

Проект
«Юные пловцы»
инструктор по физической культуре
Щербинина Т.Л.

Информационная карта проекта

<p>1. Направленность проекта. Работа осуществляется по трем направлениям:</p> <p>1. Работа с детьми, направленная на повышение интереса детей к здоровому образу жизни посредством использования <u>здоровье сберегающих технологий</u> в различных видах физической деятельности;</p> <p>2. Просветительская работа с родителями, направленная на обеспечение более бережного отношения к физическому и психическому здоровью детей;</p> <p>3. Просветительская и развивающая работа с педагогами, направленная на повышение уровня педагогического мастерства при работе с детьми, с использованием здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию.</p>
<p>2. Основание для разработки проекта: ст.43 Конституции РФ; Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Подпрограмма «Одаренные дети» федеральной целевой программы; Федеральный государственный образовательный стандарт ДО; Закон ХМАО – Югры «О региональном компоненте государственных образовательных стандартов в ХМАО – Югре»; Программа развития образования города Нижневартовска на 2015-2020 годы; Программа развития МАДОУ ДС №37 на 2015-2020г.г.; Устав ДОУ.</p>
<p>3. Тип проекта. Исследовательский, практико – ориентированный.</p>
<p>4. Сроки реализации. Проект краткосрочный (сентябрь 2016-март 2017).</p>
<p>5. Разработчик проекта. Щербинина Татьяна Леонидовна – инструктор по физической культуре (плавание) МАДОУ ДС № 37 «Дружная семейка»</p>
<p>6. Участники проекта. Воспитанники 1 младшей группы, педагоги, родители (или лица их заменяющие).</p>
<p>7. Механизм реализации проекта. Учитываются все направления психологического сопровождение в системе «Дети - Родители - Педагоги».</p>

Родители воспитывают, а дети
воспитываются той семейной жизнью, какая
складывается намеренно или ненамеренно.
Жизнь семьи тем и сильна, что её
впечатления постоянны, обыденны, что она
действует незаметно, укрепляет или
отравляет дух человеческий, как воздух,
которым мы живы.
А. Н. Острогорский

Семья – важнейший институт социализации личности. Именно в семье человек получает первый опыт социального взаимодействия. Родительская любовь даёт человеку «запас прочности», формирует чувство физической защищённости.

В современном мире всё больше растёт понимание семьи как определяющей не только развитие ребёнка, но и в конечном итоге развитие всего общества.

Работа с родителями – это сложная и важная часть деятельности педагога. Взаимосвязь с семьёй жизненно необходима, ведь родители и педагоги – воспитатели одних и тех же детей. Каждый родитель желает, чтобы помимо успешного овладения знаниями и умениями, ребёнок самореализовался, развивая свои творческие способности. Но, к сожалению, не каждый родитель понимает, что в этом он должен поучаствовать.

Новизна: В дошкольных учреждениях с детьми раннего возраста редко проводятся занятия по плаванию.

Доступность: Система оздоровительной работы может быть использована в образовательном процессе дошкольных учреждений и учреждений дополнительного образования.

Результативность: Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование физических навыков и умений.

Основа данного опыта базируется на **программах и методических пособиях:** Осокина Т.И. «Как научить детей плавать», «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина, «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников.» Авт.-сост. Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко, В.И.Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ»

Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Цель и задачи проекта

Цель проекта:

- Выявление механизмов и методов, которые организуют старт ребенка к гармоничному развитию, укреплению и повышению уровня здоровья.
- Создание условий у детей и родителей для возникновения интереса к спорту и совместной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Помимо образовательных и воспитательных задач, такая работа ставит перед собой и оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).

Принципы и подходы с учетом ФГОС ДО

Проект строится на основании следующих принципов в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Проекта в форме игры;
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития;
- учет этнокультурной ситуации развития детей исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- принятие всех продуктов творчества детей, независимо от их формы, содержания и качества;
- вовлеченность детей в художественное творчество, то есть показывать детям не только продукт, но и сам процесс творчества, чтобы дети видели, как это делается.
- развития и саморазвития личности означает активизацию способности к самопознанию и самоусовершенствованию.

Этапы реализации проекта:

1 этап – организационный. (сентябрь 2016 года)

Цель: изучение литературы по данной проблеме, накопление материала, определение задач реализации проекта на учебный год.

Формы работы: саморазвитие, знакомство с новыми здоровьесберегающими технологиями, изучение и возможность их применения на занятиях по плаванию.

2 этап – практический. (октябрь 2016 года-март 2017 года)

Цель: создание методических разработок для реализации проекта.

Формы работы:

- самомассаж,
- закаливание,
- занятия,
- физкультминутки,
- взаимодействие с педагогами (мастер – классы, консультации, совместные проекты).
- взаимодействие с родителями группы (анкетирование, мастер – классы, консультации, семинар-практикум, совместное занятие с детьми).

09.10.- 13.10.2016	Анкетирование родителей по теме «Физическая культура и оздоровление». Анализ анкетных данных.
16.10.2016	Выступление на родительском собрании в группе. Консультации для родителей «Значение плавания для здоровья ребенка»
17.10. - 20.10.2016	Подготовка методической литературы, иллюстрированных книг по теме проекта.
23.10.- 27.10.2016	Беседы с детьми: «Игры в ванной», «Физкультура у нас дома и детском саду».
	В течение всего года: подвижные игры в группе и на свежем воздухе.
7.11.- 11.11.2016	Мастер-класс «Первый раз в бассейн с мамой!»
	В течение всего года активное использование с детьми элементов физической культуры (физкультминутки, самомассаж, плавание в бассейне, элементы закаливания и т.д.) в течение всего пребывания в детском саду.
1.11.- 14.11.2016	Привлечение родителей к созданию условий для занятий физической культурой (проведение дополнительных консультаций, тренингов, создание спортивного инвентаря).
21.11-25.11.2016	Мастер-класс «Игры в воде с мамой»
17.11.2016	Проведение семинара-практикума для родителей «Игры с водой в домашней ванне»
18.12.2016	Совместное занятие с мамами «Веселое путешествие на воде»
23.02.2017	Открытое занятие по плаванию с детьми «В поисках морской звезды»
5.03.2017	Подведение итогов проектной деятельности

3 этап – обобщающий. (март 2017 года)

Цель: исследование результатов практической деятельности, перспективное планирование с учетом результатов на следующий учебный год.

Формы работы: диагностика уровня развития плавательных умений и навыков детей, диагностика заболеваемости в ДОУ (совместно с медицинской сестрой, заведующей ДОУ), создание методических рекомендаций и пособий.

Анкета для родителей
«Физическая культура и оздоровление»

1. Какие из всех видов детской физической деятельности являются более важными?
2. Способствуют ли занятия физической культурой развитию основных движений и эмоциональной сферы детей?
3. Плавал ли ребенок в грудном возрасте? Как долго?
4. Как относится ребенок к купанию в ванне?
5. Были ли случаи испуга у ребенка относительно воды? Какие?
6. Необходимо ли плавать ребенку в этом возрасте?
7. Реакция ребенка на обливание из душа?
8. Целесообразно ли привлекать родителей к работе по формированию основных движений детей?
9. Используете ли вы подвижные игры дома?
10. Хотите, чтобы Ваш ребенок посещал бассейн в этом возрасте?

Список литературы по данной теме

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие / М.П.Асташина. – Омск, 2002
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии — М.: Физкультура и спорт, 1991
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:Скрипторий, 2007 – 160с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2005
5. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999
7. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – М., 1999
8. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ /Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003
9. Канидова В.И. «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ»-М.:АРКТИ,2012
10. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007
- 11.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, 2-е изд. — М.: Просвещение, 1978
- 12.Коротков И.М., Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 229 с.
- 13.Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. –Волгоград.: Учитель, 2007
- 15.Моргун И.Н. Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений. Дис.канд.пед.наук, Ставрополь, 2002, 180 с.
- 16.Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004
17. Осокина Т.И. Как научить детей плавать.-М.: «просвещение», 1985
- 18.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.-М.:Мозаика-Синтез, 2005





**Совместное занятие по плаванию с детьми 2-3 лет с мамами
«Веселое путешествие на воде»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде в разных направлениях.
2. Обучать выдоху в воду, опустив в нее губы, поливать себя из ведерка.
3. Способствовать правильной работе ног вверх-вниз в
 - положениях: держась за поручень, лежа на груди
 - с опорой о дно
4. Совершенствовать умение погружаться лицом в воду, под воду без опоры.
5. Закрепить сенсорные эталоны (круг, квадрат, треугольник), цвета (желтый, зеленый, красный, синий).
6. Содействовать развитию памяти и речи.

Оборудование: Цветные домики с окошками разной формы, резиновые игрушки (лягушка, рыбка, утка, лошадка). Ведерки по количеству детей, цветные шарики.

Ход занятия	Доз-ка	Мотивация-сюжет	Организационно-методические указания
Вводная часть занятия			
1. Передвижение к чаше по массажной дорожке.	1 мин.	По зелененькой дорожке мы пойдем и к водичке мы придем.	Передвигаться побочно друг за другом.
2. Спуск в чашу.	1 мин.	Через мостик поднимаемся и к водичке мы спускаемся	Контроль и страховка инструктора.
3. Игровое упражнение с прыжками и передвижением	1-2 раза	Давай с тобой попрыгаем и ножками подрыгаем.	Выполнять свободно.
4. Игра «Птичка летела»	2-3р.	Птичка летела» Посмотрите-ка ребятки сколько домиков у нас, кто живет там мы не знаем, мы сейчас их найдем и играть всех позовем.	На бортике выставлены домики с окошками.
		В доме круглое окошко Может спряталась там кошка? Домик кто такой найдет.	Дети ищут домики с круглыми
Основная часть			

1. Игровое упражнение «Показала рыбка хвостик, поиграла рыбка им».	1-2 раза	Первый домик хозяйка рыбка. 	Движение прямыми ногами вверх-вниз, с последующим на воду, на руки, погружаясь.
2. Игра «Лягушата».	3 раза	Где квадратное окошко дом поменьше там  немножко, дети домик отыскали и к нему все побежали. В доме этом лягушата, озорные лягушата.	Прыжки с продвижением вперед, ударяя ладонями по воде на последние слова - падение с погружением в воду.
3. Игровое упражнение «Собачка».	3 раза	Отыщите-ка ребята домик маленький немножко в нем треугольное окошко.  Как собака гуляет, в воду носик опускает, на животик ложиться водички не боится.	Передвижение на четвереньках, погружение лица в воду
4. Игровое упражнение «Уточка плывет».	3 раза	Где-то в чаще домик - крошка, круглое в нем есть окошко, Утка тут живет с утятами очень милыми ребятами. 	Передвижение на четвереньках, погружение лица в воду.
		Ладони как ложки.	Передвигаемся от бортика к бортику, с наклоном вперед выполняя гребковые движения руками
5. Игровое упражнение «Мы ведерочки возьмем»	2-4 мин	Ведро взяли малыши, воду лили от души, как играли те утята, покажите нам ребята.	Набираем воду и поливаем на животик и на носик.
6. Игра «Раз, два, три мячики правильно собери».	2-3 мин.	Вы ребята помогите все мячики все соберите.	Дети собирают все мячи по световому сходству.
Заключительная часть			
7. Свободное	2-4 мин.	На воде цветочек	Индивидуально с

плавание, индивидуальная работа, умение лежать на спине на воде.		распустил лепесточки.	каждым ребенком с поддержкой.
Выход из воды.			

Занятие с детьми 2-3 лет по обучению плаванию
«В поисках морской звезды»

Задачи:

1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, без опоры, погружая лицо в воду «звездочка».
2. Продолжить обучение скольжению на воде, на груди.
3. Совершенствовать навык вдох- выдох в воду погрузив лицо в воду.
4. Совершенствовать умение выполнять прыжки в воду с бортика.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Инвентарь: Очки для плавания по кол-ву детей, тяжелые рыбки, обручи вертикальные, буксир, обруч плавающий большой, аква «звездочка» конструктор, тучка, солнце.

Ход занятия	Доз-ка	Мотивация- сюжет	Организационно-методические указания
Вводная часть			
Передвижение к чаше по массажной дорожке с различным положением рук: -руки вперед – вверх -в стороны	1-2 мин.	«Шли ребята по зеленой дорожке, массажировали ножки, что бы ручки не скучали, мы их тренировали»	Следим за правильным положением рук. Речь инструктора четкая, медленная, громкая на протяжении всего занятия
2. Погружение в чашу.	1-2 мин.	«Мы по мостику пойдём и в водичку попадем, звездочка нас будет ждать и в воде с нами играть»	Поточно, держась за поручень, страховка инструктора.
3. Передвижение по воде:	3-5 мин.	«Прежде чем в воде играть надо нам размяться».	Прыжки с продвижением вперед
-прыжками «лягушата»		«Мы веселые лягушки поскакали по опушке»	с последующим нырянием.
-в полуприседе, руки вперед «ледокол»		«Ручки выпрямляем, в ледокол превращаем, ножки чуть сгибаем»	Руки прямые плечи погрузить в воду.
-с круговым движением рук «лодка с веслами»		«В водичке можем поиграть ладошки в ложки превращать»	Пальцы сомкнуть, руки прямые.
4.Игра «Мы ребята смелые»	2-3 раза	«Мы ребята смелые, смелые умелые, если	Погружение лица в воду.

		только захотим, смело в воду поглядим»	
Основная часть			
1.Игровое упражнение «Фонтан»	2-3 раза	«К поручню мы подойдем, наши ножки разомнем, звездочку искать пойдем»	Движения ног, как при плавании сп. «кроль», руки на поручень.
2.Игра «Поймай рыбку»	2-3 раза	«Мы так громко играли, что всех рыбок распугали, мы сейчас нырять начнем, всех мы рыбок соберем»	По сигналу ныряем за тонущими рыбками, предварительно надев очки.
3.Прыжки в воду с бортика.	2 раза	«Мы умеем прыгать в воду, и покажем вам сейчас, посмотрите все на нас»	Поточно, страховка инструктора.
4.Скольжение на груди.	2-4 мин	«Мы в пещеру попадаем, носик в воду опускаем, ножками толкаемся, к звездочке отправляемся»	Натянуть вертикальные обручи. Руки прямые, лицо погружено в воду.
Игровое упражнение «Позови фонтан».	1-2мин.	«Раз два три фонтанчик приди»	Используется шланг подачи воды.
Игровое упражнение «Проплыви под мостом» 2-3 раза	2-3 раза	«Фонтан волшебный поспешి мостик к звездочке покажи»	Инструктор имитирует мостик струей воды. Скольжение на груди.
Игра «Солнышко и дождик»	2-3 раза	«Водичка испаряется, в дождик превращается. Солнышко светит, детки гуляют, солнышко светит, детки ныряют, тучи, дождик, ураган расплывайтесь по домам»	Инструктор с помощью шланга имитирует дождик
Заключительная часть			
Погружение лица с выдохом в воду.		«Ребята вот и домик звездочки, мы сейчас подойдем, и ее	Появляется плавающий обруч, дети вокруг.

		позовем, набираем, опускаем, пускаем»	воздух лицо пузыри	Появляется звездочка (инструктор запускает в кольцо аква конструктор)
Игровое упражнение «Звезда»	2-3 мин.	«Мы отыскали, звездочками стали»	звездочку и сами	Инструктор индивидуально работает с каждым ребенком.
ВЫХОД ИЗ ВОДЫ.		«Звездочку мы нашли выходим из воды»		Самостоятельно, страховка инструктора.

