

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«детский сад № 40 комбинированного вида»

«Акватория здоровья»

(сборник здоровьесберегающих
технологий для занятий в бассейне)



Автор: Сергеева И.В.,
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория

Аннотация проекта

Автор проекта - Сергеева Ирина Владимировна, инструктор по физической культуре

География проекта - г.о. Краснотурьинск, МАДОУ д/с № 40

Название проекта- «Акватория здоровья»

Период реализации проекта – сентябрь 2025 года – май 2026 года

Цель проекта- разработка сборника здоровьесберегающих технологий «Акватория здоровья» для инструкторов по плаванию

Задача проекта:

1. Поиск и апробация здоровьесберегающих технологий, которые можно использовать в бассейне;
2. Создание сборника здоровьесберегающих технологий «Акватория здоровья»

Целевые группы - сотрудники детского сада, родители воспитанников ДОУ, воспитанники.

Этапы реализации:

1. Организационный (создание команды единомышленников)
2. Практический (разработка плана работы)
3. Внедренческий (реализации плана работы)
4. Итоговый (подведение итогов, анализ, рефлексия)

Ожидаемые результаты:

1. Создание сборника здоровьесберегающих технологий для занятий в бассейне «Акватория здоровья»
2. Совершенствование профессионального уровня
3. Повышение эффективности физкультурных занятий в бассейне

4. Создание системы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию

Материально-техническая база:

1. Аудиопроигрыватель
2. Компьютер
3. Принтер

Актуальность проекта

По данным Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»[1].

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной на уровне государства.

В ноябре 2020 года на заседании Правительства Российской Федерации была одобрена Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года. Первая миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения.

Не секрет, что основы, фундамент в формировании знаний, ценностей ребенок получает в дошкольном учреждении.

Двигательная активность дошкольника намного выше двигательной активности ребенка школьного возраста. Необходимо сформировать у ребенка в дошкольном возрасте эту потребность.

Не секрет, что плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека.

Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими физическими упражнениями заключается в разнообразии воздействия воды на организм

человека, которое связано с ее свойствами[2]. Плавание рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента. В своей работе мы применяем метод многократного повторения плавательных упражнений в воде.

Для меня, как педагога, важно, чтобы занятие было не только продуктивным, но и увлекательным, интересным для дошкольников.

Использование здоровьесберегающих технологий.

Дети не просто ныряют в кольцо, а надевают «Волшебную шляпу здоровья» или «Шапку-невидимку». Использование песенок и физкультминуток с детьми младшего дошкольного возраста позволяет менее болезненно пройти период адаптации к бассейну. В работе используем дорожки здоровья. Дыхательные упражнения – важная составляющая любого занятия плаванием. Игровой самомассаж – любимое занятие всех детей! Ребята с удовольствием собирают не только мелкие игрушки со дна бассейна, но и работают экологами и очищают водоем от различного мусора.

Используя здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию, мы ставим перед собой задачи:

- способствовать развитию у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни;
- подобрать эффективные методики применения здоровьесберегающих технологий, повышающих продуктивность занятия;
- разработать систему взаимодействия педагогов, медицинского персонала, родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Внедрение в деятельность ДОО здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание как мощный закаливающий фактор оздоровления, сохранения и укрепления здоровья.

Важно, чтобы технология здоровьесбережения работала продуктивно, необходимо использовать ее на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

Работая с детьми важно понимать, что занятия должны быть построены конкретно, четко, интересно, доступно для детей. Педагоги всего детского сада должны работать в единой системе.

Опыт работы показал, что рабочие программы детского сада и программа инструктора физической культуры (обучение плаванию) не всегда совпадают. Однако работа должна быть построена на взаимодействии специалиста и воспитателей. Именно поэтому мы считаем, что разработка и внедрение сборника здоровьесберегающих технологий «Акватория здоровья» поможет улучшить этот процесс.

Список литературы

1. Чеменева, А. А., Столмакова, Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. – СПб.: «Издательство «Детство- пресс», 2011. – 336 с.
2. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде /учебное пособие / Москва 2006г. 96 с.
3. Горбунов В.В., Вода дарит здоровье / Советский спорт 1990г. 32с.
4. Пищикова Н.Г., Занятия, игры, праздники – М.: издательство «Скрипторий 2003» 2008г. 88с.
5. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками – М: ТЦ Сфера, 2012г. – 96с.

Этапы деятельности

I этап – организационный - сентябрь 2025 года

Выявление проблемы, формулирование темы, цели, задач, сбор и изучение необходимой литературы.

Анализ программ по обучению плаванию, по которым работает МАДОУ «Детский сад № 40» (Осокина Т.И., Обучение плаванию в детском саду – М, Просвещение) на предмет использования здоровьесберегающих технологий.

II этап – практический – октябрь 2025года – апрель 2026 года

Процесс практической реализации проекта.

<i>№ п\п</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>
1.	Поиск источников информации по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в бассейне детского сада	Октябрь 2025г.
2.	Анализ программы обучения плаванию в «МАДОУ 40»	
3.	Участие в городском семинаре «Нравственно-патриотическое воспитание дошкольников в системе разнообразных видов деятельности». (Физкультурно-познавательное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий «Возрождение легенды»)	Ноябрь 2025 г - Март 2026 г.
4.	Изучение групп здоровьесберегающих технологий (Технологии сохранения и стимулирования здоровья, Технологии обучения здоровому образу жизни, Коррекционные технологии)	
5.	Подбор здоровьесберегающих технологий, распределение по возрастам	
6.	Апробация здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в разных возрастах	
7.	Участие в городском едином методическом дне. «Организация и сопровождение спортивно-одаренных детей с использованием здоровьесберегающих технологий»	
8.	Участие в родительских собраниях с докладом «В чем польза здоровьесберегающих технологий?» Размещение консультаций на стендах.	Апрель – май 2026 г.
9.	Проведение открытых занятий для родителей с использованием здоровьесберегающих технологий	
10.	Проведение открытого занятия с использованием здоровьесберегающих технологий для воспитателей ДОУ	

11.	Составление и выпуск сборника здоровьесберегающих технологий «Акватория здоровья»	
-----	---	--

IV этап – подведение итогов – май 2026 года

На заключительном этапе проекта мы пришли к выводу, что использование здоровьесберегающих технологий в бассейне ДОУ благоприятно отражается на качественном и количественном показателе.

Дети стали реже пропускать занятия плаванием без уважительной причины.

Использование здоровьесберегающих технологий помогло ускорить процесс адаптации младших групп, которые в этом году впервые пришли в бассейн.

Занятия стали более динамичными. Специфика занятий плаванием заключается в многократном повторении одних и тех же упражнений. Дети быстро к ним привыкают и выполняют нехотя. Используя здоровьесберегающие технологии нам удалось разнообразить упражнения, тем самым улучшая качество их выполнения.

Наладились взаимодействие инструктора с воспитателями.

В перспективе рассматриваем продолжить работу по использованию здоровьесберегающих технологий с родителями воспитанников.

Реалистичность проекта – оценивая соответствие между планируемыми целями и необходимыми для их достижения средствами, можно сделать вывод, что проект вполне реалистичен.

Рациональность проекта также высокая, так как проект определяет такие цели и способы их достижения, которые для данного комплекса решаемых проблем и при имеющихся ресурсах позволяет получить максимальный полезный результат.

Система оценки и мониторинга реализации проекта

Для определения устойчивости проекта воспользуемся SWOT-анализом, т.е. выявим сильные и слабые стороны проекта, возможности и угрозы для данного проекта.

SWOT – анализ

Цель проекта: разработка сборника здоровьесберегающих технологий «Акватория здоровья»	
Внутренняя среда	
Сильные стороны	Слабые стороны
Наличие активного отклика со стороны воспитателей и воспитанников	Пассивность некоторых участников
Внешняя среда	
Возможности	Риски
Широкие перспективы для развития сотрудничества с другими детскими садами	Расхождение теории с практикой