

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
Школа № 2114
Корпус «Светлячок»

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ДОШКОЛЬНИКА



Из опыта работы инструктора
по физической культуре
(плавание)

Васичкиной Елены Андреевны

ПЛАВАНИЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВИД СПОРТА; СКОРЕЕ, ЭТО ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ НАВЫК, НЕОБХОДИМЫЙ ЧЕЛОВЕКУ В РАЗНООБРАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ.

С помощью плавания можно:

- ❖ Укрепить иммунитет, закалить организм;
- ❖ Развить силу и выносливость;
- ❖ Содействовать лучшему росту и укреплению костной ткани, укрепить стопы ног и предупредить развитие плоскостопия;
- ❖ Улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.



ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ:

- ❖ Овладение детьми жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания



ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ:

- ❖ Расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- ❖ Обучать плаванию детей различными способами в полной координации;
- ❖ Обучать элементам прикладного плавания





Спортивное



Синхронное



Прикладное

ВИДЫ ПЛАВАНИЯ:

Прыжки в воду



Водное поло



Подводное



В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО НАЧИНАТЬ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ?

В возрасте 3-х недель



В возрасте 3-5 лет



ЧТО ЭФФЕКТИВНЕЕ – БАССЕЙН ИЛИ МОРЕ?



Совмещение плавания в бассейн и плавание в море –
самый идеальный вариант



ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ:

