



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

**Инструктор по физической культуре
МАДОУ детского сада № 54
Емельянова Лариса Валентиновна**

ЗАДАЧИ СТАНОВЛЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Формировать полезные привычки;
- Повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём закаливания;
- Укреплять мышцы тела, нижних конечностей - формировать правильное дыхание;
- Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться при помощи взрослого, одеваться в определенной последовательности;
- Учить правилам поведения на воде: осторожно ходить по обходным дорожкам; спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно спиной к воде; не толкаться и не трогать руками товарищей; слушать и выполнять все указания инструктора.



ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

1. Подготовительная часть - на суше;
2. Основная часть - на воде;
3. Заключительная часть – свободное плавание и игры.

Подготовительная часть

- релаксационные упражнения, способствующие усвоению приемов сюжетного воображения;
- дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- различные виды ходьбы.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Этапы	Содержание деятельности	Периодичность
Подготовительная часть на суше 3 мин	Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.	3-4 раза
	Взмахивать одновременно двумя руками вперед-назад.	3-4 раза
	Присесть на корточки , обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться («Поплавок»).	2-3 раза
	Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку.	2-3 раза
Основная часть в воде 15 мин	Ходить по бассейну , разгребая воду руками, спиной вперед, прыжками, бегом.	3 раза
	Сделать глубокий вдох, присесть, вода до подбородка, подуть на воду.	
	Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше.	3-4 раза
	Держась за поручень присесть в воду и делать выдох.	3-4 раза
Заключительная часть 3 мин	Игра « Карусели», метание мячей в цель	

МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЛЬФИН»



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- комплекс «Аквабилдинг» - способствует преодолению страха перед водой;
- комплекс «Бригитта»- способствует формированию и коррекции правильной осанки;
- комплекс «Веселые утята» - способствует развитию ловкости и двигательных навыков на воде;
- игры на воде способствуют закреплению умений и навыков.



ПОДГОТОВКА И ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»



ВЕСЕЛЫЕ УТЯТА



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- подвижные игры на:
 - имитацию движений (подражая животным, птицам, явлениям природы);
 - игры на внимание «День и ночь», эстафеты;
 - игры для освоения передвижений в воде «Невод», «Водолазы», « Паровая машина»;
 - игры со скольжением «Поезд в туннель», «Нырни в круг».



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

- Закаливание начинается с душевой
- Разминка , здесь дети получают воздушные ванны;



СПАСИБО, ЗА ВНИМАНИЕ !

