

A circular inset image showing a swimmer in a pool. The swimmer is wearing a green and red swim cap and is captured in a dynamic stroke, creating a large splash of water. The background of the pool is a light blue color. The text is overlaid in the center of the image.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
НА ЗАНЯТИЯХ
ПЛАВАНИЕМ.**

Вырастить **здорового** человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается **фундамент здоровья**: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания.

Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно-психическое (*психомоторное*) развитие. Активное движение укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы.

Плавание в нашем детском саду «Брусничка» вводится в режим детей, начиная с 4-х летнего возраста. Это один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, **здоровым** и физически развитым.

- Использование бассейна способствует повышению двигательной активности детей, разнообразию закаливающих процедур, усилению **оздоровительной направленности**, снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма.
- С целью оптимизации физкультурно-**оздоровительной работы** и достижения всех выше перечисленных эффектов, я систематизировала используемые **здоровье сберегающие технологии**.

Контроль

- ❑ Температура воды + 29 +30
- ❑ Температура воздуха + 28 + 29
- ❑ Влажность воздуха контролируется с помощью вентиляции и составляет 50%-60%
- ❑ Температура раздевалок +25 +26
- ❑ Гигиенический душ проводится перед входом в бассейн.

Упражнения на дыхание



Закаливание босохождение

контрасные
водные и
воздушные ванны



смена температуры
воды и воздуха



Игры на воде



Плавание с препятствиям, правила поведения на бассейне



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

