

МОУ Прогимназия № 48

Проект на тему: «Бассейн «Дельфин»»

Выполнила: инструктор по плаванию
Кубанкова Марина Олеговна
Первая квалификационная категория

2016

Упражнения на суше.

«Сухой бассейн»
«Разминка»



Дети младшей группы детского сада занимаются на «большой воде» с вспомогательными поддерживающими средствами (надувные круги и нарукавники).



Дети средней и старшей группы занимаются плаванием в нарукавниках.



В подготовительной группе дети занимаются с вспомогательными поддерживающими средствами и без них.



Учащиеся 1 класса на занятиях плавают без вспомогательных поддерживающих средств



Все занятия начинаются с выдоха в воду.



Упражнения в воде:

«Звезда»



«Поплавок»



«Медуза»



«Велосипед»



«Стрела»



«Солдतिक»



Упражнения на релаксацию



Упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки



Современная эффективная
технология - одновременная
методика обучения всем
облегченным, неспортивным и
спортивным способам
плавания.

«Кроль»

«Брасс»

«Дельфин»

«Кроль на спине»



Спады в воду



Вспомогательные поддерживающие средства

На занятиях используем:

- плавательные доски



•МЯЧИ



• нудлы



• колобашки

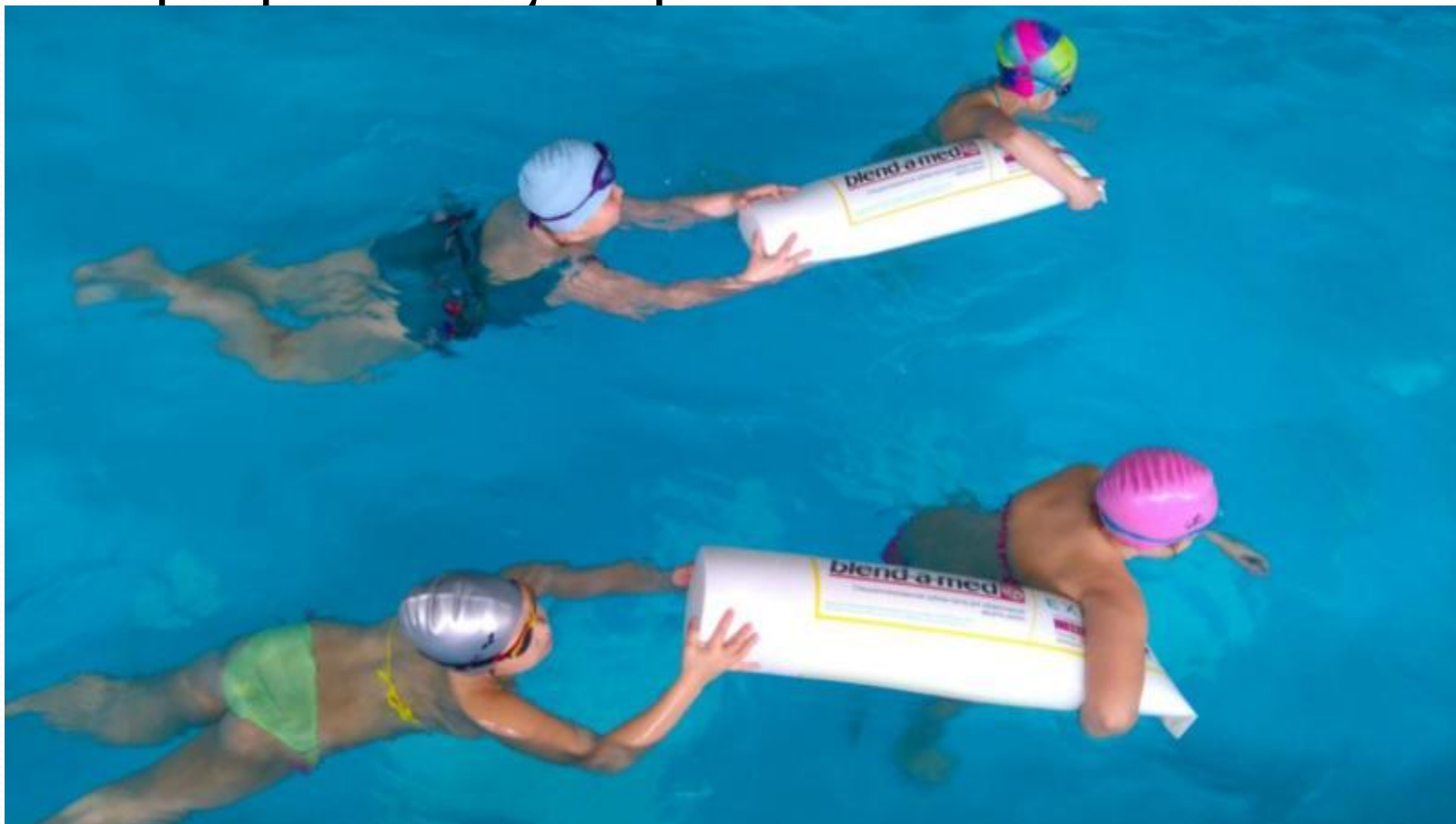


• обручи



Занятия по технике безопасности на воде

- Транспортировка и буксировка



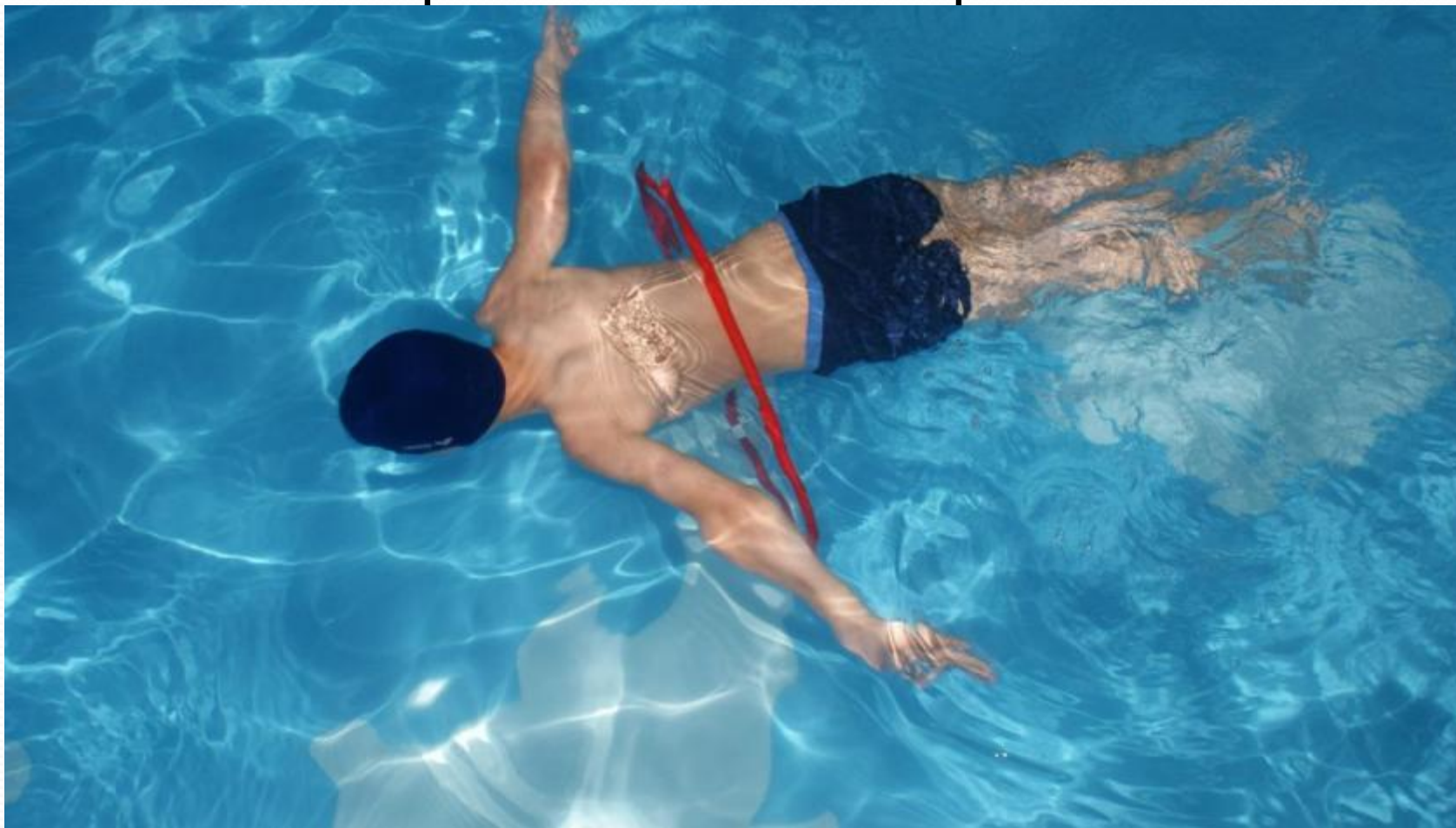
- Перенос груза над водой



● Плавание в одежде



● Плавание с препятствиями и ныряние



Спортивные игры:

« Водное поло»



Эстафеты



« Хоккей на воде»



Аквааэробика в детском саду



Аквааэробика в школе



Развлечения на воде

Спектакль «Буратино»



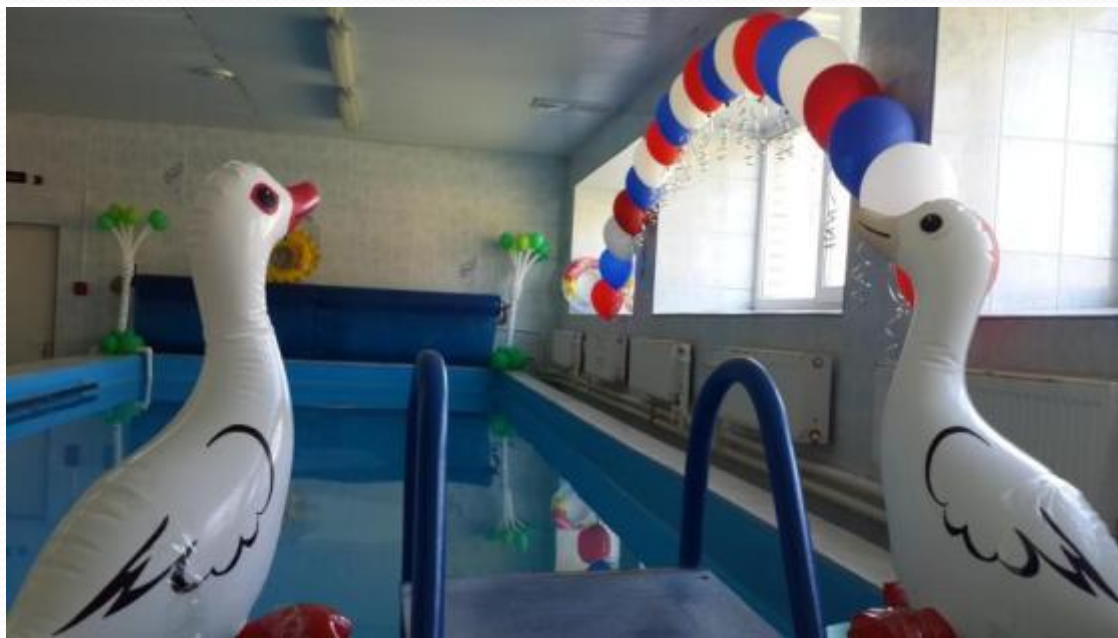
Праздник «Нептун»



8 марта. П.И. Чайковский «Вальс цветов».



9 мая «Моя Россия»



Работа с родителями:

- Открытые занятия
- Праздники
- Соревнования
- Родительские собрания
- Консультации
- Уголки здоровья и информационные стенды



Соревнования и открытые занятия



Фиточай



Работа с педагогами:

- Педсоветы
- Методические объединения
- Открытые занятия
- Консультации

Изучение правил безопасности и поведения на воде

- викторины



● тестирование



Награждение победителей соревнований по плаванию



Лучшие пловцы



Лучшая команда по водному поло



Водная эстафета 2016



Используемые источники:

- Комплексная программа развития, воспитания и образования детей от 1 года до 7 лет «Из детства – в отрочество» Т.Н.Доронова, Л.Н.Галигузова, Л. Г.Голубева и др. Издательство Москва «Просвещение» 2007г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2006г.
- Программа «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» Т.А.Протченко, Ю.А. Семенов. Москва 2007г.
- Программа «Воспитание и обучение в детском саду» М.А.Васильева, В.В. Гербова, М.С.Комарова . Издательство Москва Мозаик – Синтез 2005г.



Спасибо за внимание!