

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ, ИХ ПРИМЕНЕНИЕ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В  
РАМКАХ ФОП ДО.**



Вырастить **здорового** человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается **фундамент здоровья**: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания.

**Плавание** влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно-психическое (*психомоторное*) развитие. Активное движение укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы.

**Плавание** в нашем детском саду «Дельфиненок» вводится в режим детей, начиная с 3-х летнего возраста. Это один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, **здоровым** и физически развитым.

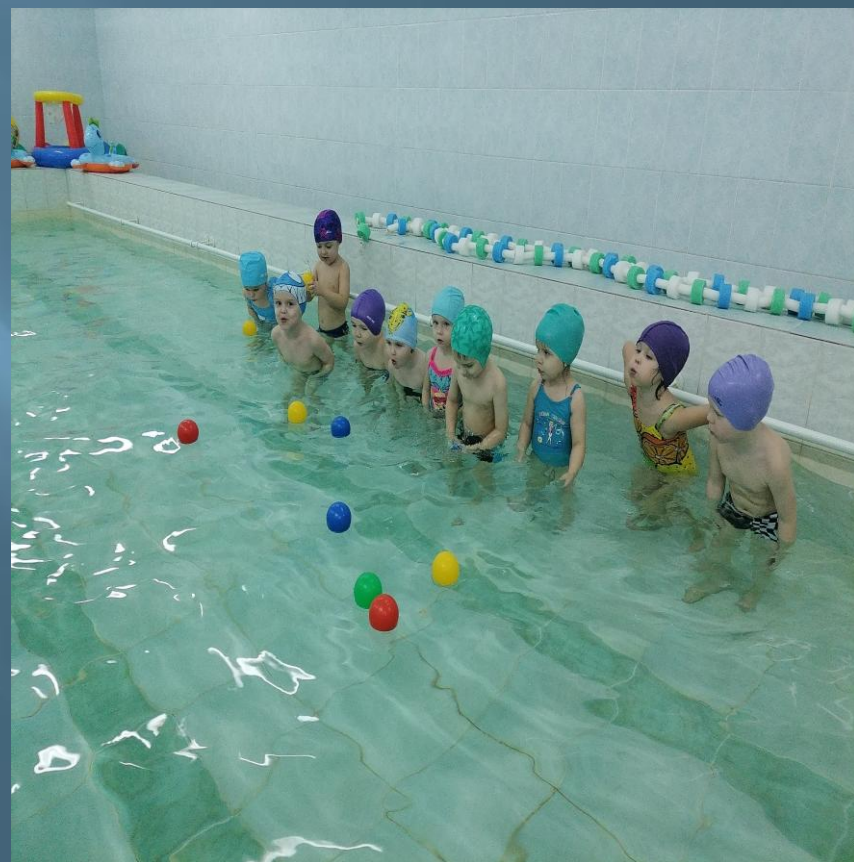
- ▣ Использование бассейна способствует повышению двигательной активности детей, разнообразию закаливающих процедур, усилению **оздоровительной направленности**, снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма.
- ▣ С целью оптимизации физкультурно-**оздоровительной работы** и достижения всех выше перечисленных эффектов, я систематизировала используемые **здоровье сберегающие технологии**.



# Контроль

- ▣ Температура воды + 30 +32
- ▣ Температура воздуха + 28 + 29
- ▣ Влажность воздуха контролируется с помощью вентиляции и составляет 50%-60%
- ▣ Температура раздевалок +26 +27
- ▣ Гигиенический душ проводится перед входом в бассейн.

# Упражнения на дыхание





# Закаливание:

1. Босохождение.
2. Контрастные водные и воздушные ванны.
3. Смена температуры воды и воздуха.



# Игры на воде





# Плавание с препятствиям, правила поведения на бассейне



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

