



Физкультурно-оздоровительная работа, как условие сохранения, укрепления здоровья и становления культуры здоровья школьников в рамках деятельности школы в статусе ГОЭП

Преподаватели кафедры плавания: Истомина М.Н.
Серополка Ю.В.
Федорова С.А.

Цель: Повышение компетентности педагогов в обеспечении здоровья обучающихся и воспитании культуры здоровья.

Задачи:

1. Показать актуальность занятий со специальным оборудованием в воде для формирования здорового образа жизни обучающихся.

2. Создать представление о технике упражнений с оборудованием в плавательном бассейне.

3. Разучить и выполнить элементы техники плавания с оборудованием, учитывая технические требования.

4. Содействовать мотивации участников мастер класса для дальнейшего совершенствования педагогического мастерства.

Применение плавательного оборудования при обучении плаванию



Применение палок-туб при слабом мышечном корсете, позволяет выполнить упражнения на лежание технически правильно



Использование плавательных лопаток в сочетании с тубами дает возможность выполнить гребок руками в стиле «басс» технически правильно



Кроль ногами с использованием ласт, позволяет сделать правильный акцент на дыхание и выполнить гребок в стиле «кроль» технически правильно



Упражнения с палками-тубами в аквафитнесе



Элементы аквафитнеса с палками - тубами закрепляют навыки плавательных движений, развивают координационные способности и положительно влияют на сердечнососудистую, дыхательную центральную и мышечную системы. Использование музыкального сопровождения создает благоприятную атмосферу занятия



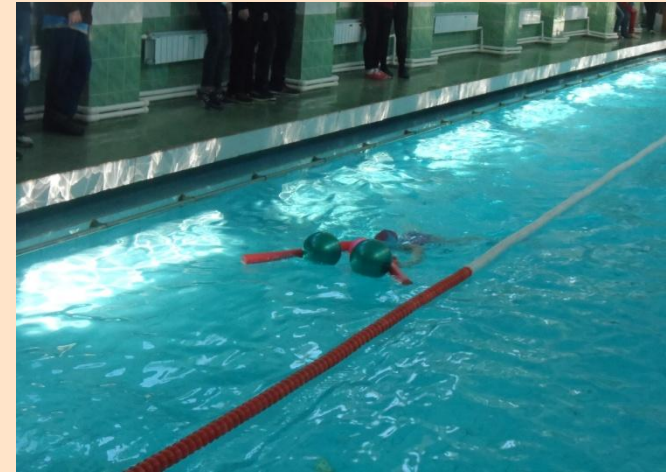
Игровые технологии с использованием плавательного оборудования



Игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем.

Основные функции:

- развлекательная
- коммуникативная
- терапевтическая



Спасибо за внимание!