Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 «Звездочка»

Здоровым быть здорово!



Инструктор по физическому воспитанию Горох Надежда Николаевна

Занятия плаванием в детском саду –

одна из важных форм оздоровительной работы. Желание родителей отдать ребенка в детский сад, оборудованным бассейном, продиктовано необходимостью дополнительно укреплять иммунитет, здоровье ребенка в современном мире.

Занятия плаванием в детском саду проводятся о подгруппам, начиная с младшего дошкольного возраста 3 лет.

Обучение проходит по программе: Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду».

Занятия в бассейне проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: мячи, игрушки, плавательные доски, тонущие игрушки и т.д. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.



Малышей из младшей группы учат в первую очередь не боятся воды, самостоятельно в нее заходить.









Ребята из средней группы могут уже самостоятельно держаться на воде какоето время и скользить по ней.





В старшей группе дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног и правильному выдоху в воду.



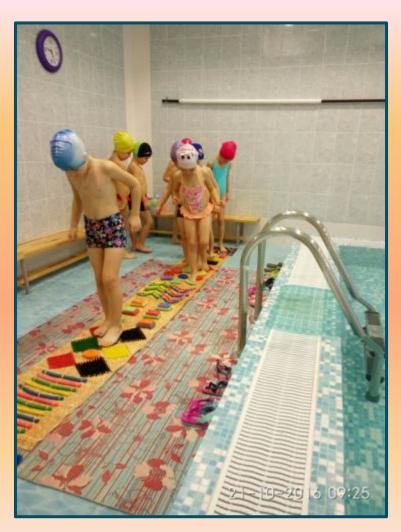


Кульминацией обучения становятся занятия в подготовительной группе, когда ребята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем.





Организация оздоровления детей в процессе обучения плаванию





















Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечнососудистая и дыхательная системы, формируется осанка, правильная кровообращение, улучшается укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость.

Плавание – уникальный способ влияния на организм ребенка!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!