

**Раздел 1**

**1.**1Пояснительная записка

Программа ориентирована на реализацию задач обучения плаванию детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата, дети со сколиозом, дети с ОВЗ.

Автором данной парциальной программы физического развития от 3-7 лет Малыши –крепыши является Бережнова О.В.

**Детский церебральный паралич**  - **это** комплекс нарушений, влияющих на способность человека двигаться, поддерживать равновесие и осанку. Слово «церебральный» указывает на состояние, касающейся головного мозга, а «паралич» означает «слабость», трудности с контролем мышц. **Выделяют четыре основных формы ДЦП в зависимости от нарушений мышечного тонуса:**

* Спастическая форма - напряженные мышцы. ...
* Атактическая форма - нарушение равновесия и координации.
* Дискинетическая форма - неконтролируемая двигательная деятельность.

**Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА**) – это дети, имеющие нарушения функций опорно-двигательного аппарата, который формируется из числа детей, прошедших городскую психолого–медико-педагогическую комиссию и получивших рекомендации продолжить дальнейшее обучение в ДОУ IV вида. Данный контингент детей нуждается в коррекционно-развивающем образовании, отвечающим их особым образовательным потребностям.

Основные виды нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста:

* Дисплазия тазобедренных суставов
* Вальгусная деформация коленных суставов
* Плоско- вальгусная деформация стоп
* Плоскостопие
* Врожденная косолапость
* Сколиотическая осанка
* Кифотическая осанка
* Деформация грудной клетки.

**Сколиоз** - заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с торсией позвонков (скручиванием их в процессе роста). Различают сколиозы врождённые и приобретённые. Приобретённые сколиозы делятся на ревматические, паралитические (у детей, которые сидят за партами, не соответствующими их росту). Современные знания о сколиозе позволяют отличить сколиоз от нарушения осанки. Нарушение осанки во фронтальной плоскости является нестойким боковым отклонением позвоночника и исчезает в положении лёжа на спине или животе. Клинически и рентгенологически торсия позвонков при нарушении осанки отсутствует..

Эффективным средством исправления сколиоза является оздоровительное плавание. Основным стилем плавания для лечения сколиоза является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом стиле плавания плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. Подбор плавательных упражнений учитывает степень сколиоза.

При сколиозе первой степени используют только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, кроль на груди для ног, проб плавание скоростных участков подконтрольных функциональных про.

Кроме того, плавание при сколиозе даёт обширную практику дыхательных упражнений как статических, так и динамических, поскольку нередко сколиотический процесс сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженными нарушениями дыхательной функции.

Выше обозначенные позиции позволяют определить основные требования к организации оздоровительного плавания детей с первой стадией сколиоза.

**Отличительной особенностью** данной программы является использование в образовательном процессе новых тенденции и навыков обучения плаванию.

**Направленность программы:**  физкультурно-оздоровительная

*Программа разработана* в соответствии с основными **нормативными и Программными документами в области образования**.

* Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

**Организационно – педагогические условия реализации программы.**

*В процессе обучения используются следующие формы работы:*

1. Практические тематические занятия
2. Занятия соревнования
3. Совместный досуг детей и родителей.

*При обучении плаванию используется*

1. Наглядные пособия
2. Практические задания
3. Игровые упражнения

**Материально** – **техническое обеспечение:** К условиям реализации программы следует отнести освещение, температурный режим воздуха и воды, наличие специальной подготовки педагогов, сопровождение программы медицинскими работниками наличие специальных плавательных средств.

Для занятий в бассейне необходимы следующие плавательные средства:

1. Доски из пенопласта.
2. Ласты.
3. Нудлы.
4. Манжеты.
5. Надувные и спасательные круги.
6. Надувные мячи.
7. Обручи.
8. Плавательные очки.
9. Постоянные и временные ориентиры.
10. Тяжелые мячи.
11. Резиновые мячи.
12. Свисток.
13. Скамейки.
14. Теннисные мячи.
15. Шайбы.
16. Шесты.

**Кадровое обеспечение.** Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий подготовку в области физического развития а именно плавания.

На занятиях создаются условия реализации программы: следует отнести освещение, температурный режим воздуха и воды, наличие специальной подготовки педагогов, сопровождение программы медицинскими работниками наличие специальных плавательных средств.

**Форма аттестации обучающих.** В течение курса педагог проводит поэтапный монитортнг успешности усвоения программного материала.

стартовый) тестирование с последующим анализом результатов. Результаты тестирования заносятся в аттестационную ведомость.

**Формы аттестации**

В процессе диагностики используются следующие методы отслеживания результативности:

* педагогическое наблюдение за детьми во время занятий,
* педагогический анализ активности обучающихся на занятиях,

контрольные упражнения

**Адресат программы.** Принимаются дети старшего дошкольного возраста, дети ОВЗ и инвалидов.

**Объем и срок освоение программы.**

Программа рассчитана на 2 месяца обучения объемом 8 часов в месяц. Общее количество часов за весь период обучения 16 часов. Учебный график включает в себя период \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Особенности организации образовательного процесса:**

подбирать плавательные упражнения строго индивидуально,

* обращать особое внимание на постановку правильного дыхания,
* исключать упражнения, вращающие позвоночник с колебаниями вокруг продольной вертикальной оси туловища,
* обеспечивать контроль за строгой стабилизацией позвоночника в положении коррекции,
* исключать использование приспособлений для пассивного вытяжения позвоночника,
* добиваться увеличения паузы скольжения с самовытяжением позвоночника.

Реализация выше обозначенных положений требует специальной организации учебных занятий. На таких занятиях дети занимаются в группах по 5-7 человек. Продолжительность занятия – 25-30 минут (два раза в неделю). Основной формой работы является индивидуальное и групповое учебно-тренировочное занятие. Широко используются поточный, фронтальный, индивидуальный и групповой методы.

Занятия в плавательном бассейне включают в себя занятия на суше и на воде. Занятия посещают дети старшего дошкольного возраста и дети ОВЗ и инвалиды.

**1.2**

**Цель и задачи программы**

Основной ***целью***программы является преодоление отклонений в физическом развитии детей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата (первой степени сколиоза).

Основные положения программы отвечают решению***следующих задач****:*

1. Разгрузка позвоночника, создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков.
2. Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.
3. Возможное исправление деформаций.
4. Улучшение координации движений.
5. Увеличение силы и тонуса мышц.
6. Постановка правильного дыхания.
7. Закаливание.
8. Приобретение навыков плавания.
9. Развитие волевых качеств и создание психологического стимула для дальнейшего лечения.
10. Эмоциональная разрядка, профилактика психологической перегрузки.
11. Формирование потребности в системном оздоровлении организма средствами плавания.
12. Привитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием и выработка привычки здорового образа жизни.

**Планируемые результаты** : освоения программы включают в себя оздоровительные, предметные и личностные результаты.

Основным ***оздоровительным результатом*** реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы должно стать преодоление отклонений в физическом развитии детей, связанных с заболеванием опорно-двигательного аппарата (первой степени сколиоза). Поэтому важным ее итогом является обеспечение естественной разгрузки позвоночника и, как следствие:

* исчезновение асимметрии в работе межпозвоночных мышц,
* восстановление условий для нормального роста тел позвонков,
* укрепление мышц позвоночника и всего скелета,
* совершенствование координации движений,
* воспитание чувства правильной осанки.

К ***предметным результатам*** освоения программы следует отнести формирование знаний обучающихся, включающих:

* основные понятия: «стили плавания», «брасс», «баттерфляй»,
* гигиенические нормы поведения в бассейне,
* основы техники безопасности на воде.

К предметным результатам также относится развитие и формирование навыков:

* -плавания облегченным способом без остановки 7-10 метров (5-7 лет),
* выполнения старта из воды и поворотов при плавании «брасс».

***Личностные результаты*** освоения программы включают в себя:

* осознание важности плавания для лечения и совершенствования опорно-двигательного аппарата, гармонизации духовных и физических сил, повышения работоспособности, физического совершенства, хорошего самочувствия и др.,
* осознание необходимости в систематическом занятии плаванием,
* формирование потребности в системном оздоровлении организма средствами плавания,
* привитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием и выработка привычки здорового образа жизни.

**Раздел № 2. «Условия получения образования и адаптации программ**

**дополнительного образования обучающихся с нарушениями**

**опорно-двигательного аппарата (НОДА)»**

***(согласно нормативным документам*** «***Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09»).***

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на *три группы.*

*В первую группу* входят дети с тяжелыми нарушениями. У некоторых из них не сформированы ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания; другие с трудом передвигаются с помощью ортопедических приспособлений, навыки самообслуживания у них сформированы частично.

*Во вторую группу* входят дети, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений. Большая часть этих детей может самостоятельно передвигаться, хотя и на ограниченное расстояние. Они владеют навыками самообслуживания, которые недостаточно автоматизированы.

*Третью группу* составляют дети, имеющие легкие двигательные нарушения, - они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно. Помимо двигательных расстройств, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут отмечаться недостатки интеллектуального развития - задержка психического развития; или умственная отсталость разной степени выраженности. Самую многочисленную группу среди детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с детским церебральным параличом.

Все вышеназванные особенности развития и трудности обучения необходимо учитывать при материально-техническом обеспечении образовательной деятельности.

*Для организации учебного процесса, реализующего дополнительное образование детей с НОДА, создаются специальные условия.*

1. Обучение проходит в специализированной группе для детей НОДА (в помещение образовательной деятельности, включая санузлы, обеспечены условия ребенку с нарушениями ОДА беспрепятственного передвижения наличие пандусов, поручней, широких дверных проемов).
2. Индивидуализация обучения
3. Занятия в малых группах, включение в социальную активность с другими детьми на массовых мероприятиях;
4. Обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
5. Предоставление различных видов дозированной помощи;
6. Адаптация предлагаемого ребенку текстового материала (увеличение шрифта, обозначение цветом и т.п.);
7. Возможность перерывов во время занятий для проведения необходимых медико-профилактических процедур;
8. Соблюдение максимально допустимого уровня нагрузок;
9. Соблюдение комфортного режима образования, в том числе ортопедического режима;
10. Создание благоприятной ситуации для развития возможностей ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением;
11. Обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта (внимательное отношение, ровный и теплый тон голоса учителя.

**Раздел № 3**

**3.1 Учебно-тематический план**

***Вводная часть*** включает в себя организацию детей, строевые и порядковые упражнения.

***В основной части*** широко используются упражнения основной гимнастики, общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, а также специальные подготовительные и подводящие упражнения для обучения плаванию. Упражнения, выполняемые в воде, имеют цель восстановления и совершенствования нарушенных функций опорно-двигательного аппарата. Используя сопротивление водной среды или, наоборот, выталкивающую силу, можно искусственно облегчать или затруднять выполнение движений. В воде создаются условия для более полного расслабления мышц для разгрузки позвоночника.

Упражнения выполняются на мелком месте, стоя по грудь в воде. Это разнообразные движения руками и ногами, сгибания и разгибания в суставах, отведения и приведения конечностей, повороты и наклоны туловища и т.д. Применяются упражнения без предметов, так и с предметами (мячами, пенопластовыми досками, отягощениями, палками, ластами). Упражнения в упоре о стенку бассейна, упражнения, способствующие мышечной релаксации и растяжению позвоночника, дыхательные упражнения.

***В заключительной части,*** проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, задаётся задание на дом.

В структуру каждого занятия включены:

* инструктирование детей о мерах безопасности на воде,
* ознакомление обучающихся с теорией, необходимой для отработки конкретных умений,
* выполнение специальных упражнений в воде.

Основы безопасного плавания

Знания о воде, правилах поведения и безопасности в бассейне, гигиенических требованиях, влиянии плавания на воспитание правильной осанки и укрепление свода стопы; о профилактике простудных и грибковых заболеваний, а также о профилактике травматизма в воде.

Общая физическая подготовка

Упражнения для обучения нырянию, дыхательные упражнения, всплывание, скольжение и упражнения для отработки положений в воде, гимнастика в воде. Упражнения для освоения с водой. Общие упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение.

Освоение (совершенствование) элементов спортивного плавания

Освоение навыков брасса, элементы плавания кролем на спине, элементы плавания кролем на груди.

Освоение навыков:

* техника дыхания;
* техника движения ногами с задержкой дыхания на воде;
* произвольным дыханием, с выдохом в воду;
* согласование движений ногами с дыханием;
* техника движений руками с произвольным дыханием;
* согласование движений руками с дыханием;
* согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания;
* плавание в полной координации, согласование движений руками, ногами и дыхания.

Освоение техники оздоровительного плавания

Изучение способов плавания и упражнения в воде, подобранных с учётом диагноза и характера заболевания. Выполнение специальных гимнастических упражнений, выполняемых на неглубоком месте, стоя на дне, на глубоком месте, держась за поручни, упражнений, направленных на улучшение осанки (брасс с доской на голове, плавание в ластах). Игры в воде.

Итоговое занятие

Контрольные упражнения.

**-**

**Контрольные упражнения**

**Возраст 5-7 лет**

1.Проплыть одним из облегченных способов плавания без остановки

2.Плавание способом кроль на груди с работой ног руки на доске

**3.2 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | контрольное занятие | 1 | Входная диагностика | Входная диагностика |
| 2 |  | учебное занятие | 1 | Обучение (совершенствование) свободному лежанию на воде в движении | Выполнение задания |
| 3 |  | учебное занятие | **1** |  |  |
| 4 |  | учебное занятие | 1 | Статическая работа мышц спины | Выполнение задания |
| 5 |  | учебное занятие | 1 | Обучение работе ног кролем | Выполнение задания |
| 6 |
| 7 |  | учебное занятие | 1 | Совершенствование работы ног кролем | Выполнение задания |
| 8 |  | учебное занятие | 1 | Обучение движению ног брассом | Выполнение задания |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | учебное занятие | 1 | Совершенствование различных вариантов дыхания; плавания с помощью ног и различными положениями рук | Выполнение задания |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | учебное занятие | 1 | Тренировка мышц плечевого пояса (руки работают брассом, доска в ногах) | Выполнение задания |
| 11 |  | учебное занятие | 1 | Коррекция деформации позвоночника, развитие мышц туловища (брасс в полной координации). Игры на воде. | 15 |  | 1 | Коррекция деформации позвоночника, развитие мышц туловища (брасс в полной координации). Игры на воде. |
|  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | учебное занятие | 1 | Увеличение экскурсии грудной клетки (брасс в полной координации, на одно дви­жение рук два гребка ногами) | Выполнение задания |
| 13 |  | учебное занятие | 1 | Развитие мышц туловища и конечностей (обучение работы рук баттерфляем) | Выполнение задания |
| 14 |  | учебное занятие | 1 | Статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник (Руки в индивидуальной коррекции, ноги работают кролем) | Выполнение задания |
|  |  | учебное занятие |  |  |  |
| 15 |  | учебное занятие | 1 | Развитие подвижности суставов нижних конечностей (Руки в коррекции на доске, ноги работают брассом) | Выполнение задания |
| 16 |  |  |  |  |  |
|  |  | игровое занятие | 1 | Игровое занятие (с элементами прикладного плавания) |  |

**3.3  Группы упражнений для оздоровительного плавания**.

**Первая группа упражнений.**Погружение – погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, выполнять погружения из различных исходных положений, делать глубокий вдох и полный продолжительный выдох в воду.

**Вторая группа упражнений.**Всплывание – находиться в воде в безопорном положении, всплывание в группировке «Поплавок», а затем всплывание в выпрямленном положении тела – «Медуза».

**Третья группа упражнений.**Освоение горизонтального положения тела – свободно держаться на воде, лёжа на груди, на спине, из положения лёжа на груди поворачиваться на спину и наоборот.

**Четвёртая группа упражнений.**Скольжение – скользить на груди после отталкивания ногами о стенку бассейна в горизонтальном положении без движения ног и рук, с задержкой дыхания и с выдохом, на спине с задержкой дыхания с вытянутыми руками вверх, на груди с вдохом и индивидуальным положением рук при коррекции позвоночника.

**Пятая группа упражнений.**Выдох в воду – упражнение на дыхание выполнять многократно, чередуя вдох и выдох, добиваясь свободного, без перебоев, дыхания.

*Примеры упражнений в воде при сколиозе:*

1. Руки отводятся назад, пальцы скрещиваются в замок, руки в том же положении медленно поднимаются, после чего возвращаются в то же положение. Выполняется по 10–15 раз в 3–4 подхода.
2. Руки поднимаются и заводятся за голову, ноги находятся на ширине плеч. Пловец ложится на воду в позе «звездочка».
3. Упражнение выполняется на мелководье. Стопами зажимается специальный мяч, пловец ложится на дно, упираясь в него руками. После чего ноги медленно начинают подниматься выше поверхности воды и опускаться как можно ближе к исходному уровню. Положение тела при этом — «планка». Делается под наблюдением инструктора.

На мелком месте: присев, голова на поверхности, лёжа на груди, руками держась за пенное корытце, вдох через рот и нос, погрузив голову в воду, – выдох

5 раз

Глубокий вдох, полный ускоренный

2

Скольжение на груди – руки вытянуты, лицо вниз, ноги вместе

4-6 раз

Скользить как можно дольше, удерживая плечи и таз в одной

плоскости с целью профилактики вращения

3

Лёжа на груди, руки вперёд, ноги работают кролем, с задержкой дыхания, с использованием доски в руках

4-6 раз

Следить за правильным дыханием

4

Лёжа на спине, руки вперёд, ноги работают кролем

4-6 раз

Следить за правильным дыханием

5

Плавание лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги работают брассом

Корпус держать горизонтально,

гребок ногами ускоренный

6

Лёжа на груди, руки работают брассом, ноги – кролем

10-20

При гребке руки не погружать глубоко (укрепление мышц

спины)

10-20

Лёжа на груди, руки работают брассом (и ноги) с удлинённой паузой скольжения

10-20

Следить за паузой скольжения

(коррекция и искривления позвоночника, улучшение лёгочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища

8

Упражнения на дыхание (глубокий вдох, полный выдох в воду)

5-6 раз

Упражнение выполняется, присев у бортика – развитие

Дыхательной мускулатуры

9

Плавание лёжа, на груди, доска в ногах, руки работают брасом10-20 метров

Лежать ровно, не прогибаясь, ноги прямые

10

Плавание лёжа на спине, доска в ногах, руки выполняют одновременные движения сверху вниз

10-20 метров

11

Плавание лёжа на груди, доска в ногах, руки работают кролем

2-4 раза по 25 м

Таз не поднимать, выдох под руку со стороны выпуклой дуги искривления

12

Плавание лёжа на спине, доска в ногах, руки работают

2-4 раза по 25 м

13

Плавание кролем на спине в полной координации

25-30м

Не допускать вращений корпуса и «разбалтывания» поясницы

14

Брасс в полной координации, на одно движение рук два гребка

ногами

10--20 метров

Контроль дыхания с удлинённой паузой скольжения

15

Выдохи в воду, сидя у бортика

6-8 раз

Полный выдох

**3.4 Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию**

* проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
* поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
* преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
* допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
* приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
* в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих;
* не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного педагога;
* внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
* соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;
* при появлении первых признаков переохлаждения (озноб, посинение кожи, «гусиная кожа») вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;
* знать детей, особенности характера и поведения каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;
* на первой ступени обучения разрешать детям плавать самостоятельно только вдоль одного бортика бассейна;
* не злоупотреблять возможностями занимающихся, не применять упражнения, вызывающие переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;
* прыжки разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
* добиваться сознательного выполнения правил обеспечения безопасности занятий.

**3.5 Игры на воде**

«КАРАСИ И КАРПЫ»

**Задача:** познакомить играющих со свойствами воды и обучить их самостоятельному передвижению в различных направлениях в опорном положении.

**Описание игры.**Участники делятся на две команды («караси и «карпы») и становятся спиной друг другу на расстоянии одного метра. Ведущий четко по слогам выкрикивает «кар-ра-си!» или «кар-пы!» Игроки названной команды убегают в свой «город» (на свою территорию). Игроки другой команды пятнают противников. Побеждает команда, которая запятнает больше игроков другой команды.

*Вариант. Игрок, которого запятнали, переходит в другую команду.*

**Методические указания.** Участники игры становятся боком к ведущему и до его сигнала стоят неподвижно.

«БУРЯ В МОРЕ»

**Задача:** познакомить занимающихся с сопротивлением воды и обучить их самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях в опорном положении.

**Описание игры.** Участники игры выстраиваются в колонну по одному в определенном месте бассейна. По сигналу ведущего «НАЧИНАЕТСЯ БУРЯ!» все разбегаются в разные стороны.

По сигналу «БУРЯ УТИХЛА» игроки занимают исходное положение.

**Методические указания.**

* Место для игры должно быть ограничено.
* Игра проводится в быстром темпе.
* Продолжительность игры – не более одной минуты.
* Можно повторить игру 2-3 раза.

«РЫБАКИ И РЫБКИ»

**Задача:** познакомить занимающихся со свойствами воды и обучить их самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

**Описание игры.** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды – «рыбаки» - берутся за руки, образуя «невод». Игроки другой команды – «рыбки» - находятся в отведенном для игры участке бассейна. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в разных направлениях. Пойманный становится «рыбаком».

**Методические указания.**

* Не разрешается ловить разорванным «неводом».
* Если кто-либо из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись в воду с головой, то он считается не пойманным.
* Игра повторяется 2-3 раза.

«НАСОС»

**Задача:** обучить занимающихся погружениям и выдоху в воду.

**Описание игры.** Участники игры делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу ведущего они начинают поочередно выполнять приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя активный выдох.

**Методические указания.**

* Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу.
* Продолжительность игры не более двух минут.

«ЗВЕЗДОЧКА» («ПОПЛАВОК»)

**Задача:** обучить занимающихся умению лежать на воде.

**Описание игры.** Игроки находятся на мелком месте. По сигналу ведущего все выполняют глубокий вдох, наклоняются и выводят руки вперед, затем разводят руки в стороны ладонями вниз и ложатся грудью на воду; одновременно оторвав ноги от дна и приподняв их к поверхности воды, разводят ноги в стороны как можно шире – образуется «звездочка». Можно выполнять это упражнение и лежа на спине.

**Методические указания.**

* Продолжительность лежания на воде оговаривается заранее. Каждый ведет счет «про себя»;
* Лежа на поверхности воды, играющие могут сводить и разводить, расслаблять и напрягать ноги.

«СТРЕЛКА»

**Задача:** обучить занимающихся технике скольжения на груди.

**Описание игры.** Игроки выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу нужно присесть, сделать глубокий вдох, поднять руки вверх, наклонится и, сильно оттолкнувшись двумя ногами, скользить до полной остановки.

**Методические указания.** Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо в воде, руки и ноги соединены и выпрямлены, глаза открыты.

«САЛКИ»

**Задачи:** обучить занимающихся нырянию.

**Описание игры.** Участники игры произвольно располагаются в бассейне. Ловец догоняет играющих, стараясь запятнать любого, спасающегося от преследования. Участники ныряют в воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом.

Вариант. Ловец пятнает мячом.

**Методические указания.**

* Ловцу запрещается преследовать продолжительное время одного итого же участника игры, ждать, когда он вынырнет из воды.
* Игра продолжается пять минут.

«ВОДОЛАЗЫ»

**Задача:** обучить занимающихся погружению в воду с головой и нырянию с открытыми глазами.

**Описание игры.**На дно бросают хорошо заметные предметы. По сигналу ведущего игроки начинают собирать их. Побеждает тот, кто найдет больше предметов.

**Методические указания.** Ведущий (учитель) внимательно контролирует действия играющих.

**Список литературы**

1. Бородич А.А.,Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М,1988.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М., 1993.
3. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания.­ Минск, 1998.
4. Гриненко М.Ф. Целебная сила движения / М.Ф. Гриненко. – М., 1991. – 124c.
5. Епифанов В.Е. Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры / В.Е. Епифанов. – М., 1987. – 417с.
6. Каптелин А.В. Восстановительное лечение / А.В. Каптелин. – М., 1961. –140с.
7. Каптелин А.В. Плавание в лечебных целях / А.В. Каптелин // Здоровье. – 1980. – №7. – С.26-27.
8. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. М,1969.
9. Куничев Л.А. Плавание, как оздоровительное и лечебное средство / Л.А. Куничев // Плавание. – М.: ФиС, 1976. – С.54-55.
10. Курпан Ю. Физкультура, формирующая осанку / Ю. Курпан, Е. Таламбум. – М., 1990. – 120с.
11. Курт Вильке. Плавание для начинающих // Серия «Физкультура и спорт». М., 2001. №4. 190 с.
12. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 1996.
13. Ляхов З.И, Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11-го классов с направленным развитием двигательных способностей. М, 1993.
14. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1982. – 47с.
15. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. М, 1985. С. 27-38.
16. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешкин. – М., 1990. – 59с.
17. Петренко Г.Г., Полесся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки. Киев, 1980.
18. Попова Л.М. Волшебная сила воды / Л.М. Попова, И.В. Соколов. – М., 1994. – 384с.
19. Фонарёва М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях / М.И. Фонарёва, Т.А. Фонарёва. – Л., 1981. – 320с.
20. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников //Методические