Московский департамент образования.

Западное окружное управление образования

ГБОУ г Москвы детский сад общеразвивающего вида 1725.

Конспект непосредственной оздоровительной деятельности по оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста.

( Плавание).

Тема: « контрастное водное закаливание дошкольников».

Составитель: инструктор по плаванию Елфимова Н. В.

Москва 2012г.

**Контрастное водное закаливание дошкольников на занятиях по плаванию.**

*Инструктор по физической культуре Елфимова Н. В. ГБОУ д\с 1725 г. Москва.*

***Цели и задачи закаливающих процедур:***

1.Развитие и совершенствование системы физической терморегуляции, недостаточно функционирующей в первые годы жизни.

2.Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию и правилам здорового образа жизни.

Интенсивными закаливающими компонентами воздействия являются водные контрастные процедуры, так как теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха.

Закаливающие процедуры в детском саду осуществляются 2 раза в неделю на занятиях по плаванию. Температура воздуха в бассейне +26 - +27 градусов, а воды +28 - +30 градусов.

При проведении первых процедур контраст температур составляет 2-3 градуса, за три месяца он увеличивается до 10-12 градусов. Способ увеличения контраста может быть различным: за счёт повышения или понижения температуры воды при обливании или температуры воды в бассейне.

В нашем детском саду проводятся следующие закаливающие процедуры. Приняв тёплый душ, дети заходят в бассейн-ванну, температура воды+ 30 градусов, температура воздуха +26-+28 градусов. Продолжительность каждого занятия по плаванию составляет 20-30 минут в зависимости от возраста. Через каждые 7-10 минут медсестра бассейна проводит обливание из шланга, где температура воды ниже на 2-3 градуса, чем в ванне бассейна. Продолжительность процедуры 2-3 минуты при трёхкратном повторение.

За три месяца контраст температур увеличивается до 10-12 градусов. Так если температура воды в бассейне +28-+30 градусов, то температура воды из шланга составляет +18-+20 градусов.

Также нами применяется контрастное водное закаливание в душевых установках. В начале и в конце занятия по плаванию дети принимают контрастный душ в двух рядом расположенных кабинках. Температура в первой кабинке +36-+38 градусов, во второй +33-+32 градуса. Каждый ребёнок поочерёдно переходит из одной кабинки в другую, пребывая в каждой по 25-30 секунд. Через 7-10 дней разница температур увеличивается на 2-3 градуса и постепенно доводится до 15 градусов. Так если температура воды в первой кабинке +36-+38 градусов, то во второй +21-+23 градуса.

Эффективность закаливания детей в дошкольных учреждениях возрастает, если ребёнок получает закаливающие процедуры и дома (контрастные водные процедуры в первую очередь). Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма ребёнка к простудным заболеваниям. Поэтому не обходим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его возраста. Недопустимо проведение закаливания при наличие у ребёнка отрицательных эмоций (страха, плача, беспокойства), это может привести к невротическим расстройствам. Поэтому немало важную роль играет работа с родителями. Необходимо рассказать и объяснить о важности всех методов закаливания и сформировать у родителей сознательное и активное отношение к физическому воспитанию, оздоровлению детей

**Основным критерием оценки проведённых оздоровительных мероприятий является** динамика уровня заболеваемости (кратности, продолжительности, и тяжести заболеваний) каждого ребёнка за год. Эффективным считается оздоровление, если заболеваемость снижается не менее чем на 25%.

Одним из объективных показателей является показатель кратности случаев острых респираторных заболеваний. Анализ может быть проведён методом сравнения данных по заболеваемости за 1-2 года до проведения закаливающих мероприятий и такой же период времени спустя. Но при анализе заболеваемости методом «наблюдаемой группы» следует помнить о возрастном снижении числа случаев ОРВИ у детей, равном в среднем на 10% в год.

Кроме того эффективность оздоровления часто болеющих детей оценивается по следующим параметрам:

* положительная и соответствующая возрасту динамика физического развития (показателей роста и веса);
* положительная и соответствующая возрасту динамика нервно психического развития (эмоциональное состояние, сон, аппетит);
* отсутствие осложнённого течения острых респираторных заболеваний;
* уменьшение числа дней пропущенных по болезни в год.

Детей, не имеющих положительной динамики в здоровье, необходимо дополнительное обследование с целью выявления причин их частых заболеваний и ввести дополнительные меры по дальнейшему их оздоровлению

**Конспект оздоровительного мероприятия по закаливанию и обучению плаванию детей дошкольного возраста.**

*Инструктор по физической культуре Елфимова Н. В.*

*ГБОУ д\с 1725 г. Москва.*

**Мойдодыр.**

Конспект занятия по обучению навыкам плавания детей дошкольного возраста

(средняя и старшая группы).

**Цели и задачи.**

1. Совершенствование упражнений на освоение с водой.
2. Освоение умения поднимать голову для вдоха при плавании кролем на груди.
3. Учить согласовывать работу рук и ног при плавании стилем кроль на груди и спине с дыханием.
4. Воспитывать выносливость при плавании на длинные дистанции (8-15 м) избранным способом плавания.
5. Способствовать оздоровлению посредством контрастных водных мероприятий.

**Оборудование.**

Плавательные доски, рукава, обручи, колечки, шланг для обливания, душевые кабинки.

**Разминка на суше.**

1. «Мельница». И.п. – основная стойка, вращение руками способом кроль на груди и спине.
2. «Одуванчик». И.п. – наклониться вперед, левая рука вытянута вперед, правая рука прижата вдоль туловища. Поворачивать голову вправо и делать быстрый вдох, опустить голову вниз – длинный выдох.
3. «Весёлые ножки» - сидя на бортике, вытянуть ноги, мысочки вытянуты и повернуты вовнутрь. Работаем ногами способом кроль.

Температура воздуха + 26° - + 28° градусов, температура воды в чаще бассейна + 28° - +30°градусов. Дети принимают контрастный душ. Каждый ребенок поочередно переходит из одной кабинки в другую, пребывая в каждой по 25-30 секунд. Температура воды в первой кабинке + 38° – 36° градусов, во второй + 33° - + 32° градусов.

**Упражнения в воде.**

Дети спускаются по лестнице в чащу бассейна и размещаются в шеренгу вдоль бортика.

Инструктор: «Выходи водица,

Мы пришли умыться!»

1. Дети умываются, затем опускают лицо в воду на задержке дыхания, а затем с длинным выдохом в воду и с поворотом головы в сторону.

Инструктор: «Рано утром на рассвете

Умываются мышата

И котята, и утята,

И жучки, и паучки».

1. «Звездочка» - дети принимают горизонтальное положение, ложась на грудь, руки и ноги разводят в стороны. Затем тоже на спине.

Инструктор: «Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды».

1. «Торпеда в обруч». Дети поочереди ныряют в обруч, работая ногами способом кроль на груди, руки вытянуты вперед (2 раза).
2. «Доплыви с помощью ног» - плавание с поддерживающими средствами с помощью ног кролем на груди и спине (дыхание произвольное).
3. «Пусти пузыри» - плавание с помощью ног способом кроль на груди с дыханием (быстрый вдох, длинный выдох).
4. «Хвостики» - плавание с помощью ног способом дельфин с выдохом в воду (следим за правильностью выполнения дыхания).

Медсестра: «Я – Великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников Начальник

И мочалок Командир!»

Обливает детей из шланга температура воды + 26° градусов (2-3 минуты).

Инструктор: «Мы ребята смелые,

Смелые, умелые.

Любим плавать и нырять».

Дети высовываются из воды, а затем снова погружаются под воду.

1. Плавание кролем на груди и спине в полной координации с дыханием (обращаем внимание на правильность выполнения дыхания).
2. «Кто самый сильный» - плавание по кругу (15 м) без остановки избранным способом плавания. Отмечаем детей, которые проплыли больше всех без остановки. Медсестра обливает детей из шланга температура воды + 24° - + 26° градусов (2 минуты).

Инструктор: «И тебе головомойку,

Неумытому, дадут –

Прямо в мойку

Прямо в мойку

С головою окунут».

**Заключительная часть.**

1. «Достань кольцо» ныряние и доставание со дна бассейна колечек (поощряем детей, которые достали больше всех колечек).
2. «Выдохи в воду» (5 раз). Это упражнение также выполняется после каждого задания самостоятельно.
3. Подведение итогов, домашнее задание.

Дети выходят по лестнице из воды. Принимают контрастный душ (25-30 секунд) в каждой кабинке температура воды в первой + 30° - +32° градусов, во второй + 33° - + 36° градусов.

Инструктор: «Ай, лады, лады не боимся мы воды».

.