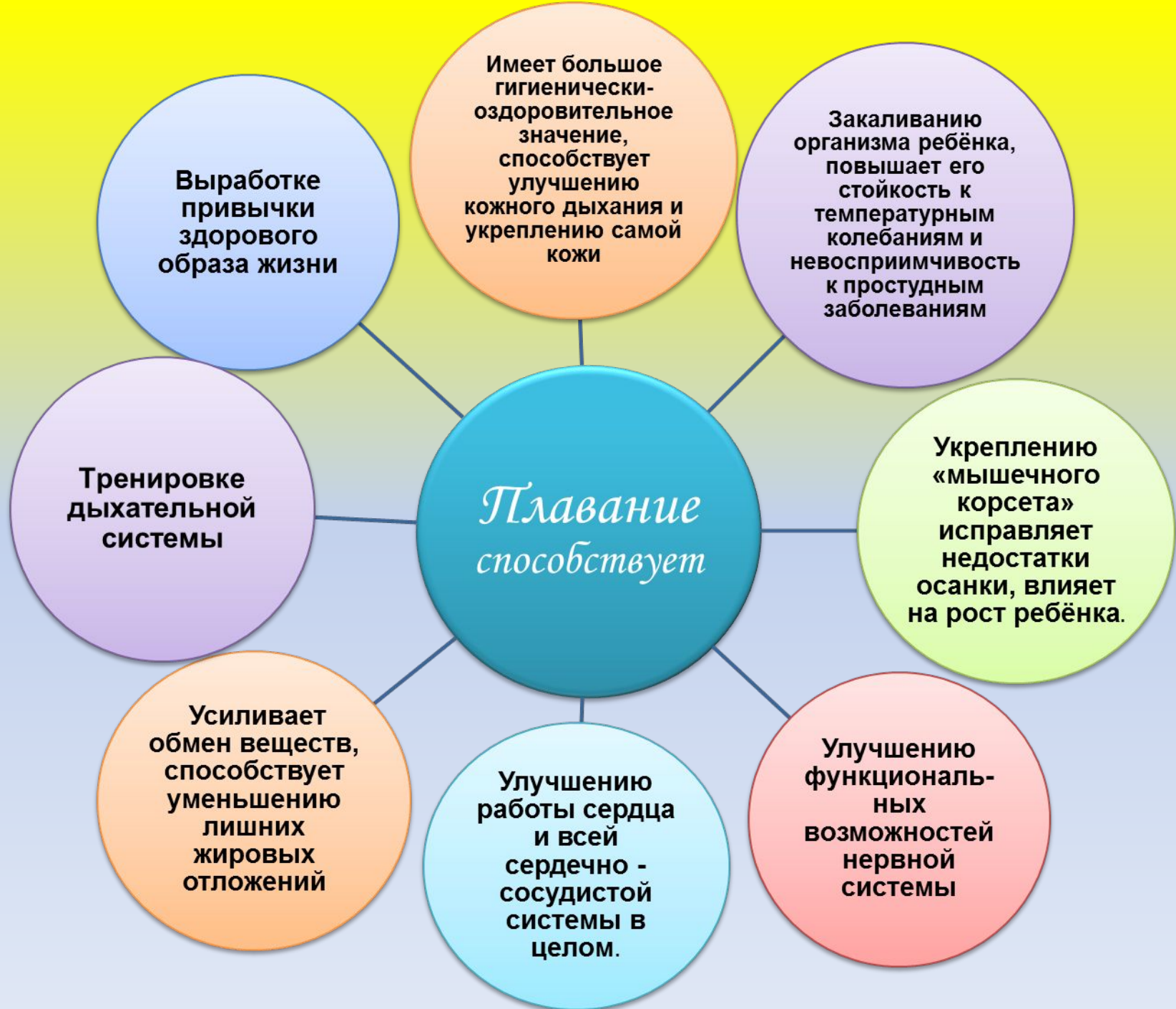
Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Всё это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка.

От всех технологий физического развития, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями:

- тело человека при плавании находится в особой среде – воде;
- движения выполняются в горизонтальном положении.







Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание.

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех его систем.



Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно – сосудистой системы в целом.

Тело ребёнка, погружённое в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости.



В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.



Подвижные игры используются на каждом занятии. Они придают эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно и смело выполнять различные действия и упражнения.



Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал.



Бассейн скиммерного типа



Бассейн имеет чашу:

- 7 м в длину и 3 м в ширину;
- Глубину в мелкой части – 0,7 м, в глубокой части – 0,9 м.

Температура воды в чаше
30 - 31 градуса по С

Температура воздуха в помещении чаши
27 градусов по С

Время полного водообмена
не более 0,5 часа

Скиммер представляет собой устройство, через которое забирается верхний, самый загрязненный слой воды бассейна.

Система очистки воды осуществляется через песчаный фильтр, который очищает и осветляет воду .

Для обеззараживания воды применяются комбинации химических методов: хлорирования и ультрафиолетовое излучение, снижающие содержание остаточного хлора , что позволяет допускать к занятиям в бассейне детей, страдающих аллергическими заболеваниями кожи.

Техническое оснащение бассейна



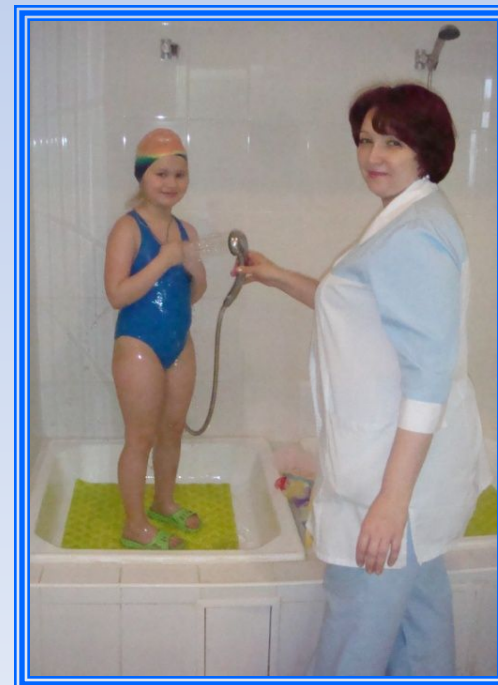
Душевые и раздевалки



Все помещения
бассейна
оборудованы
теплыми полами.
В раздевалку дети
входят из коридора
раздеваются и
проходят в
душевую,
оборудованную 3
душевыми



кабинами.
После чего проходят
в помещение
бассейна через
ножные ванны с
проточной водой, по
ширине занимающие
весь проход, что
исключает
возможность их
обхода или
перепрыгивания.



Обучение технике

плавания

Совершенствование
плавания

Разучивание
способа
плавания в
целом

Разучивание
движений рук

Разучивание
движений ног



Младший дошкольный возраст

Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям:

- преодолеть водобоязнь, недоверие к водной среде;
- ознакомиться с ее свойствами;
- овладеть действиями, подготавливающими к плаванию.



Это передвижение по дну, погружение в воду, вдох и выдох в воду, открывание глаз в воде, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжение, обучение движениям ногами.



Средний дошкольный возраст



Обучение плаванию в средней группе нацелено:

- на закрепление и совершенствование навыков, приобретенных в младшем возрасте;
- продолжается разучивание движений ног;
- начинается обучение движениям рук, лежанию и скольжению на спине;
- упражняются в более сложных передвижениях в воде;
- формировать умение правильно, ритмично чередовать вдох над водой и выдох в воду.



Старший дошкольный возраст

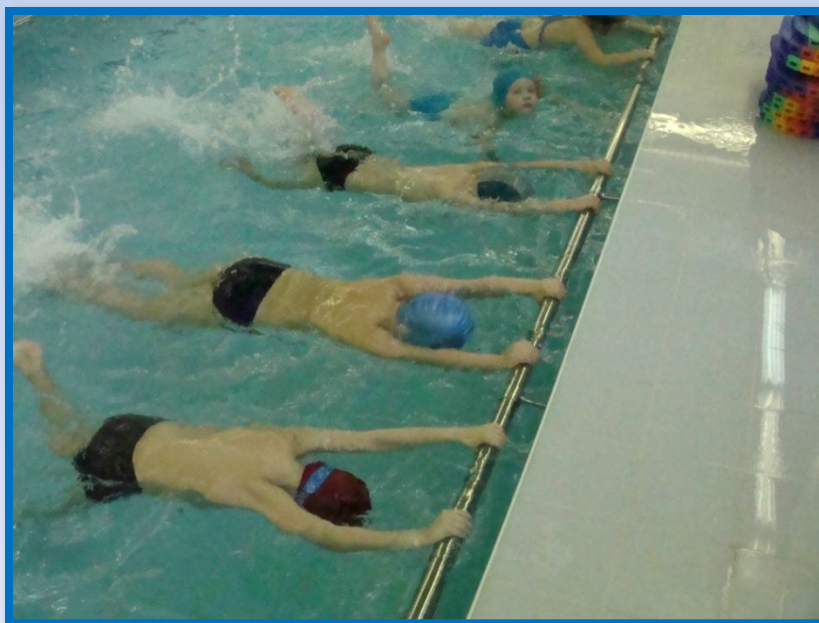


В старшей и подготовительной группах овладение техникой плавания предполагает:

- согласованность движений рук и ног;
- согласованность движений рук и ног в сочетании с дыханием;
- разучивание кроля на груди и кроля на спине в полной координации движений (подготовительная группа).

- продолжается разучивание скольжения на груди и спине, как на задержке дыхания, так и с полным выдохом;
- согласованность движений ног и дыхания;
- обучение движениям рук;
- разучивание движений рук в сочетании с дыханием;





Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди.

Выдох, который обычно делают в воду, также затруднён. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет её, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Мы стараемся сделать так, чтобы впечатления ребенка от пребывания в воде были положительными.

