

инструктор по физической культуре (плаванию)  
МДОУ «ЦРР «Дубравушка» детский сад № 31»

**Леонидова Татьяна Ивановна**

1 квалификационная категория

# Проект

## «МЯЧ. ВОРОТА. ГОЛ...»



**Участники проекта:**

*инструктор по физической культуре (плаванию)  
воспитатели,  
родители и дети*

# ЦЕЛЬ:



Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие дошкольников, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

# ЗАДАЧ

Сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, **И** развитии.

Содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников.

Создать условия для развития волевых качеств.

Передать необходимые знания в области техники плавания, изучить технику спортивных и прикладных способов плавания.

# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
<i>Теоретическая подготовка</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения на суше</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения для освоения плавания кролем</i>	+	+	+				
<i>Элементы гребковых движений водного поло</i>		+	+	+	+	+	+
<i>Прыжки в воде</i>			+	+	+	+	+
<i>Игры и развлечения на воде</i>	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения для изучения способов плавания в водном поло</i>				+	+	+	+
<i>Упражнения для совершенствования способов плавания с мячом</i>				+	+	+	+
<i>Упражнения для совершенствования работы с мячом, передачи, пасы, и броски по воротам.</i>					+	+	+
<i>Итоговое занятие</i>						+	+

**Занятие с детьми по водному поло состоит из трех частей:**

**1 Подготовительная часть**

**2 Основная часть**

**3 Заключительная часть**

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:



организационные моменты, затем знакомятся с содержанием занятия и порядком выполнения упражнений; кроме того они получают индивидуальные задания.

После этого начинается разминка, которая проводится на суше и в воде. В разминке используются общеразвивающие упражнения, с помощью которых организм ребенка подготавливается к выполнению заданий основной части занятия. Разминка проводится групповыми и индивидуальными методами.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

в ней решаются следующие задачи: улучшение плавательной подготовленности, упражнение в плавании; разучивание или закрепление элементов игры и целостное ее освоение. В зависимости от задачи занятия подбираются соответствующие средства их реализации. К ним относятся специальные упражнения по водному поло.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

в этой части используются плавание в медленном темпе и дыхательные упражнения ( продолжительностью 5 — 10 минут).



# ВОДНОЕ ПОЛО

```
graph TD; A([ВОДНОЕ ПОЛО]) --> B[Виды учебно-тренировочных занятий]; B --> C[ТЕМАТИЧЕСКОЕ]; B --> D[КОМПЛЕКСНОЕ];
```

Виды учебно-тренировочных занятий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ

КОМПЛЕКСНОЕ

- **состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;**
- **повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностям**

## **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

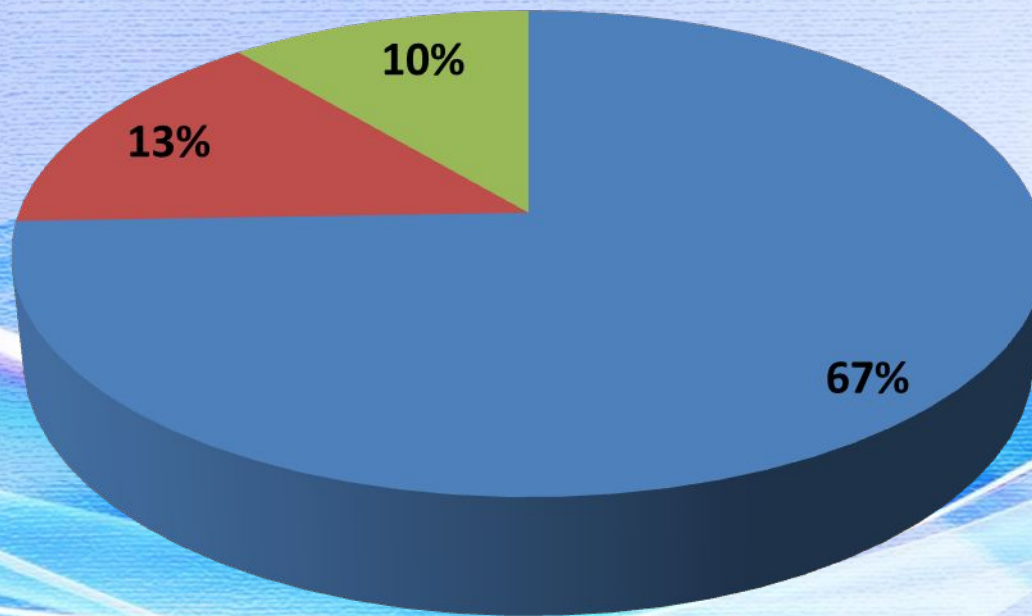
- **выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;**
- **освоение теоретического раздела программ.**

# МОНИТОРИНГ

67% родителей хотели бы заниматься вместе со своими детьми спортом, но не имеют достаточно времени.

13% - это родители, которые предпринимали попытки приобщить детей к спорту.

10% - постоянно занимаются спортом.





# РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ

- разработка цикла тематических физкультурных занятий по водному поло, дидактических игр, системы наглядности и авторского оборудования;
- повышение интереса детей и родителей к физкультуре и спорту;
- появление потребности у детей в двигательной активности;
- активное участие детей и родителей в спортивных мероприятиях детского сада, и города;
- высокие показатели физического развития детей (более 70% воспитанников имеют высокий уровень физического развития);
- высокие результаты, полученные при тестировании детей по теме «водное поло»: более 80% детей 6-7 лет выполнили задания правильно (тестовые материалы разработаны мною на основе дидактических игр).

- количество детей с правильной осанкой увеличилось на 16 %,
- координация движений улучшилась у детей на 12%,
- наблюдается гармоничность телосложения и улучшения физического здоровья,
- повысился уровень сопротивляемости к простудным заболеваниям.

# Учебно- спортивный инвентарь

