


Организация индивидуального дифференцированного подхода с использованием тренировок по Noodles Mix в работе по здорово поддержанию каждого ребенка.



МБДОУ г. Иркутска детский сад № 152

Инструктор по плаванию:
Кашникова Ольга Витальевна



**Продолжительность
проекта –
КРАТКОСРОЧНЫЙ**

**Тип проекта –
ТВОРЧЕСКИЙ**

**Участники проекта
–
ДЕТИ И РОДИТЕЛИ**



В нашем детском саду созданы все необходимые условия для развития ребенка:

- оборудован физкультурный зал,
- тренажерный зал,
- бассейн.



Noodles Mix занятия с элементами классической аквааэробики

В концепции комплексной
физкультурно —
оздоровительной работы
аквааэробика в нашем
ДОУ занимает
центральное место.

Новизна



- Главная составляющая занятий по аква-аэробике – это вода. Она создает благоприятные условия для решения оздоровительной задачи. Вес тела воде уменьшается, «уходит» лишняя нагрузка с позвоночника и опасность получить травму равна нулю.
- Еще одной особенностью занятия в воде является массаж, который она оказывает.

Практическая значимость

На занятиях по аква-аэробике отсутствует такой высокий уровень нагрузки, как при занятиях на суше, поэтому они показаны детям с проблемами опорно - двигательного аппарата и избыточным весом

Цель:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.

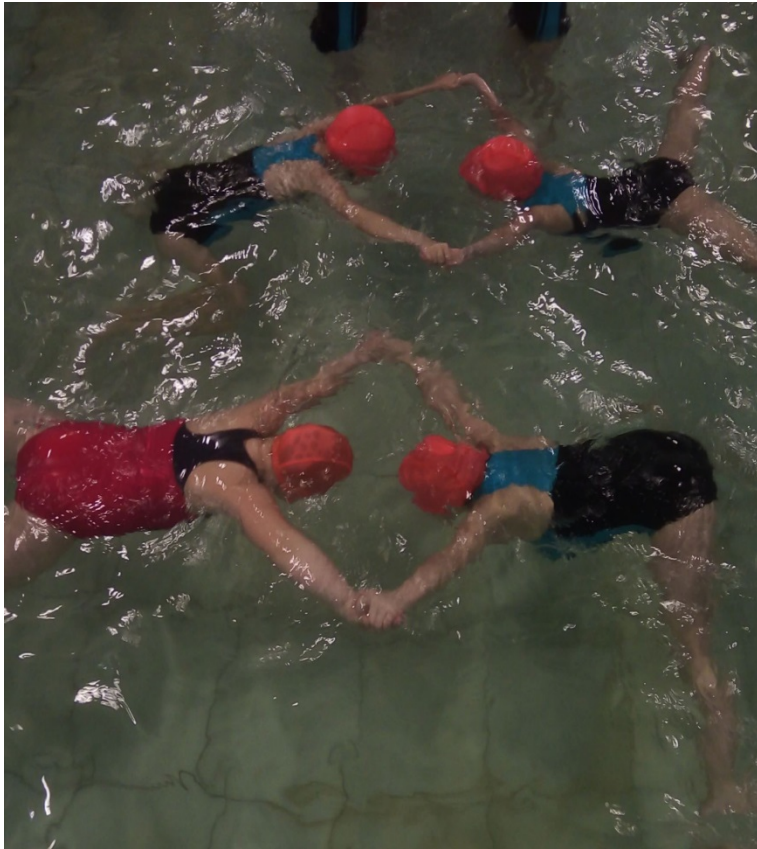
Задачи

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне).
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.
4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Создавать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой.

Сроки реализации Проекта 2 года, для каждого возраста предлагается 16 занятий в течение учебного года.

Возраст детей, участвующих в реализации Проекта от 5 до 8 лет.

Занятие организуется подгруппами детей, 1 раза в неделю. Продолжительность занятий детьми 5-8 лет – 30 мин.





Формирование здоровья детей, полноценное развитие организма - одно из главных направлений дошкольного образования. В условиях нашего ДОУ активно используются физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на привитие здорового образа жизни, формирование положительного отношения к здоровью, и влияющие на состояние организма в целом.

Методическое обеспечение



- Содержание каждого занятия включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке усложнения.
- На занятиях аквааэробикой используются элементы синхронного плавания. Это позволяет придумывать различные хореографические композиции для развлечений и праздников на воде.
- При планировании занятий по аквааэробике учитываем основные педагогические принципы: доступность, от простого к сложному, последовательность, фасцинация, т.е. очарование; систематичность, синкритичность (объединения - соединения).

Взаимодействие с родителями:



- Групповые родительские собрания
- Открытые просмотры для родителей

Групповые родительские собрания



Открытые просмотры для родителей



На занятии аквааэробикой мы используем различное оборудование: нудлсы, мячи различной формы, обручи, гимнастические палки, различное надувное оборудование, круги, гантели, резиновые жгуты и др.



Гибкие палки цилиндрической формы из разноцветного материала высокой плавучести мы используем на глубокой и мелкой воде в качестве опоры для тренировки мышц живота, при этом мышцы спины разгружаются.





Эластичные резиновые бинты позволяют детям выполнять различные упражнения, которые активно влияют на развитие мышц детей.





Упражнения с гантелями позволяют укрепить мышцы всего тела, развить координацию, выносливость и силу.

Использование нестандартного оборудования



Кораблик



Плотик



Якорь

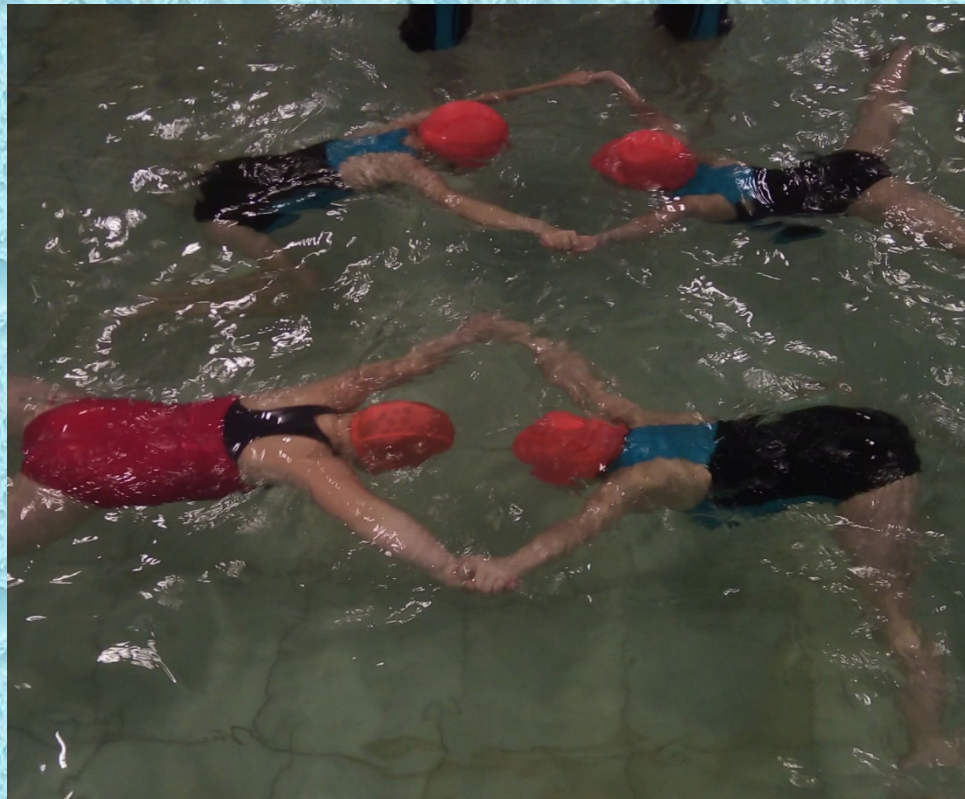


Спасательный круг





Эффективность аквааэробики заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую дыхательную и нервную системы ребенка.



Выталкивающая сила воды порождает замечательное чувство невесомости, дети с восторгом выполняют различные упражнения.



А также движения в воде благоприятно
воздействуют на снижение избыточной массы
тела и рост ребенка.



Добавляя специальные упражнения, у детей исправляется осанка, кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник.



Одной из особенностей детской аквааэробики является выполнение упражнений в вертикальном и горизонтальном положении тела на мелкой и глубокой воде.



Находясь в воде, дети испытывают ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения они легче выполняют в воде, чем на суше.



При гармоничном сочетании упражнений аквааэробикой у детей развиваются такие качества, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Занятия в воде помогают детям расслабиться, снять мышечное и нервное напряжение, укрепить нервную систему.





При посещении занятий по аквааэробике дети не боятся воды, свободно проплывают кролем на груди и на спине в полной координации движений (6 – 8 метров), знают об о всех спортивных способах плавания.



Дети меньше болеют простудными заболеваниями,
показывают хорошие результаты
скоростной, силовой выносливости.

Опыт работы показывает, что оздоровительное и укрепляющее воздействие упражнений по аквааэробике благоприятно воздействует на развивающийся организм детей.

Итоговые результаты по педагогическому проекту «Очарование – это красота в движении».

Сравнительный анализ по заболеваемости детей в ДОУ

	2017-2018	2018-2019
Количество детей в ДОУ	398	400
Количество случаев заболеваемости	724	651

Результат проведенной работы педагогическому проекту «Очарование – это красота в ДВИЖЕНИИ».

Вывод:

По результатам мониторинга уровень умений и навыков детей значительно повысился. Повысилась двигательная активность ребенка, повысилась сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Дети стали более гибкими, выносливыми и ловкими. Улучшилась координация движений при выполнении упражнений. Наблюдается двигательное раскрепощение в воде, проявление чувства радости, эмоций и удовольствия от выполнения движений.



Таким образом, работа данного проекта считается эффективной и необходимой для развития здорового дошкольника. Многие дети, которые участвовали в педагогическом проекте при выпуске из дошкольного учреждения, посещают дополнительные занятия по плаванию, фигурному катанию, по спортивным и бальным танцам.

Спасибо за внимание!