

ПЛАВАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ МБДОУ Д/С № 395 «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА» ГОРОДА НОВОСИБИРСКА



★ Елена Николаевна Белоусова –
Инструктор по ФК, высшая кв.
категория

Актуальность

Дошкольный возраст – это фундамент здоровья личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Проблема здоровья остается актуальной всегда. К сожалению, показатели здоровья детей в современной России продолжают снижаться. Сложилось противоречие: дети, которые гипотетически должны быть самой здоровой частью населения, не являются таковой, что вызывает обоснованную тревогу и медиков, и педагогов, и родителей.

Существуют разные объективные и субъективные причины, которые объясняют плохое состояние здоровья подрастающего поколения. Это стоит учитывать при организации и построении образовательного процесса, что и предусмотрено федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) и ФООП ДОУ.

ЦЕЛЬ:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию. Оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям с ОВЗ для последующей интеграции в общество, раскрытие и человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Характеристика воспитанников на учебный год:2023-2024**Общее количество детей 230 человек**

девочек 50%

мальчиков 60%

Вторая младшая группа 36 «Солнышко» Девочек 17 Мальчиков 19 Дети с 1 группой здоровья 31 чел Дети со 2 группой здоровья 3 чел Дети с 3 группой здоровья 2 ребенка	Младшая группа «Ягодка» 32 Девочек 15 Мальчиков 17 Дети с 1 группой здоровья 20 чел Дети со 2 группой здоровья 12 чел Дети с 3 группой здоровья - чел Дети с ОВЗ 9 чел.
Младшая группа «Басилек» 31 Девочек 14 Мальчиков 17 Дети с 1 группой здоровья 19 чел Дети со 2 группой здоровья 13 чел Дети с 3 группой здоровья – чел Дети с ОВЗ - нет	Средняя группа «Рябинка» 34 Девочек 18 Мальчиков 16 Дети с 1 группой здоровья чел 6 Дети со 2 группой здоровья 14 чел Дети с 3 группой здоровья 3 чел Дети с 5 группой здоровья 1 ребенок Дети с ОВЗ 19
Старшая группа «Колокольчик» 34 Девочек 19 Мальчиков 15 Дети с 1 группой здоровья 16 чел Дети со 2 группой здоровья 17 чел Дети с 3 группой здоровья 1 ребенка Дети с ОВЗ 24	Старшая группа «Ромашка» 31 Девочек 13 Мальчиков 18 Дети с 1 группой здоровья 16 чел Дети со 2 группой здоровья 10 чел Дети с 3 группой здоровья 4 чел Дети с 4 группой здоровья 1 чел Дети с ОВЗ 20 1 ребенок с инвалид
Подготовительная группа «Незабудка» 32 Девочек 15 Мальчиков 17 Дети с 1 группой здоровья 17 чел Дети со 2 группой здоровья 15 чел Дети с 3 группой здоровья нет Дети с ОВЗ 18	
Общее количество детей со статусом ОВЗ - 90	

Диагнозы детей с нарушением ТНР
в МБДОУ Д/с № 395 «Маленькая страна»

ОНР, I уровень р.р., моторная алалия

ОНР, II уровень р.р., дизартрия

ОНР, III уровня р.р., стертая дизартрия

ЗПР

Диагнозы детей с нарушением ОДА

ФНШОП

Деформация грудной клетки

Плоскостопие

Сколиотическая и др. виды осанки

**Режим двигательной активности
на 2023 – 2024 учебный год в МБДОУ Д/с №395**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия (ОД)	В помещении	2 раза в нед. 10 мин.	2 раза в нед. 15 мин.	2 раза в нед. 20 мин.	2 раза в нед. 25 мин.	2 раза в нед. 30 мин.
	На улице	1 раз в нед. 10 мин.	1 раз в нед. 15 мин.	1 раз в нед. 20 мин.	1 раз в нед. 25 мин.	1 раз в нед. 30 мин.
	Плавание	-	2 раза в нед. 15 мин.	2 раза в нед. 20 мин.	2 раза в нед. 25 мин.	2 раза в нед. 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно (по желанию) 2 раза (утром и вечером) 8-10 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Физкультминутки и (в середине статического занятия)	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД
	Занятия в бассейне	-	2 раза в нед. 15-20 мин.	2 раза в нед. 20-25 мин.	2 раза в нед. 25-30 мин.	2 раза в нед. 25-30 мин.
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год До 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Группы	Длительность занятий	Кол-во занятий общее	Кол-во занятий в неделю
Дети от 3 до 4 лет	15 -20 минут	68	2
Дети от 4 до 5 лет	20 -25 минут	68	2
Дети от 5 до 6 лет	25 -30 минут	68	2
Дети от 6 до 7 лет	25 -30 минут	68	2

Диагностика по плаванию группа «Василек» 6-7 лет.2022--2023г.

№ Ф/Ф	Фамилия Имя	Овладение техникой плавания		Плавание на спине		Основы плавания кролем		Основы плавания брасом		Плавание под водой	
		-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
1	Полина Б	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+
2	Настя Ц	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+
3	Юля Ц	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
4	Кирилл Л	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+
5	Максим Ж	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+
6	Таня А	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
7	Олег М	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Саша Ч	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+
9	Кристина Г	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Полина Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Кристина В	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+
12	Соня Ц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Низита Ц	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
14	Данил Ц	-	+	-	-	-	-	-	+	+	+
15	Низита К	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+
16	Поля С	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+
17	Маша Л	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+
Итого:		4	15	3	15	4	14	9	17	11	16
Итого в %:		23,5	88,2	17,6	88,2	23,5	82,3	52,9	100	64,7	94,1

Предметно - пространственная среда

БАССЕЙН



САУНА



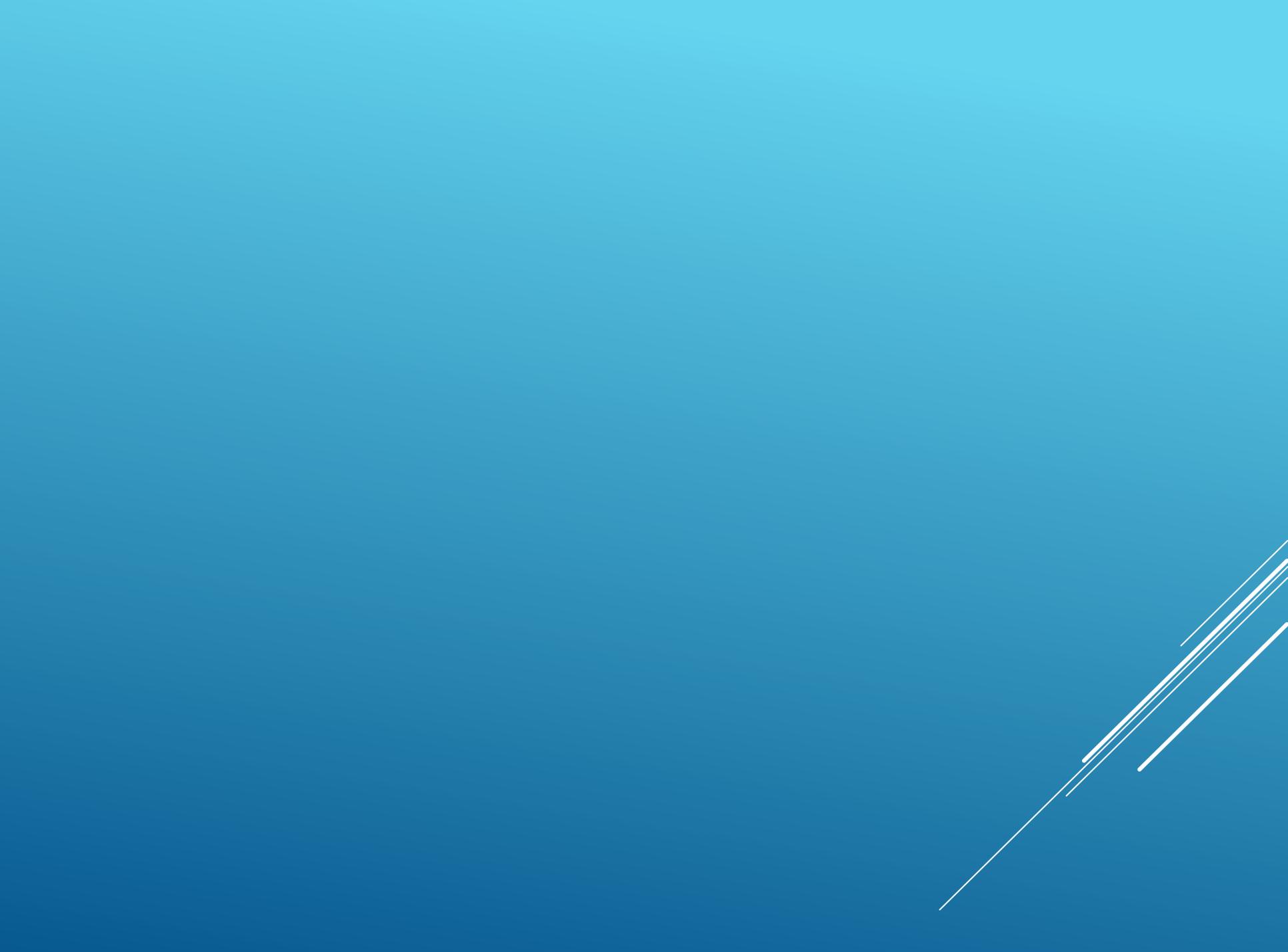
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ



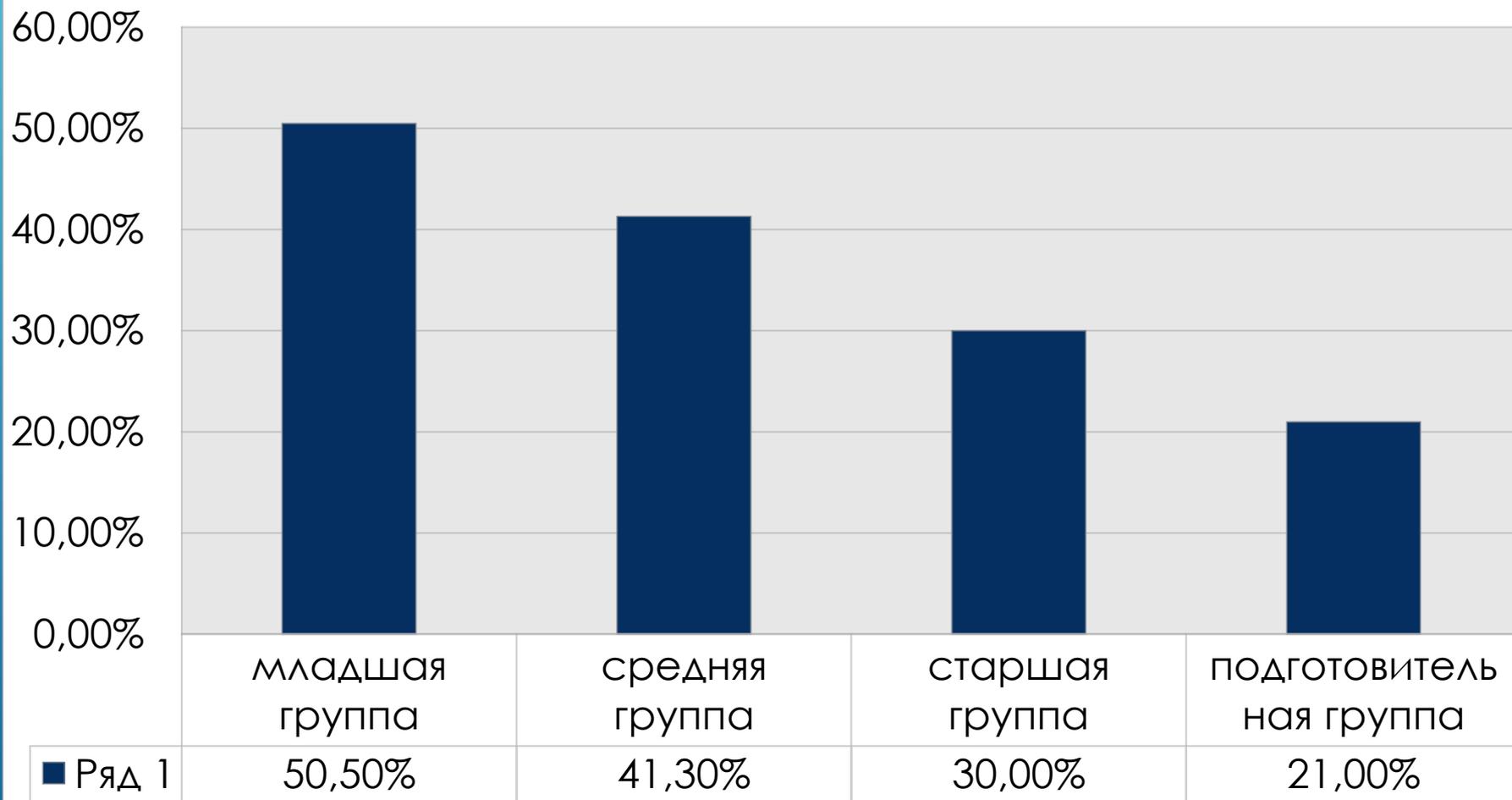
СТРУКТУРА

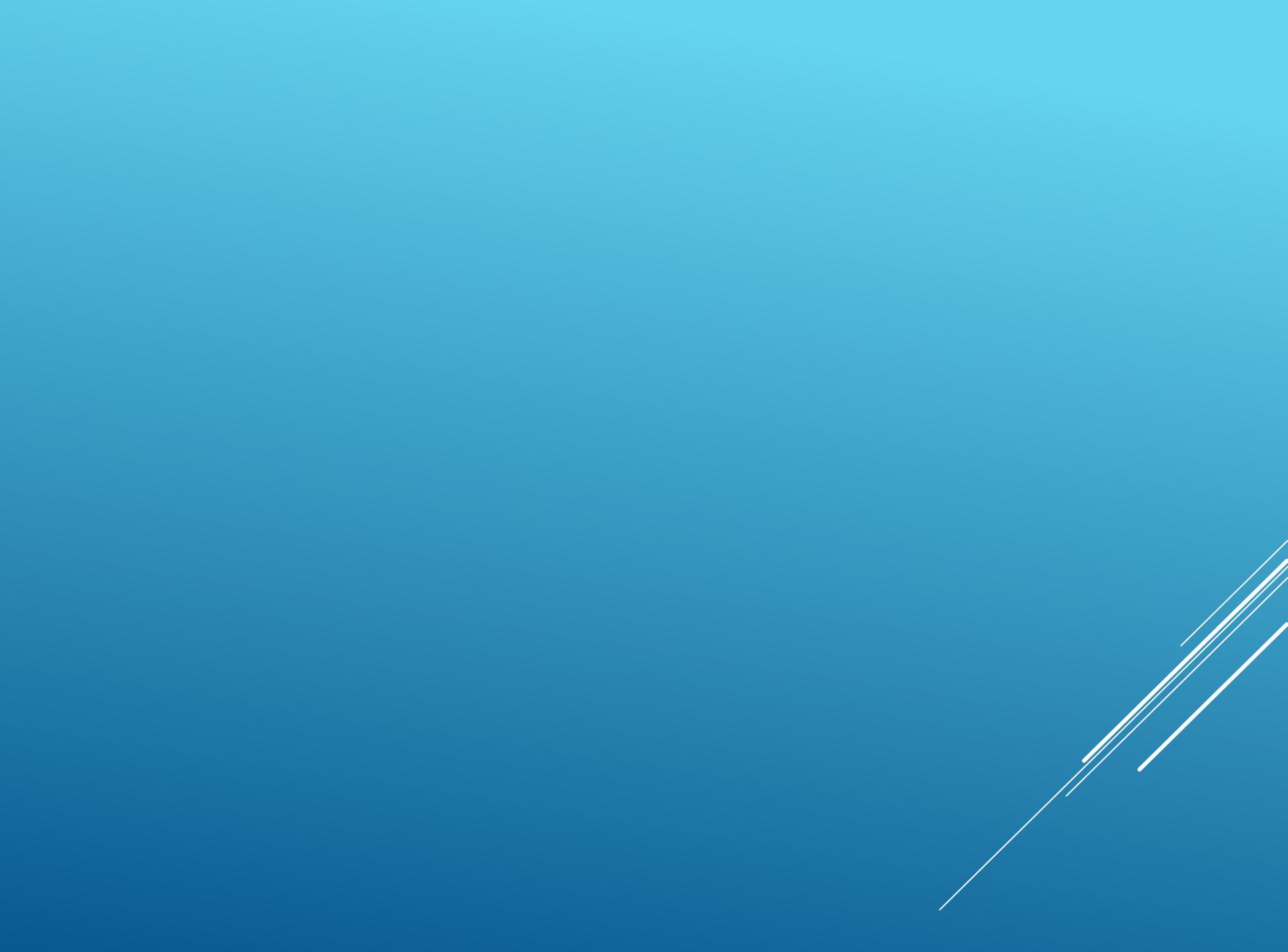
- ▶ - подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- ▶ - основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- ▶ - заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

В конце каждого занятия проводится свободное плавание и оздоровительные мероприятия – контрастный душ.



Пропуски по болезни 2022-2023 уч.г.







▶ Плавание противопоказано детям, имеющим отвод педиатра, дерматолога, лор-врача, психоневролога (эпилепсия, пиелонефрит, грибковые и инфекционные заболевания, конъюнктивит).



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

