

Проект «Учусь плавать»

С 2012 года в Пензенской области функционирует проект «Учусь плавать». Проект направлен на обучение плаванию детей, с целью укрепления здоровья и сохранения жизни детей и подростков, пропаганды здорового образа жизни.

По распоряжению губернатора Пензенской области на базе образовательных учреждений и ФОКов организован проект "Учусь плавать", куда были вовлечены около 15 000 пензенских школьников.

Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Проект не ставит основной целью научить детей профессиональным приемам плавания. Он направлен на повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма при проведении физкультурного занятия на воде.

Цели и задачи

Цель – создание условий для повышения эффективности и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью образовательной деятельности по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Принципы и подходы

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей к занятиям плавания,
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;

- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Планируемые результаты

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.