

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Колокольчик» г. Волгодонска
(МБДОУ ДС «Колокольчик» г. Волгодонска)

ПРИНЯТА:
заседании педагогического
совета МБДОУ ДС
«Колокольчик» г. Волгодонска
протокол № 1 от "30" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ ДС «Колокольчик»
г. Волгодонска
Л.А. Панферова
Приказ № 58 от "31" августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре (плавание) в группах
компенсирующей направленности
для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата
с 4 до 8 лет
на 2023-2024 учебный год

Составитель инструктор по ФК: Воронина Т.С.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

1.4 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

1.5 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

1.6 Сроки реализации программы. Планируемые результаты освоения программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Календарно -тематическое планирование

2.2 Этапы обучения плаванию и упражнения

2.3 Оценка эффективности образовательной деятельности.

2.4 Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение.

3.2 Методическая литература

3.3 Методическое обеспечение рабочей программы.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Основанием для разработки Программы являются:

Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС «Колокольчик» г.Волгодонска (далее – Программа) разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022, зарегистрировано в Минюсте России 27 января 2023 г., регистрационный № 72149).

2. Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании» статья 28, п.3, пп.б;

3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа по разделу Физическое развитие (плавание) для детей всех возрастных групп составлена на основе программ «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Воронова- СПб: «Детство- Пресс», 2003г, «Плавай как мы!» М. Рыбак, - Москва, «Обруч», 2014г

С учетом рекомендаций, а также концептуальных положений авторов:

1. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
2. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.

4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду.

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. Поскольку государство должно обеспечивать для обучающихся равные условия, обучение плаванию в детском саду, полностью отнесено к части, формируемой участниками образовательного процесса. Это произошло потому, что в большинстве детских садов бассейнов нет.

Рабочая программа определяет содержание образовательной деятельности по приобщению к двигательной культуре через обучение плаванию детей дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

1.2 Цель и задачи

Цель:

- закаливание и укрепление детского организма;
- содействие коррекции недостатков в двигательном развитии.

Оздоровительные задачи:

- 1) Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие.
- 2) Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- 3) Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- 1) Формировать необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- 2) Расширять кругозор через знакомство с различными водными видами спорта.
- 3) Развивать психофизические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость).
- 4) Формировать доступные первоначальные представления и знания об организме человека, влиянии физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.
- 2) Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа создана на основе системы следующих принципов:

Принципа развивающего образования, целью которого является развитие ребенка с интеллектуальной недостаточностью, его ориентация на расширение зоны его ближайшего развития и раскрытие потенциальных возможностей;

Принципа научной обоснованности и практической применимости, обеспечивающего соответствие содержания Программы основным положениям общей и специальной возрастной психологии и дошкольной педагогики и современному опыту воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью в образовательном учреждении;

Принципа соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяющего решать поставленные цели и задачи с учетом уровня и особенностей развития детей с интеллектуальной недостаточностью;

Принципа опоры на ведущий вид деятельности при выборе адекватных возрасту форм построения образовательного процесса с детьми с проблемами интеллектуального развития, предусматривающего использование игры как основной формы и метода обучения и воспитания в дошкольном учреждении;

Принципа гуманизации, предполагающего признание уникальности, неповторимости и самоценности личности каждого ребенка с интеллектуальной недостаточностью, наличия у него возможностей развития личностного потенциала, уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса;

Принципа дифференциации и индивидуализации процесса воспитания и обучения, обеспечивающего развитие детей с интеллектуальной недостаточностью с учетом их типологических и индивидуальных образовательных потребностей и возможностей, склонностей и интересов на основе создания и реализации индивидуальных коррекционно-образовательных программ;

Принципа системности и целостности Образовательной программы, обеспечивающего целостность как высокоорганизованной системы, в которой все компоненты (содержание, условия и результаты) тесно взаимосвязаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга;

Принцип единства диагностики, коррекции и развития, отражающий целостность образовательного процесса в образовательном учреждении для детей с интеллектуальной недостаточностью, где в основе создания образовательных программ лежит комплексное психолого-педагогическое изучение ребенка, а процесс реализации имеет коррекционную направленность;

Принцип взаимодействия с семьей, предполагающий активное участие семьи в реализации программы в качестве важного участника образовательных отношений, от которого в большой мере зависит успешность развития каждого ребенка.

Программа опирается на сложившиеся представления о структуре дефекта детей с разной степенью интеллектуальной недостаточности, где на первый план выступают нарушение познавательной деятельности, которые сочетаются с недостатками моторного развития, эмоционально-волевой и коммуникативной

сферы, дефицитом внимания, нарушениями поведения и др.

Соблюдение этих принципов при проектировании и реализации Образовательной программы обеспечивает качество деятельности образовательного учреждения.

В настоящее время в области теории и практики спортивного плавания (Н.Ж. Булгакова, 1971-2001; Т.В. Ермилова, 1981; Д.Ф. Мосунов, 1992; А.И. Погребной, 1997), оздоровительного плавания (Т.С. Казаковцева, 1984; Т.Н. Осокина, 1985; 1984; Е.К. Воронова, 1995; С.Ф. Курдыбайло, 1996; Т.Г. Мень-шуткина, 2000; О.В. Новосельцев 2000), адаптивной физической культуры (СП. Евсеев, 2000, 2005; Л.В. Шапкова, 2000; В.П. Жиленкова, 2001), гидрореабилитации (Д.Ф. Мосунов, 1998, 2001, СЛ. Шпак, 2002), лечебной физической культуры (И.П. Лебедева, 1988; Н.П. Рябуха, 1994) происходит активный поиск и разработка новых средств и методов обучения двигательным действиям, совершенствование имеющихся. Определяющим критерием разработки эффективных средств и методов. является их доступность и посильность усвоения в соответствии возрастным периодам развития и физической подготовленности ребенка. Особый учет в выборе дидактических средств необходим для организации и проведения занятий с детьми-инвалидами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья, проявляющиеся в двигательных действиях, в том числе в водной среде, несущей потенциальную опасность для жизни и здоровья (Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин, 1998, 2002).

1.4 Целевые ориентиры освоения программы:

Лечебное плавание, как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

- проявляет потребность в двигательной активности; владеет основными физическими качествами;
- способен самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры; способен соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.
- способен адекватно использовать вербальные и невербальные средства общения;
- способен управлять своим поведением (с помощью взрослого);
- наличие представлений о себе (собственной принадлежности и

принадлежности других людей к определенному полу);

- наличие представлений о предметном мире;
- способен взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности;
- способен адекватно реагировать на замечания и помощь взрослого.
- способен участвовать в разных видах игр;
- способен осуществлять оценку своего поведения и поведения других на основе элементарных нравственных ценностей;
- способен выполнять движения в воде с правильным положением тела и дыханием.

Задачи:

- Разгрузка позвоночника (создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела);
- Возможное исправление деформации;
- Воспитание правильной осанки;
- Улучшение координации движения;
- Увеличение силы и тонуса мышц;
- Улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- Коррекция плоскостопия;
- Закаливание;
- Эмоциональная разрядка, профилактика психологической перегрузки.

Промежуточные, результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования целевых ориентиров воспитанников в каждый возрастной период освоения программы.

1.5 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата

Правильная осанка начинает формироваться с первых лет жизни, но наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстрыми темпами формируются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата отмечается общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость. Апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей нередко вызывает у дошкольников отсутствие инициативы в овладении движением и активного стремления к общению с окружающими, поэтому отсутствие адекватной коррекционной помощи детям с НОДА в сенситивные периоды дошкольного возраста приводит к возникновению вторичных нарушений в развитии — «социальных» (Л.С. Выготский).

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата нередко наблюдаются различные хронические заболевания, снижение сопротивляемости к инфекционным и простудным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей; они плохо адаптируются к изменяющимся условиям внешней среды и прежде всего к температурным и атмосферным изменениям.

Помимо двигательных расстройств у детей с нарушениями ОДА могут отмечаться недостатки интеллектуального развития (ЗПР), около 10% всех детей имеют умственную отсталость разной степени выраженности. В большинстве случаев эти недостатки имеют сложную природу. Они обусловлены как непосредственно поражением головного мозга, так и являются следствием депривации, возникающей в результате ограничения двигательной активности и дополнительных дефектов.

У многих детей отмечается трудность в развитии восприятия и формирования пространственных и временных представлений. Практически у всех детей имеют место астенические проявления: пониженная работоспособность, истощаемость всех психических процессов, замедленное восприятие, трудности переключения внимания, малый объем памяти.

Следует отметить, что у большинства детей имеются значительные потенциальные возможности развития высших психических функций, однако физические недостатки (нарушение двигательных функций, слуха, зрения), нередко множественные, рече-двигательные трудности, астенические проявления и ограниченный запас знаний вследствие социальной депривации, маскируют эти возможности.

1.6 Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление здоровья детей
- Формирование гигиенических навыков у детей
- Освоение чувства опоры на воду – ребенок привыкает к ощущению, что вода помогает двигаться, поддерживает
 - Владение навыком погружения в воду и ориентировки под водой
 - Формирование комплекса кинестетических, зрительных, тактильных, слуховых и вестибулярных рефлексов, соответствующих свойствам воды (прозрачность, температура);
- Устранение водобоязни, естественного страха перед другой средой.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Задачи	Кол-во НОД
Октябрь 1	Осваивать пребывание в воде	1
Октябрь 2	Осваивать пребывание в воде	1
Октябрь 3	Формировать правильное горизонтальное положение тела в воде	1
Октябрь 4	Закреплять навык правильного горизонтального положение тела в воде	1
Ноябрь 1	Формировать навык правильного движения ног в воде	1
Ноябрь 2	Закреплять навык правильного движения ног в воде	1
Ноябрь 3	Познакомить с навыком ныряния в воду с задержкой дыхания	1
Ноябрь 4	Формировать навык ныряния в воду с задержкой дыхания	1
Ноябрь 5	Закреплять навык ныряния в воду с задержкой дыхания	1
Декабрь 1	Познакомить с навыком выдоха в воду	1
Декабрь 2	Формировать навык выдоха в воду	1
Декабрь 3	Закреплять навык выдоха в воду	1
Январь 1	Познакомить с навыком всплывания и лежания на воде	1
Январь 2	Формировать навык всплывания и лежания на воде	1
Январь 3	Закреплять навык всплывания и лежания на воде	1
Январь 4	Познакомить с навыком открывания глаз в воде	1

Февраль 1	Формировать навык открывания глаз в воде	1
Февраль 2	Закреплять навык открывания глаз в воде	1
Февраль 3	Формировать навык движения ног с поддерживающими предметами (надувной круг, нудлс, плавательная доска)	1
Февраль 4	Закреплять навык движения ног с поддерживающими предметами	1
Март 1	Закреплять навык движения ног с поддерживающими предметами. Познакомить с навыком скольжения	1
Март 2	Формировать навык скольжения. Познакомить с навыком плавания на спине с помощью	1
Март 3	Формировать навык плавания на спине с помощью поддерживающих предметов. Закреплять навык	1
Март 4	Закреплять навык плавания на спине с помощью поддерживающих предметов	1
Апрель 1	Закреплять навык плавания на спине с помощью поддерживающих предметов. Закреплять навык	1
Апрель 2	Закреплять навык движения ног с поддерживающими предметами. Закреплять навык выдоха в воду	1
Апрель 3	Закреплять навык движения ног с поддерживающими предметами. Закреплять навык выдоха в воду	1
Апрель 4	Закреплять навык скольжения. Закреплять навык открывания глаз в воде.	1
Май 1	Закреплять навык плавания на спине с помощью поддерживающих предметов. Закреплять навык	1
Май 2	Закреплять навык выдоха в воду. Закреплять навык плавания на спине с помощью.	1
Май 3	Закреплять навык плавания на спине с помощью поддерживающих предметов Закреплять навык	1
	Итого	31

2.2 Этапы обучения плаванию и упражнения

Вследствие своих физических недостатков, а также перенесенного

травматического шока («ампутанты») с трудом контактируют не только со сверстниками, но и со взрослыми.

У «ампутантов», как правило, наблюдаются психические и физиологические отклонения из-за невозможности владеть конечностью как ранее. Это может быть представлено в следующих классификационных показателях: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей, быстроты движений, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности суставов;

Врожденные пороки развития конечностей;

Частота врожденных пороков развития опорно-двигательного аппарата составляет 55% всех пороков развития опорно-двигательной системы.

К ним относятся: аномалии развития нижних конечностей; аномалии развития верхних конечностей.

Таких детей отличает психическая напряженность, нерешительность, неудовлетворенность собой.

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости. Кроме того, нередко наблюдаются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые, судорожные проявления и пр.

Нужно понимать, что начинать работать необходимо с того уровня, на котором остановился ребенок в своем развитии, а не исходя из своего возраста.

I уровень – развитие основных функций: удерживание головы, захват предметов, сидение, ползание, вертикальная стойка, ходьба и др;

II уровень – комплекс основных движений: лазание, ходьба, бег, метание и ловля, прыжки и т.п.;

III уровень – двигательные действия по самообслуживанию, игровой, учебной и производственной практике.

Определение характера зависимости детей от посторонней помощи.

Результативность двигательных действий.

Проводим ориентировочное диагностирование для определения классификации двигательных нарушений по степени тяжести:

- поражение только на III уровне соответствует легкой степени тяжести (степень функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях);

- поражение III и II уровней соответствует средней степени тяжести (лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями);

- поражение III, II и I уровней одновременно – соответствует тяжелой степени

двигательных нарушений (лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях).

Необходимо также выявить степень зависимости ребенка от посторонней помощи:

- если ребенок почти не зависит от помощи взрослого, то это легкая степень;
- если ребенок частично зависит от помощи взрослого – это средняя степень тяжести;
- если же ребенок практически полностью зависит от помощи взрослого, то имеет место тяжелая степень двигательных нарушений.

Для таких детей проводим индивидуальные занятия, как правило, в соревнованиях они не участвуют.

Работая с такими детьми, я должна включать в занятия разнообразные упражнения на преодолении слабости (гипотрофии, атрофии) и нормализации тонуса мышц, на улучшение подвижности в суставах, тактильных ощущений, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вместе с тем, шаг за шагом, терпеливо разучиваем с детьми упражнения на развитие пальцев рук, координацию движений и ориентировки в пространстве. В обязательном порядке применяются упражнения на расслабление (общая релаксация) тела и конечностей.

Включаем в тренировочные занятия разнообразные задания: основные исходные положения, упражнения для формирования равновесия, правильной осанки, прикладные упражнения (построения и перестроения), лазанье, упражнения с гимнастическими палками, мячами, подвижные игры и другие.

Наши тренировочные занятия носят воспитательный характер, обучающий характер и имеют коррекционную направленность.

Подводящие упражнения при осваивании плавания

Перед тем, как приступить к осваиванию плавания детей, сначала следует освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть страх перед водой, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями проводятся в игровой форме. Обучение плаванию делится на несколько этапов:

I этап осваивания плавания - один из самых важных - заключается в выполнении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др.

II этап осваивания плавания - освоение ребенком пребывания в воде и освоение движений в ней. Глубина по пояс или по грудь. Передвижения по дну шагом, с помощью инструктора, самостоятельно, держась за поручни. Вначале у ребенка необходимо сформировать правильное положение тела в воде, при

скольжении и нырянии, при этом инструктор поддерживает его за ноги или за руки. Самое трудное на этом этапе — это освоить ребенку делать выдох в воду медленно и постепенно. В начале такие упражнения выполняются, как и другие, на мелком месте и под команду инструктора «Выдох». Овладение навыком выдоха в воду и первыми скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна — это итог обучения второго этапа.

III этап обучения плаванию - заключается в освоении движениями ногами и руками при плавании вольным стилем (кроль на груди или на спине). Подготовительные упражнения для изучения облегченных способов плавания подбираются в зависимости от степени поражения мышц верхних и нижних конечностей.

В зависимости от сложности, степени заболевания, возраста ребенка этот этап может быть длительным и сложным. Затем осваивание скольжения на спине с поддержкой его под лопатки, используя надувные плавательные воротники, которые улучшат контроль над положением головы. Для каждого ребенка вспомогательные средства подбираются с учетом его двигательных нарушений и возраста. В зависимости от характера двигательного нарушения выбирается и способ обучения плаванию. Так, детей со спастической диплегией (легкая степень заболевания) и выраженной тугоподвижностью в суставах рук и ног лучше начинать обучать плавать на спине с помощью надувных плавательных средств. В положении на спине осуществляется свободное дыхание, глаза открыты, руки поддерживают тело в горизонтальном положении, ноги работают попеременно вверх - вниз. Овладеть правильными движениями ног при обучении плаванию - крайне важно.

При проведении водных процедур необходимо учитывать, что усвоение движений ребенком с НОДА возможно только при многократном повторении и закреплении.

Водные процедуры проводятся только детям с нормальным самочувствием и положительным эмоциональным настроем в возрасте от 2 до 8 лет. Пребывание в воде от 15 до 20 минут, в зависимости от состояния ребёнка.

При проведении занятий используется игровой метод, который позволяет добиться хороших результатов у всех детей с ограниченными возможностями. Игровая деятельность формирует у детей познавательный интерес, характер, волю. Для коррекции мелкой моторики, координации движений применяются элементы спортивных игр (броски и ловля больших и малых мячей). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Сочетание закаливающего и игрового метода в воде позволяет решить следующие задачи по оказанию медико-социальной помощи детям с любой формой НОДА:

- укрепление здоровья ребёнка,
- снижение спастики,

- развитие двигательных способностей, - улучшение психоэмоционального состояния.

2.3 Оценка эффективности образовательной деятельности

Оценка параметров, характеризующих сформированность целевых ориентиров личности ребенка, осуществляется в рамках проведения мониторинга в начале и в конце учебного года, что дает возможность получить полное представление об их динамике у каждого воспитанника.

Объект мониторинга	Формы и методы мониторинга	Периодичность проведения мониторинга	Длительность проведения мониторинга	Сроки проведения мониторинга
Индивидуальные достижения детей	наблюдение	2 раза в год	2 недели	октябрь май

Упражнения для выявления подготовленности детей по плаванию

Водобоязнь: ребёнок вздрагивает при попадании на него брызг, находясь в чаше бассейна, неуверенно и скованно ведёт себя в воде.

Погружение в воду с выдохом: стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, сделать полный выдох.

Упражнение «звездочка»: стоя в воде, сделать вдох, лечь в воду на грудь, всплыть на поверхность воды, руки развести вперед в сторону, ноги в стороны, голова опущена в воду. Лежать более 5 секунд.

Плавание любым способом: стоя в воде, сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки 5-6 м.

Движение ног вверх- вниз «фонтан»: стоя спиной к бортику, держась руками за поручень, приподнять ноги вверх и работать прямыми ногами вверх- вниз образуя брызги.

Плавание ногами способом кроль: стоя спиной к бортику, в руках плавательная доска или без доски, сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика, скользить 2сек. и потом начать работать ногами способом кроль. Проплыть 3-6 м.

Распределение по уровням сформированности навыков плавания группы компенсирующей направленности с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Показатели навыков плавания	Уровни		
	Навык сформирован	Частично сформирован	Стадия формирования
Погружение в воду с			

ВЫДОХОМ			
Упражнение «звёздочка»			
Плавание любым способом			

Уровни усвоения программы

- **сформированы физические качества**

ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

- **частично сформированы**

ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- **на стадии формирования**

ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп, ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и в воде.

2.4 Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.

Формы взаимодействия с родителями:

Открытые мероприятия с участием детей, мастер-классы по обучению правильному дыханию и т.д., консультации, посещение родительских собраний, совместные занятия в воде с родителями, информационные стенды, информация на сайте ДОУ и в родительских уголках в группе.

№ п/п	Тема	Дата
1	Беседа: «Немного о режиме»	сентябрь
2	Мастер-классы. Овладение практическими навыками закаливания детей в домашней обстановке «Секреты Ильи Муромца».	октябрь
3	Мини - лекция с проведением практической работы: «Здоровьесберегающее пространство дома»	ноябрь
4	Один из видов здоровьесберегающих технологий пальчиковая гимнастика. «Рука — это вышедший наружу мозг человека» Кант.	декабрь
5	Консультация: «Заблуждения родителей о морозной погоде»	январь

6	Беседа: «Гигиенические требования к одежде и обуви»	февраль
7	Консультация: «Здоровое питание - залог здоровья»	март
8	Мастер - класс «Правильное дыхание - залог здоровья»	апрель
9	«Чему мы научились за год» - итог	май

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение.

Игрушки и пособия.

№	Наименование.	Кол-во.
1.	Мяч резиновый на резинке	10
2.	Круги надувные	5
3.	Доски плавательные	10
4.	Тонущие игрушки	20
5.	Плавающие игрушки	30
6.	Нудлс	10
7.	Дорожка разделительная	1
8.	Мяч надувной большой	5
9.	Обруч	1
10.	Картотека игр	1
11.	Картотека упражнений	1

Приложение

Картотека упражнений:

Упражнения на суше

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения прямыми

руками вперед («мельница») с постепенным наклоном туловища до горизонтального положения с увеличением темпа движений. Упражнение выполнять с помощью инструктора. Повторить 4-6 раз.

2. И.п. - стойка ноги врозь. Круги прямыми руками вперед, назад, во фронтальной плоскости. Выполнять с помощью инструктора. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - о.с. Маховые движения руками вперед, назад, вверх, в стороны (поочередно или одновременно), руки напряжены или расслаблены. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс (за спину, за голову, вперед). Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем. При необходимости оказать помощь. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. - упор сидя сзади (ноги вместе, носки оттянуты). Отклониться назад и несколько приподнять прямые ноги над полом: выполнять сгибание и разгибание ног, или разведение и сведение, или попеременные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости. Повторить 4 - 6 раз.

6. И.п. - лежа на животе, руки вперед ладонями вниз, голова между рук, носки вместе. Оттягивая носки и вытягивая руки вперед - прогнуться. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Работа ног в кроле. Упражнение выполнять на время, начиная с 5 - 1,0 сек. и постоянно увеличивать до 20 - 30 сек.

8. И.п. - стойка ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, голова между рук. Потянуться, поднимаясь на носки, предварительно проделать несколько прыжков на носках. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. - стойка ноги врозь. Прыжки на носках, ноги вместе; прыжки с одновременными круговыми движениями руками вперед или назад. При необходимости оказать помощь. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. - стойка на носках, руки вверх. Выполняя продолжительный выдох, расслабить и последовательно «уронить» вниз кисти рук, затем присесть, расслабляя туловище и ноги. При необходимости оказать помощь. Повторить 4-6 раз.

Упражнения на воде

1. И.п. - держась рукой за бортик (поручни, руки инструктора, натянутую

дорожку). По команде «Вдох!» присесть. Ребенок, сгибая ноги, погружается с головой под воду. Повторить 5-7 раз.

2. И.п. то же, но под водой. Задержать дыхание, сосчитать до 10 - ти. Постепенно увеличивается счет до 15 - ти, до 20 - ти. Выполнять упражнение на время.

3. И.п. - то же. Погружение под воду с выдохом. Использовать игру «Кто больше выдует в воду воздушных пузырьков». Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - то же. Погрузиться под воду, открыть глаза и посчитать свои пальцы (увидеть яркую игрушку). Повторить 4-6 раз.

5. И.п. - то же. *Прыжки из воды на двух ногах*. Прыжки выполнять под счет (10-20 прыжков).

6. И.п. - *Всплывание*. Находиться в воде в безопорном положении. Всплывание в группировке «поплавок», а затем всплывание в выпрямленном положении тела «медуза». Выполнив «медузу», соединить руки и ноги. Выполнить переход из положения «поплавок» в положение «медуза». Необходима поддержка инструктора или использование плавательных средств.

7. *Освоение горизонтального положения тела*. Свободно держаться на воде лежа на груди, спине, при этом менять положение рук и ног: руки вперед, руки прижаты к туловищу, одна рука вперед, другая прижата к туловищу. Выполнять отведение и приведение ног одновременно и попеременно. Из положения лежа на груди переворачиваться на спину и обратно.

8. *Скольжение*. Скользить: на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна в горизонтальном положении без движения ногами и руками («стрелка»), с задержкой дыхания и с выдохом; на спине с задержкой дыхания с вытянутыми руками вверх, с руками, прижатыми к туловищу, за головой. То же, с работой ног в кроле («торпеда»). При скольжении обращать внимание на горизонтальное прямое положение тела. При необходимости оказать помощь или использовать плавательные средства.

9. *Ныряние*. Освоить ныряние под водой с задержкой дыхания, доводя ее до 20 сек. Ныряние является важным фактором при обучении плаванию детей с НОДА

Упражнения для ног

1.И.п. - на суше, сидя на полу, опираясь на согнутые в локтях руки, ноги согнуты. Попеременная работа ног (вверх - вниз).

2.И.п. - сидя на бортике бассейна. То же, что в упражнении № 1.

3.И.п. - в бассейне, держась за поручни, лежа в воде, ноги вытянуты так, чтобы на поверхности слегка показывались пятки.

При выполнении данных упражнений необходимо контролировать ноги ребенка (чтобы колени сильно не сгибались). Эти задания необходимо выполнять постоянно, постепенно увеличивая дозировку с 20 - 30 сек до 1 - 2 мин, пока ребенок не научится выполнять его уверенно. Очень важным в этих упражнениях является разработка голеностопных суставов. После того, как ребенок овладеет движениями ног, его обучают движениям рук. Простейшие движения рук состоят в их попеременном вытягивании вперед - вниз.

Вначале это выполняется на суше, потом в воде. Ребенка необходимо обучать гребти руками по направлению к бедру: когда одна рука гребет, другая вытягивается вперед. Гребок совершается выпрямленной рукой, пальцы необходимо выпрямлять. Закончив гребок у бедра, руку сгибают в локтевом суставе и выносят вперед до полного выпрямления. Грести надо плавно, не торопясь, слегка ускоряя движение к концу гребка. На первом этапе это упражнение выполняется с помощью инструктора.

Движения рук и ног должны быть непрерывными. Каждый гребок сопровождается 3-4 попеременными движениями ног. Хорошо освоив задание на суше, необходимо переносить это на воду.

При плавании на груди выполняются те же движения, что и при плавании на спине. Но есть некоторые отличия, для освоения которых необходимо **выполнять простейшие подводные упражнения на воде:**

- осваивать опускание под воду с головой, держась руками за инструктора или за поручни бассейна;

- задержка вдоха под водой до 10 - 15 сек;

- задержка глубокого вдоха, сопровождаемого медленным и продолжительным выдохом. Быстрее освоиться в воде ребенку позволяют

подвижные игры:

- «Змейка» - хождение по дну бассейна, взявшись за руки.

- «Сядь и встань» - дети входят в воду по колено или по пояс. Вначале инструктор поддерживает ребенка за руку. По команде инструктора нужно сесть, а затем встать. Чтобы преодолеть страх и почувствовать, что вода держит на поверхности, необходимо провести игру «Медуза» (с условием, кто дольше продержится на воде).

Для выполнения скольжения необходимо включать в занятие игру «Плавучая стрелка». Все игры и упражнения с погружением головы под воду сначала выполняются с задержкой дыхания на вдохе (рот плотно закрыт), а затем с выдохом в воду через рот. Поэтому перед освоением детей с НОДА плаванию надо научить их плотно закрывать рот и выдыхать через рот.

3.2 Методическая литература

1.	Е. К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду.- Спб:» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г	1
2.	Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т.Л Богина Обучение плаванию в детском саду: Просвещение, 1991	1
3.	Н.Ж Булгакова Плавание- М: Физкультура и спорт, 1999г(Азбука спорта)	1
4.	Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие- СПБ: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2005 г.	1
5.	М.В Рыбак Занятия в бассейне с дошкольниками. - М: ТЦ Сфера, 2012 г.	1
6.	Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн- фитобар-сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова- М: Издательство «Гном и Д», 2004г	1

3.3 Методическое обеспечение рабочей программы

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.

4. Картотека игр и упражнений на воде.
5. Комплексы дыхательных упражнений.
6. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ

Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Инструктор по плаванию рассказывает о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий.

Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых, объясняют: значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.

Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде, лицом к лестнице;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- все передвижения в чаше бассейна выполнять только шагом;
- пользоваться инвентарем только с разрешения инструктора;
- в том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему
- настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне;
- занятия в бассейне не проводят на полный желудок;
- между занятием в бассейне и прогулкой на улице должно
- пройти, как минимум, 50 минут
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора

Игры для детей-инвалидов (ДЦП), (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное

разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

«Быстрый и ловкий»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.

Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка.

Инвентарь: 6-8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Половина детей - половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Вокруг стульев»

Цель: развитие быстроты реакции и движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: два стула, шнур длиной 3,5-4 метра.

Инструкция. Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6-8 шагов. На них садятся пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.

Варианты

1. Игровое задание можно усложнить - написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д.

2. На каждом стуле может сидеть ребенок вместе с мамой, тогда соревнование проводится пара на пару, и все действия выполняются вдвоем.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Кто быстрее»

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.

Количество игроков должно быть четным.

Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую - второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

«Мяч по кругу»

Цель: развитие внимания и точности движений.

Количество игроков - 5-15.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые номера - другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

«Сбей кеглю»

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2—3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

«Продвинь дальше»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.

Количество игроков может быть любым, но только четным.

Инвентарь: кубик, мяч.

Инструкция. Играют по два участника. Перед каждым из них на расстоянии одного метра стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дается пять попыток. У кого кубик в конце игры будет продвинут дальше, тот и победил.

Методические указания. Такие малоподвижные игры желательно включать после активных игр для восстановления сил.

«Горячий мяч»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок - победитель.

Варианты

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям об осанке.

«Веселый мяч»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, навыка правильной осанки, пространственного ориентирования, речи.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Играют 5-6 человек в исходном положении сидя потурецки в кругу. Дети, проговаривая стихи про мяч, перекатывают фитбол от одного к другому в произвольном направлении:

Ты катись, веселый мяч,
Быстро-быстро по рукам,
У кого веселый мяч,
Тот исполнит песню нам.

Методические указания. Ведущий должен следить за правильной осанкой детей.

«Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного». Выбывают из игры те, кто ошибся, остается один выигравший ребенок.

«Ладушки»

Цель: развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания. Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям о правильной осанке.

Игры для детей-инвалидов с поражением ОДА:

«Выбей чурку»

Цель: воспитание у детей терпения, выдержки, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: две чурки, две палки, мел.

Инструкция. На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это

удалось.

Методические указания. Дети играют сидя на земле, или в колясках, или стоя на протезах.

«Серсо»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: кольца, палки.

Инструкция. Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2—3 метров. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

Вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3—4 метров. У одного из них в руках палка, у другого — палка и несколько колец (2—4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

«В кругу»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованности действий.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: мячи.

Инструкция. Детей делят на две команды (два круга). По сигналу ведущего в каждой команде начинается переброска мяча друг другу. На сигнал «хлопок в ладоши» следует менять направление, на сигнал «раз» — подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» — бросать через круг, то есть команды меняются местами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее другой команды.

Методические указания. Ведущий может давать до 10 сигналов.

«Кто перетянет»

Цель: развитие ловкости, силы, равновесия, умения координировать движения; воспитание упорства, воли, чувства партнерства, дружелюбия.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кегли.

Инструкция. Детей делят попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов одна от другой, в середине играющие — соревнующаяся пара — держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу и лицом к кеглям, помещенным за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить кеглю. Если соревнуются команды, то подсчитывают количество победивших игроков в каждой

команде.

Вариант: игрок, проигравший поединок, выбывает, а победитель соревнуется с победителем из другой пары. Игра продолжается до тех пор, пока не выявится самый сильный игрок.

Методические указания. Дети соревнуются на протезах стоя. Если игроки без протезов, они соревнуются сидя. В колясках играть запрещено.

«Сбить кеглю»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, тренировка навыков естественных движений.

Количество игроков — любое.

Инвентарь: кегли, маленькие мячи.

Инструкция. Дети стоят или сидят в один ряд. Впереди, на расстоянии 1,5—2 метров, установлены кегли. Играющие поочередно, прокатив мяч по полу (земле), стараются сбить цель — попасть в кеглю. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на один шаг дальше, и игра продолжается. Выигрывает тот, у кого кегля окажется дальше.

Вариант: ставятся ворота из кеглей. Задача: прокатить мяч в ворота, не задев их. Можно усложнить игру, построив за воротами «мост». Выигрывают дети, мячи которых к концу игры большее число раз пройдут ворота и мост и не разрушат их.

Методические указания

- Мяч можно бросать одной или двумя руками.
- Ведущему следует обратить внимание на осанку детей.

Конспект индивидуальных занятий по обучению плаванию для ребенка подготовительной группы с ограниченными возможностями здоровья (проводится с родителями)

Цель: обучение адаптивному плаванию. Решаемые задачи:

- улучшение координации верхних и нижних конечностей;
- улучшение общей моторной координации;
- координация дыхания и опорно-двигательного аппарата;
- освоение доступных стилей плавания
- профилактика спастического перенапряжения мышц;
- снятие физического и психоэмоционального перенапряжения. Непосредственно образовательная деятельность по обучению плаванию:

Ребенок после гигиенических процедур проходит в помещение чаши бассейна. Инструктор предлагает комплекс общеразвивающих упражнений: Вводная часть:

1. «Стрелочка»

Цель упражнения: удержание ОДА в обтекаемом положении.

2. «Вращение рук попеременно»

Цель упражнения - улучшение подвижности суставов, координация работы рук

3. И.п. лежа на животе подъем прямой ноги вверх

Цель упражнения: улучшение координации ног, подготовка к способу плавания кролем

По окончании общеразвивающих упражнений, ребенку предлагается выполнить ряд специальных упражнений:

1. «Фонтан ногами»

Цель: активизация работ ног, как при плавании способом «кроль»

Далее выполняет дыхательные упражнения.

1. «Достань колечко»

Цель: активизировать дыхательную систему, снять мышечное напряжение.

После успешного выполнения заданий следует перейти к основной части:

Основная часть:

Ребенку предлагается доска для плавания. С ней ребенок проплывает несколько кругов бассейна.

Упражнение «Кроль на ногах»

Цель: улучшить координацию ног, учить сочетать дыхание с работой ног.

Далее переходим к работе над координацией верхних конечностей.

Ребенку предлагается совершить несколько гребковых движений рукой в вертикальном положении.

1. «Вращение одной рукой, с совершением гребка»

Цель: учить захватывать воду, сопротивляться водной среде, координировать дыхание и работу рук. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, как вперед, так и назад.

2. Упражнение «Гребок одной рукой в горизонтальном положении на подвижной опоре»

Цель: имитация работ рук в кроле, облегчение контроля за координацией руки и дыхания.

После выполнения основной части следует перейти к заключительной части.

Заключительная часть:

«Свободное плавание на спине с п/с»

Цель: общее расслабление, растяжение мышц груди и приводящих мышц таза.

«Стрелочка на спине»

Цель: укрепление мышц спины, улучшение общей координации.

«Дельфин»

Цель: снятие общего спастического напряжения, растяжение приводящих мышц бедра.

Далее ребенку предлагается свободное время: игра или упражнение на выбор ребенка.