

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

План самообразования инструктора по физической культуре (бассейн)

Гераскиной Дианы Дмитриевны

«Плавание как средство закаливания детского организма»

Начало работы: 01.09.23

Окончание работы: 15.05.24

Форма самообразования: индивидуальная

2024-2025 гг.

Актуальность

Занятие плаванием способствует укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движением конечностей. Один цикл движения выполняется, как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Регулярные занятия плаванием положительно влияет на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммуно - логический свойства, улучшается адаптация к разным условиям внешней среды, укрепляется нервная система, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движение, увеличивается выносливость. Плавание не только влияет на физические развития человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность в воде – не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятие плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. О пользе плавания известно с давних времен. Воду считали источником здоровья, бодрости, молодости и красоты. Плавание эффективно способствует улучшение состояние детей. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправлении нарушений осанки, сколиозов, плоскостопие; укрепление сердечно – сосудистой и нервной системе; развития дыхательного аппарата и мышечной системе; способствует росту и укрепление костной ткани.

Цель:

1. Использование занятий по плаванию для общего закаливания детского организма.
2. Укрепление и охрана здоровья детей, разучивание элементарных плавательных движений на воде /девиз: “Играя - учимся”

Задачи:

- Развитие физических качеств (выносливости, силы, скорости, координации)
- Повышать иммунитет (укреплять здоровье детей)
- Воспитывать у детей желание самостоятельно проводить и организовать игры на воде, связанные с закаливающими процедурами.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности на воде.

Ожидаемые результаты:

1. Создание образовательной среды, формирующую здоровую, физически - развитую, социально – адаптированную, увлеченную игрой, личность.
2. Положительная динамика показателей физического развития ребенка.
3. Формирование у детей и родителей осознанного отношения к физическому воспитанию ребенка.

Форма организации: групповое занятие.

Методы работы: индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, показательные выступления.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНА РАБОТЫ на 2024 – 2025 учебный год.

Сентябрь	<ul style="list-style-type: none">- Экскурсия в зал бассейна.- Правила поведения в бассейне (все группы)- Консультация «Как подготовить ребенка в бассейн»- Консультация на тему «В здоровом теле – здоровый дух» (влияние заметней по плаванию на физической и психологической развития организма)- Подборка дидактического материала для картотеки на тему: «Физминутки»
Октябрь	<ul style="list-style-type: none">- Мониторинг физических качеств детей (все группы)- Консультация на тему: «Что такое предметно - развивающая среда и ее влияние на формирование личности на занятиях в бассейне»- Изготовление материала (осьминожки)- Подборка из материала для картотеки на тему: «Игры на воде»
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none">- Игры на воде с использованием мяча (учебные занятия, все группы)- Консультация на тему: «Вода дарит здоровье» (папка – передвижка)
Декабрь	<ul style="list-style-type: none">- Дыхательные упражнения на воде (все группы)- Дыхательные упражнения на суше, на воде (логопедическая группа)- Индивидуальные беседы с родителями, консультации- Подборка материала для картотеки
Январь	<ul style="list-style-type: none">- Игры на воде на развитие координации «Попади в цель», «Передай другу», «Водолазы».- Подборка материала и оборудования для занятий в бассейне.
Февраль	<ul style="list-style-type: none">- Игры на воде на общее закаливание: «Поливаем цветочки»; «Шарик» «Медуза»- Консультация на тему: «Релаксационные упражнения на воде»- Подборка методического материала по всем возрастным группам

Март	<ul style="list-style-type: none"> - Игры на воде на развитие ловкости «Морской бой»; «Быстрая тройка»; «Попрыгунчик» ; «Карлики и великаны»; «Мячик в домике» - Консультация на тему: «Игра способствует всестороннему развитию ребенка» - Пополнение картотеки методическим материалом и специальным оборудованием
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - Игры на воде на развитие внимания «Водный баскетбол», «Искатели сокровищ», «День, ночь», «Загони мяч» - Пополнение картотеки методическим материалом и специальным оборудованием - Разработка сценариев для спортивно – оздоровительных досугов на воде
Май	<ul style="list-style-type: none"> - Дыхательная гимнастика на суше, на воде. - Игры на воде с использованием специального оборудования - Мониторинг физических качеств оборудования

Этапы реализации самообразования

Первый этап – изучение и анализ научной и методической литературы

Второй этап – практическое осуществление деятельности

Третий этап – мониторинг, осуществление презентации полученных результатов.

Список используемой литературы:

1. Примерная Образовательная Программа Дошкольного Образования «Детство» Санкт-Петербург 2014
2. Учить детей плавать. – Н.Ж. Булгакова - М., 1997
3. Опыт организации массового обучения плаванию дошкольников. - А. Волошин, М. Киселева 1980г.
4. Обучение детей плаванию. – В.С. Васильев, Б.Н. Никитский 1993г.
5. Плавание – Л.П. Макаренко 1979г.
6. Как научить детей плавать (программа). – Т.И. Осокина 1985г.
7. Игры и развлечения для детей на воде. – Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина 1983г.
8. Научите ребенка плавать – Л.Ф. Еремеева 2005г.
9. Игры у воды, на воде, под водой. – Н.Ж. Булгакова 2004г.
10. Для безопасного обучения плаванию дошкольников. – В. Пыжов
11. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах. – В.С. Шичанин, Н.В. Сусман, Г.Ф. Иванова, Л.В. Иванова