Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Звездочка»

**Проект детско-родительского клуба в ДОУ**

**«Спорт, движение и вода – быть здоровым навсегда!»**

Подготовила: Кокорина Антонина Михайловна, инструктор по плаванию

Новый Уренгой, 2021г

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, в соответствии со стандартами ФГОС.

**Основные целевые группы, на которые направлен проект:**

- дети подготовительная к школе группа;

- родители (законные представители);

- педагоги.

**Тип проекта:** физкультурно-оздоровительный.

**Сроки реализации:** 4 месяца

**Цель проекта:**популяризация водных видов спорта. Выявление способностей и интересов детей. Доставлять чувство радости и удовольствия от участия в соревнованиях. Привлечение родителей к совместной деятельности для более эффективного результата при обучении плаванию.

**Актуальность проекта**

Занятия плаванием занимает особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении здоровья дошкольников. Особенно это актуально в неблагоприятных для здоровья в районах Крайнего Севера.

Плавание помогает сформировать физические, морально — волевые качества и возможность предупредить неприятные ситуации на воде, будущих выпускников ДОУ.   Посещая занятия по плаванию нашего ДОУ с 3лет, дети успешно проходят курс обучению плаванию. Для закрепления успеха пропаганды занятий по плаванию привлекаем родителей, которые усиливают результаты детей.

**Задачи проекта:**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

**Образовательные:**

- расширять знания о водных видах спорта;

- в игровой форме развивать основные физические качества и двигательные способности (координационные, силовые, скоростно-силовые и др.);

- познакомить с символикой Олимпийских игр.

**Оздоровительные:**

- повышать физическую активность и работоспособность детского организма;

- удовлетворять потребность детей в движении;

- содействовать формированию правильной осанки, гармоничного телосложения, укреплять своды стоп.

**Воспитательные:**

- воспитывать коллективизм умение работать в команде, чувство гордости за достижения товарищей;

- воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие, проявление сопереживания и взаимопомощи;

- воспитывать чувство гордости и уважительное отношение к чемпионам нашей страны.

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

- просмотр презентации на тему: Детские занятия в бассейне: радость и польза!

- совместные творческие работы на тематику водной среды и здорового образа жизни (конкурс рисунков, конкурс стенгазет).

- участие в соревнованиях на воде совместно с детьми.

**Этапы проекта:**

**1.Подготовительный этап.**

1. *Подготовительный этап*: (*сентябрь- 2021г.)*

- Диагностический срез знаний, плавательных навыков и умений;

-  Планирование проекта;

- Подбор методического и дидактического материала.

- Подбор игр и игровых упражнений.

*2.* **Практический этап: октябрь 2021г.- декабрь 2021г.)**

- Разработка и реализация проекта по теме: ««Спорт, движение и вода – быть здоровым навсегда!

- Изготовление и приобретение стандартного и нестандартного оборудования;

- Домашние задания с практическими рекомендациями для родителей;

-  реализация основных видов деятельности по плану проекта

**План реализации проектной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название мероприятия** | **Место проведения** |
| Сентябрь | 1. Презентация для детей в ДОУ на тему: «Водные виды, входящие в Олимпийские игры» 2. Презентация для родителей.   «Детские занятия в бассейне: радость и польза!» | ДОУ  Инстаграм ДОУ |
| Октябрь | Конкурс рисунков «Я вижу Золотую рыбку для исполнения желаний такой…». | Совместная работа дома |
| Ноябрь | Конкурс стенгазет «Мы за здоровый образ жизни» | Работа родителей, детей и педагогов групп. |
| Декабрь | Проведение спортивных мероприятий, развлечений в бассейне. | Бассейн ДОУ |

**Третий этап (заключительный).**

1. Фотовыставка результатов проектной деятельности.

**Ожидаемые результаты проекта**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Формирование знаний детей об Олимпийских играх.

2. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Повышение теоретического уровня о влиянии плавания на детский организм.
2. Взаимодействие с ребенком, выполняя домашнее задание: конкурс рисунков и конкурс стенгазет.
3. Получение положительных эмоций от совместных игр и соревнований на воде.
4. Самореализация, моральное удовлетворение.

*Данный проект позволит:*

- Развитие у детей и их родителей желания продолжать в дальнейшем заниматься плаванием, вести ЗОЖ;

- Повысить эффективность образовательного процесса;

- Повысить компетентность педагогов, родителей во владении методами и приемами в формировании плавательных умений и навыков; умении применять их в воспитательно-образовательном процессе;

- Проект направлен на расширение знаний, умений и навыков плавания, физкультуры и спорта детей и родителей;

- Создаст условия для эффективного взаимодействия с родителями обеспечит участие семьи в образовательном процессе;

- Проект покажет необходимость сотрудничества и взаимодействия педагогов, родителей и воспитанников;

- Повысить вероятность совместных оздоровительных занятий, развлечений с родителями, не только в ДОУ,

- Повысить мотивацию к приобщению дошкольников к ЗОЖ, готовность к дальнейшему обучению плаванию.

**Список литературы**

1 . Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991г.

2.Большакова И.А. Маленький дельфин. — М.: Аркти, 2005.

3.Бульгакова Н.Ж Учите детей плавать. – М.: ФиС, 1977.

4.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду,

5.Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. – С.-П.: «Детство-пресс», 2005.

6.Карпенко Е.Н и др. – Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия, 2006

7.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Детские занятия в бассейне: радость и польза!**

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И детсадовский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый шквал положительных эмоций!

Зачем малышу бассейн?  Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

**Плавание дает детям:**

· Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;

· Формирование правильной осанки;

· Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;

· Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;

· Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;

· Положительные эмоции вашего малыша.

Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

Частые вопросы, которые возникают у родителей по поводу занятий в бассейне:

**Что нужно для посещения бассейна в детском саду?**

Если у Вас и вашего участкового педиатра нет возражений к тому, чтобы ребенок осваивал азы плавания в бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:

· Халат (можно добавить к нему брючки от пижамы);

· Плавки для мальчиков и   для девочек;

· Небольшое махровое полотенце;

· Мочалка (она должна быть небольшого размера, что бы помещалась в руку малыша);

· Резиновая шапочка (девочкам и мальчикам);

·  По желанию ребёнка, очки для плавания.

Все купальные принадлежности приносят в детский сад в день занятий. После занятия относят домой – чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

**Основные правила посещения бассейна в детском саду**

Как в любом бассейне, в бассейне детского сада также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

Перед началом занятий осуществляется медицинский осмотр детей (волосы, кожные покровы, ногти).

Проводится гимнастика на суше.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем тщательно моются под душем с мылом и мочалкой. После этого заходят в помещение с чашей бассейна.

Выйдя из бассейна после занятия, дети принимают душ, тщательно вытираются полотенцем, сушат волосы.

**А вдруг малыш простынет в бассейне?**

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболеет. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаливаться.

**Как малыш закаляется в бассейне?**

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

**Как вливают занятия плаванием на развитие ребенка?**

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Умение плавать, помимо получения удовольствия от игр в воде, дает уверенность в собственных силах и является эффективным средством нормального развития ребенка.

**Как проходят занятия по плаванию в бассейне детского сада?**

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре.

Продолжительность занятий в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

· Младшая группа – 15-20 минут;

· В средней группе – 20-25 минут;

· В старшей группе – 25-30 минут;

· В подготовительной группе – 25-30 минут.

Занятия в бассейне проводятся подгруппами. Число детей не превышает 8 человек. Группа формируется по возрасту и физической подготовленности. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

**Занятия по плаванию в детском саду решают задачи по формированию у воспитанников:**

· Навыков плавания;

· Бережного отношения к своему здоровью;

· Навыков личной гигиены;

· Умение владеть своим телом в непривычной среде.

Обучение плаванию состоит из трех этапов:

· Привыкание к воде;

· Освоение воды;

· Овладение плавательными движениями.

Занятие по плаванию состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть проходит на суше и представляет собой физкультминутку;

2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры;

3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Все занятия с детьми проходят в игровой форме. На занятии ваш ребенок вместе с инструктором по физической культуре отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.

Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна. Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.