

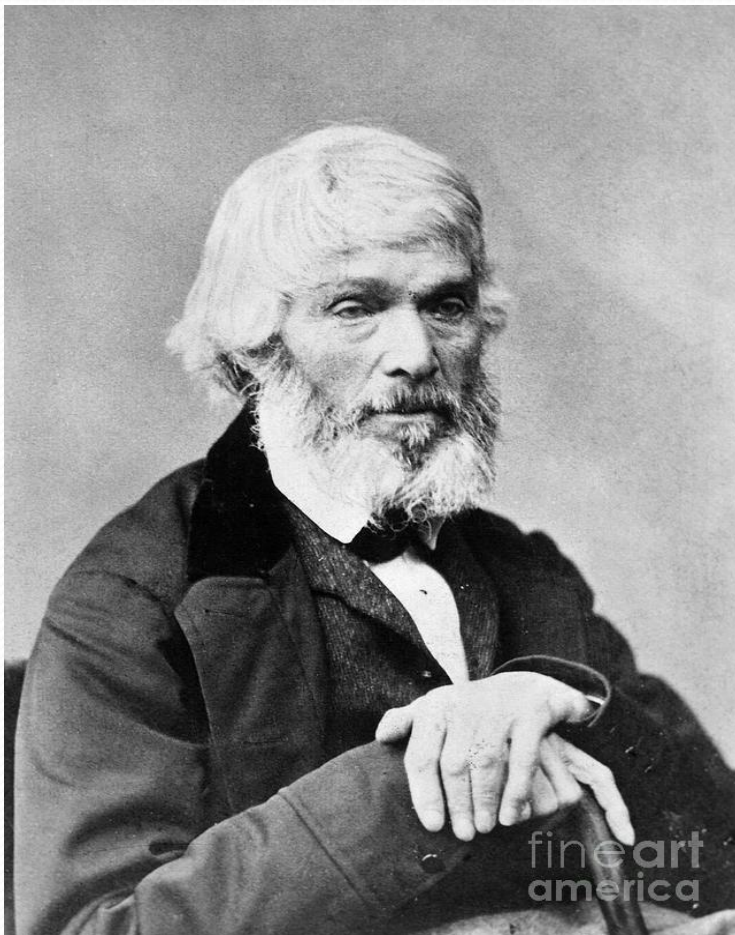
**МАОУ Казанская средняя общеобразовательная школа
с.Казанское , Казанский район.**

***РОЛЬ ПЛАВАНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ ЛУЧШИХ
СРЕДСТВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ
ОРГАНИЗМА***

**Учитель физической культуры: Кондратенко Кристина
Юриевна**

Первая квалификационная категория

Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы



Томас Карлейль
английский писатель,
публицист, историк и
философ 19 века.

Здоровье - это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового поколения у нации нет будущего. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, даёт успешно решать жизненные задачи.



Актуальность проблемы

Актуальность этой проблемы обусловлена потребностью в укреплении здоровья школьников как одного из факторов успешности обучения и воспитания. По результатам медицинского осмотра детей младшего школьного возраста выявлено, что у 41 % учащихся нашей школы выявлено ожирение, у 31 % - нарушения зрения, у 14% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие и у 4% - сколиоз.



Чем полезно плавание

- Закаливание организма;
- Один из способов похудения;
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Расслабление мелких мышц;



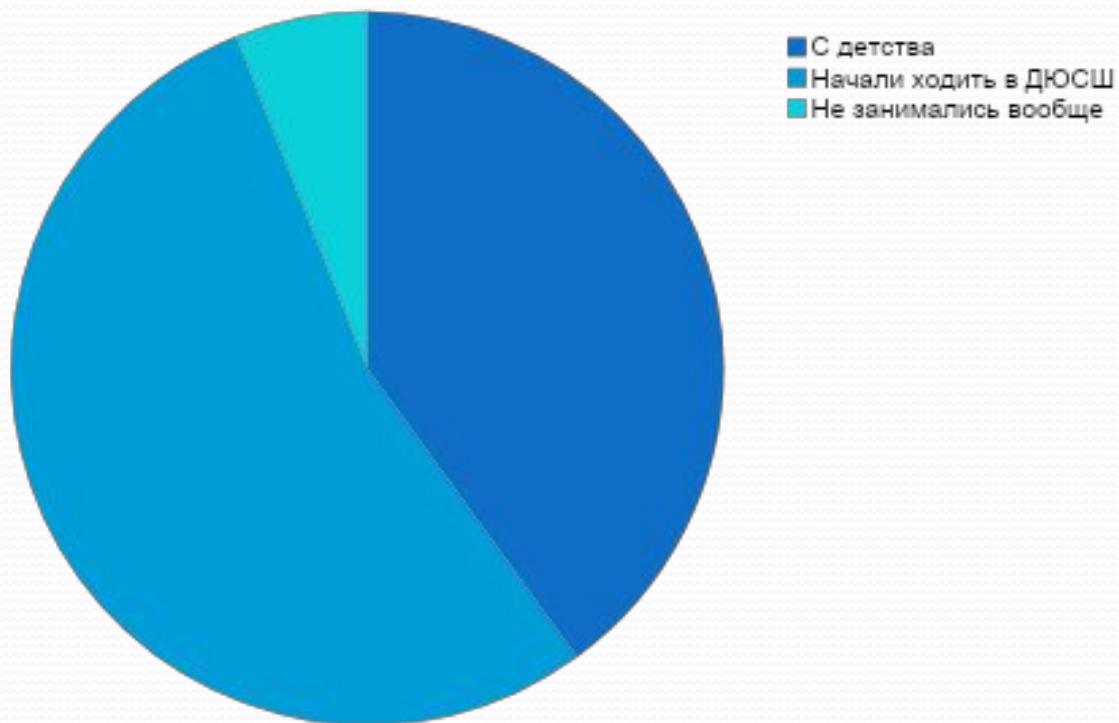
История открытия бассейна

В Казанском районе в августе 2013 года открыл свои двери детский спортивно-оздоровительный комплекс «Медведь». В комплексе разместились бассейн, тренажерный зал, детское кафе, зал для занятий дзюдо и секции рукопашного боя. Одновременно в «Медведе» могут заниматься более 100 человек. Многих жителей района привлек плавательный бассейн 25-ти метровый бассейн с четырьмя дорожками.



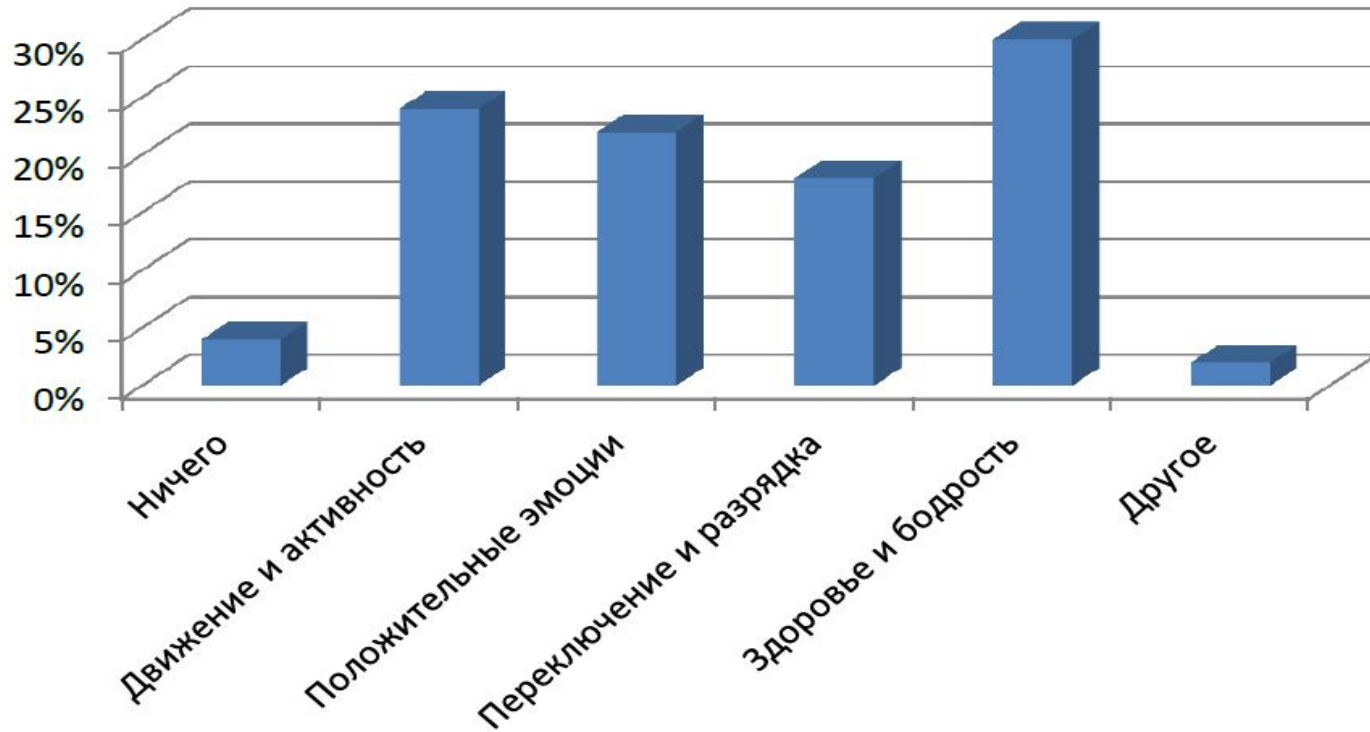
Результаты опроса школьников

● Как давно вы занимаетесь плаванием?



Результаты опроса ШКОЛЬНИКОВ

Что дает вам занятия плаванием?



Критерии оценивания теоретических знаний учащихся

- Правила техники безопасности и поведения на воде;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде.



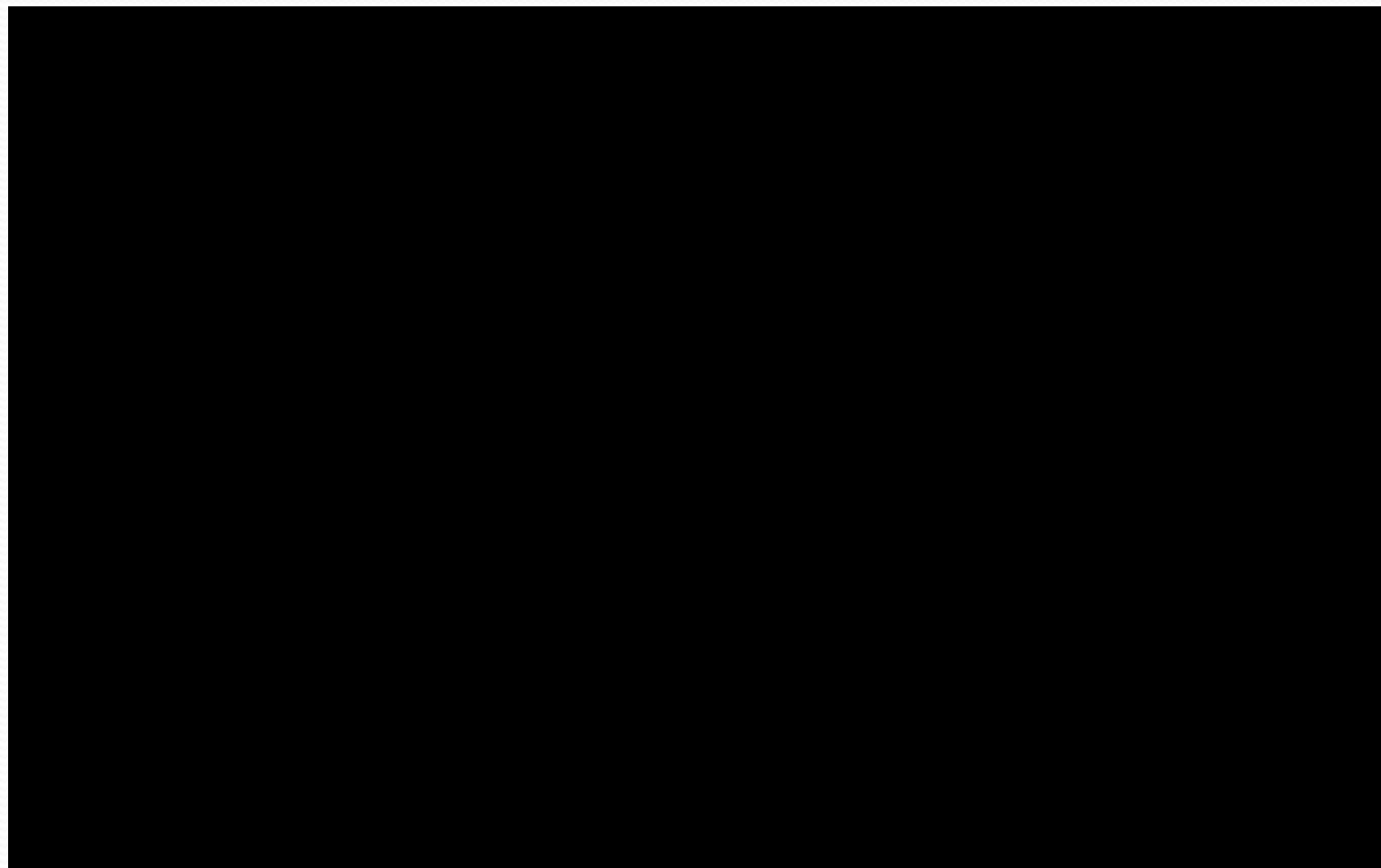
Контрольные нормативы

- При оценке практических упражнений учитываем следующие моменты:
- Выполнение упражнений лежа на груди и на спине;
- Выполнение упражнений на скольжение;
- Оценка выставляется за технику и дальность скольжения.
- Проплыть 25 м свободным стилем на спине с отдыхом;
- Проплыть 25 м свободным стилем на груди.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.



Комплекс упражнений на воде



**Здоров будешь – все
добудешь!**



Список литературы

- *Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».*
- *Польза плавания для детей. URL: <https://iplav.com/zdorovie/polza-plavaniya-dlya-detej.html>*
- *Рекомендации по составлению рабочей программы по плаванию. URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/F1U6UW4JORIVDOOTJC3R.pdf>*
- *Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.*
- *Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980. - № 7. - . 26-27с.*



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

kristina.kondratenko.90@list.ru