

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



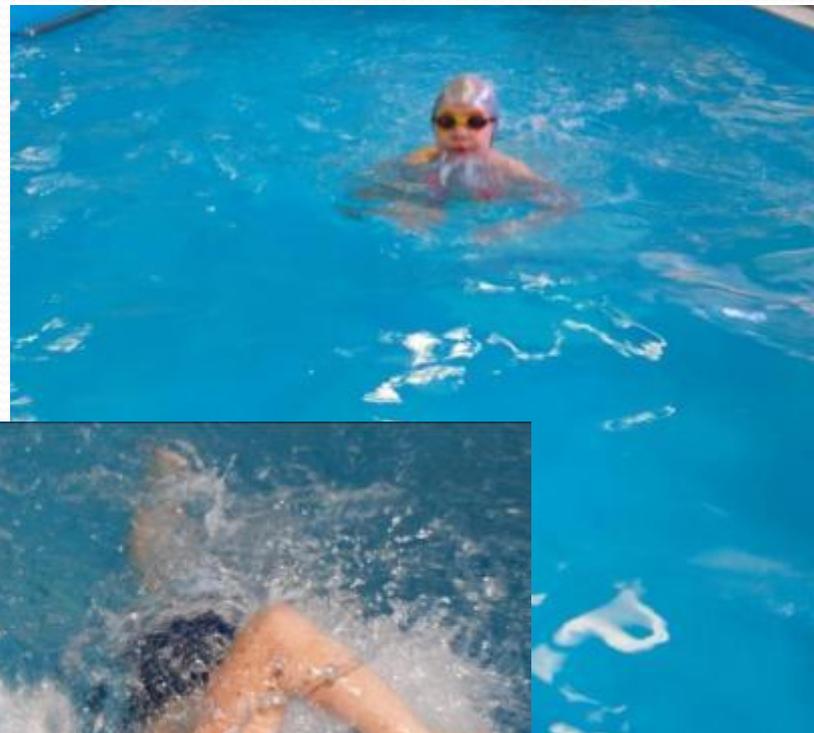
Современная эффективная  
технология - одновременная  
методика обучения всем  
облегченным, неспортивным и  
спортивным способам  
плавания.

«Кроль»

«Брасс»

«Дельфин»

«Кроль на спине»



# Спады в воду



# Вспомогательные поддерживающие средства

На занятиях используем:

- плавательные доски



•МЯЧИ



• нудлы



• колобашки

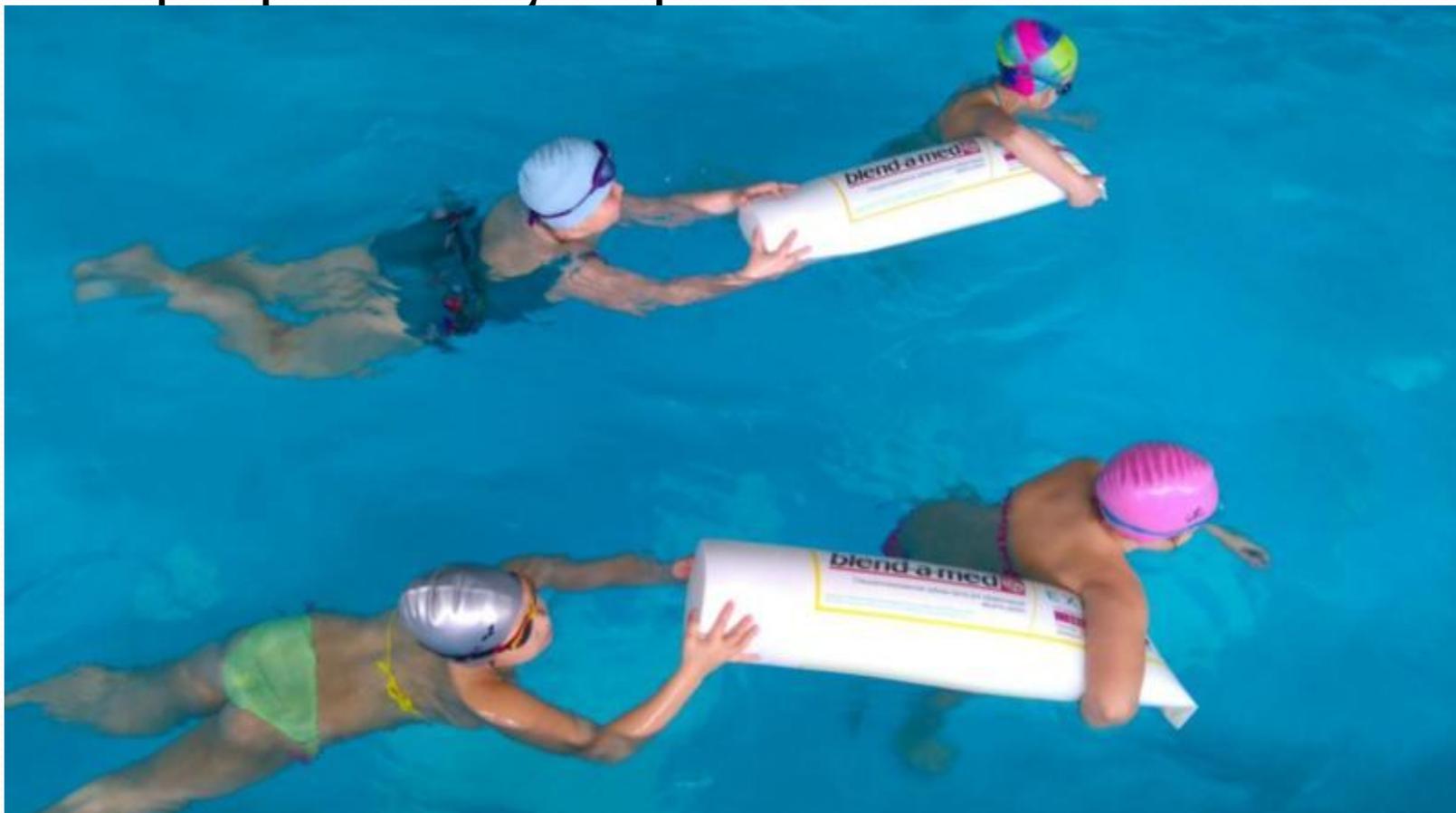


• обручи



# 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»



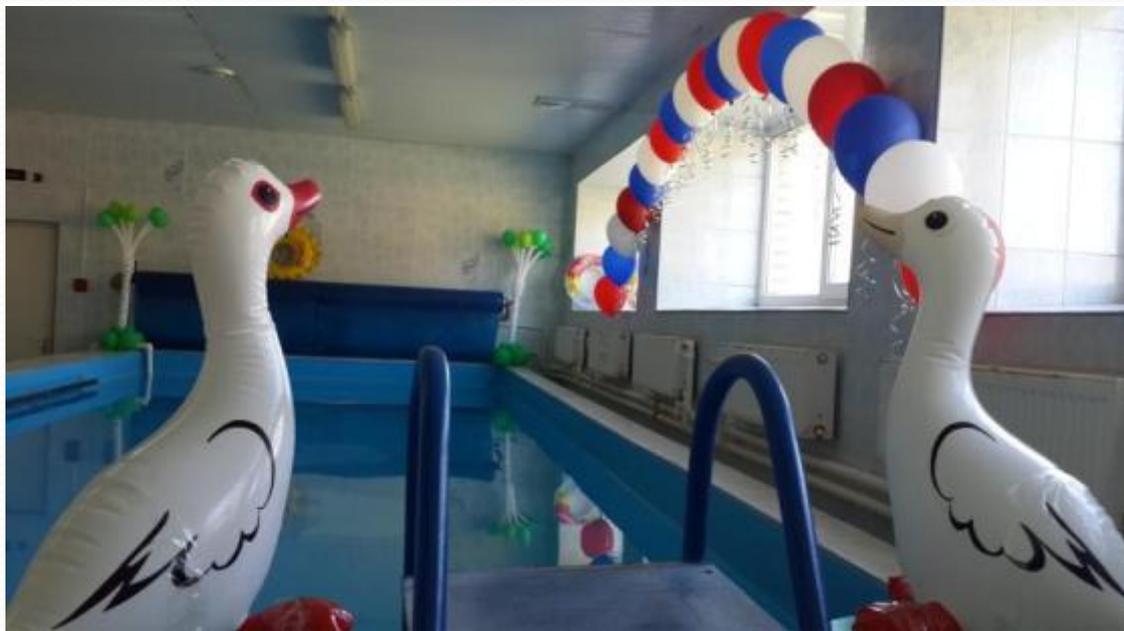
# Праздник «Нептун»



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!