

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ «РАССВЕТ»**

Рассмотрено
на методическом объединении
Протокол № 4
« 16 » декабря 20 21

Утверждаю:
Директор ГБУ НСО
«Центр «Рассвет»



Т.Г. Фрилинг
« 16 » декабря 20 21 г.

**Программа занятий по адаптивному плаванию
для детей и подростков
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью
«АКВААЭРОБИКА»**

Автор-составитель:
Веселов Анатолий Аркадьевич,
инструктор по адаптивной физической
культуре отделения психолого-
педагогической реабилитации
«Содействие»

Новосибирск, 2021

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Недостаток двигательной активности является для детей одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с ОВЗ, с нарушенным интеллектом путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Программа «Аквааэробика» разработана на основе программы по адаптивному плаванию для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития Бударина М.В. и Елизарова Н.Д. Рецензенты: Антонюк С.Д.- к.п.н., заведующий кафедрой адаптивной физической культуры Тамбовского государственного университета им. Г. Р. Державина с учетом Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.05.2013г. «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.4.3172-14, на основании локальных актов учреждения.

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д.

При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда.

Плавание для детей с ОВЗ - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Выполнение физических упражнений в водной среде создает оптимальные условия для совершенствования физической и психической сферы человека. Занятия аквааэробикой оказывают положительное влияние на все органы и системы организма человека, способствуют укреплению психического и физического здоровья. Отличительной особенностью занятий в воде является возможность выполнения силовых упражнений для проработки различных групп мышц без нагрузки на суставы и позвоночник. При выполнении упражнений в воде происходит повышение уровня метаболических процессов, усиление венозного возврата крови к сердцу. В связи с этим, аквааэробика показана лицам, имеющим варикозное расширение вен, остеохондроз позвоночника, заболевания суставов, а также лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Аквааэробика также широко применяется для быстрого восстановления лиц после перенесенных травм и операций.

При планировании занятий Программы учитывались следующие параметры специфичности проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;

- повышенный контроль за обучающимися.

Занятия с небольшой группой позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Актуальность программы. По оценкам экспертов ООН, инвалидность охватывает 10% населения планеты. В России в настоящее время 4,5 % детей относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим в современной политике нашего государства одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ОВЗ в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, т.к. социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека.

На решение обозначенных проблем и направлена данная программа спортивного оздоровливания посредством упражнений в воде и на суше.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, также как интеграция через образование и трудовую деятельность. Занятие детей-инвалидов физической культурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений. Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищённости и полезности.

Вопрос развития физической культуры и спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества. Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем.

Именно поэтому, спортивное движение инвалидов и по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. И тем не менее, спорт инвалидов существует и развивается. Замечательной особенностью спорта является то, что сферой его воздействия являются и тело, и дух: спорт говорит о пользе движения, спорт учит играть по правилам, спорт влияет на развитие личности, спорт устанавливает общественные связи, спорт требует уважения к личности, спорт создает атмосферу солидарности и коллективизма.

Оздоровительное плавание развивает и укрепляет костно-мышечную систему, помогает сформировать красивый силуэт. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, а это способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета. Корректирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование костно-связывающего аппарата ещё не закончились.

Направленность программы: социально-педагогическая, коррекционная.

1.2.Цель, задачи и принципы программы.

Цель программы: социализация и интеграция детей с ОВЗ и инвалидностью проблемами средствами адаптивного плавания, развитие интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

На занятиях аквааэробикой решается несколько групп задач, позволяющих осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к профилактике и коррекции нарушений:

- увеличение силы с тонуса мышц, постановка правильного дыхания;
- улучшение коррекции движений;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание организма ребенка, повышение сопротивляемости;
- приобретение навыков плавания – освоение плавания;
- развитие волевых качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям;
- эмоциональная разгрузка детей, профилактика психологических перегрузок.

Принципы отбора содержания программы и его организации:

- Принцип единства коррекции и развития. Целенаправленная коррекционная работа осуществляется только на основе клинико-психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка, с учетом возрастных закономерностей развития и характеристики нарушений; - единства диагностики и коррекции развития. Цели и содержание коррекционной работы могут быть определены только на основе комплексного, системного, целостного, динамичного изучения ребенка, его дифференциально-диагностического обследования. Осуществляя коррекционную работу, необходимо фиксировать происходящие изменения в состоянии ребенка, при этом процесс коррекции дает материал для более полной диагностики.

- Принцип учета возрастных психологических и индивидуальных особенностей развития. Определяет индивидуальный подход к ребенку и построение коррекционной работы на базе основных закономерностей психического развития с учетом сензитивных периодов, понимания значения последовательных возрастных стадий для формирования личности ребенка.

- Принцип оптимистического подхода в коррекционной работе – организация «атмосферы успеха» для ребенка, вера в его положительный результат, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.

1.3. Участники программы.

Программа разработана для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в возрасте от 8 до 18 лет.

1.4. Условия реализации программы.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические и игровые.

Специфика обучения детей с ограниченными возможностями здоровья – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. С учетом этого, для реализации программы используются следующие формы и методы: показ, опробование, рассказ с кратким объяснением, выполнение с коррекцией основных ошибок, объяснение основных ошибок, выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок, объяснение индивидуальных ошибок использование средств наглядности; имитация упражнений подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект.

Срок реализации: 6 месяцев.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 90 минут.

Форма реализации программы: групповая. Состав детей в группе занимающихся - не больше 8 человек.

Каждое занятие делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Все части занятия взаимосвязаны.

Подготовительная часть составляет 5-15% общего времени. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе.

Основная часть длится 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи.

Заключительная часть занятия длится 3-7% общего времени. В этой части выполняются упражнения на расслабление, дыхание, предлагаются творческие задания.

Занятия по акваэробике строятся по 2 этапам.

На первом этапе обучения дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений, и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

На втором этапе обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На этом этапе обучения применяются такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ инструктора жестами, мимикой.

1.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Планируемые результаты

- оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.

- применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.

- повышение интереса к спорту.

- проявление целеустремленности, силы, воли, мужественности.

- умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении двигательных заданий в бассейне. Мониторинг индивидуального развития детей проводится 2 раза в год – в октябре и апреле. Инструментарием для мониторинга являются карты наблюдений детского развития (приложение 1), позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для:

1) индивидуализации образования, т.е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;

2) оптимизации работы с группой детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

• открытые занятия для родителей;

• спортивные развлечения и праздники на воде.

Перед началом проведения занятий с детьми, инструктор знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности учитываем рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной Программы обеспечивается совместными действиями инструктора по адаптивной физической культуре, медицинских работников и родителей.

II. Содержательный раздел.
2.1. Тематическое планирование.

№	Тема	Количество занятий
1	Комплектование групп	1
2	Теория, инструктаж по технике безопасности	1
3	Общая и специальная физическая подготовка	1
4	Обучение элементарным прыжкам ногами вниз	15
5	Упражнения для освоения в воде	10
6	Игры и эстафетное плавание	20
7	Упражнения аэробной направленности	25
8	Скольжения	6
9	Мероприятия и соревнования	2
10	Диагностика	4
Итого		85

2.2. Содержание программы.

1. Комплектование групп.

2 Теория, инструктаж по технике безопасности.

- 1) правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;
- 2) места занятий и инвентарь.

3. Общая и специальная физическая подготовка

1) бег;

2) упражнения на развитие силы:

- поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке;
- прыжки через скакалку;
- подтягивание в висе на низкой перекладине;
- прыжки боком через набивные мячи;
- отжимания от скамейки.

3) упражнения на развитие гибкости:

- развести руки в стороны. Выполнить круговые движения кистями: вперед, назад.
- сделать круговые вращения вытянутыми руками: вперед, назад.
- кисти рук сомкнуть на затылке. Круговые вращения таза: вправо, влево.
- наклониться вперед, обхватить колени. Делать вращательные движения коленями:

вправо, влево.

4) имитационные упражнения:

- ходьба на месте, с высоким подъёмом колен;
- подскоки на месте с взмахами руками;
- «Фонтанчики» - в положении упор сидя руки в упоре сзади, махи прямыми ногами вверх – вниз попеременно;
- «Насос» - поочередное приседание в парах с выдохом.

4. Обучение элементарным прыжкам ногами вниз.

Прием «В колодец» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды.

Прием «В глубокий колодец - из колодца» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой.

Прием «Оседлай коня» используется для прыжков в воду на надувные подушки.

Прием «Прыжок тигра в горящее кольцо» предназначен для обучения поверхностным прыжкам головой вперед. Инструктор держит вертикально стоящий обруч, ребенок прыгает в него «как тигр». Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается индивидуально для каждого ребенка.

Прием «Лодка». Для обучения детей умению анализировать и контролировать собственные плавательные движения, используется образ лодки, плывущей от берега до берега. Упражнение сопровождается беседой. Можно задавать такие вопросы: 1. Какая лодка будет плыть быстрее: равномерно двигающаяся или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища). 2. Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? (Весла). 3. А какие: прямые или сломанные? (Прямые). (Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага»). 4. Что нужно лодке, кроме весел? (Мотор). 5. Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками). 6. Что еще может понадобиться в пути? (Бензин). (Набираем побольше воздуха).

5. Упражнения для освоения в воде.

Для увеличения динамичности и плотности занятия необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по задержке дыхания – с выдохами в воду, плавание коротких отрезков и серий отрезков с плаванием максимально возможных для детей данной подготовленности дистанций. На каждом занятии надо изучать не более одного – двух упражнений.

Упражнение №1 «Вода течет по лицу».

Упражнение 1.1. Встать под душ, под струйку лейки, подставить затылок под воду. Выполнить 1-2 раза.

Упражнение 1.2. Встать под струю воды под лейку, подставить макушку головы под воду. При попадании воды на лицо не отводить голову в сторону, не вытирать лицо руками, в случае попадания воды в глаза часто моргать.

Упражнение 1.3. Встать под струю воды, сделать вдох через рот, задержать дыхание, подставить лицо под воду. Отодвинуть лицо от струи воды, сделать выдох. Выдох делать через нос.

Результат: вдох через рот, лицо под душем в воде, вдох в плавании делается через рот, а выдох через рот и нос.

Упражнение №2 «Опустить лицо в воду».

Умыть лицо, забирая воду ладонями. Сделать вдох через рот, опустить лицо в воду в ладонях, задержать дыхание. Поднять лицо, можно дышать. Не вытирать лицо руками! Лицо должно привыкнуть к «мокрой» воде. Часто поморгать, сбросив воду с ресниц. Результат: лицо в воде, это прекрасно!

Упражнение №3 «Открывать глаза под водой».

Упражнение 3.1. Выполнить то же, что и упражнение 2, добавить – после того, как опустили лицо в воду в ладонях, открыть глаза и поморгать под водой.

Упражнение 3.2. То же с пластиковым тазиком.

Упражнение 3.3. То же, разбросав мелкие игрушки по дну бассейна. Результат: вижу под водой.

Упражнение №4 «Выдох в воду».

Выполнить то же упражнение, что и 2, добавить – после того, как опустили лицо в воду в ладонях, сделать выдох через рот в воду.

В бассейне (ванне) «Пузыри». После выполнения упражнения не вытирать лицо руками, но часто моргать, сбросив воду с ресниц, дополнительно потрясти головой из стороны в сторону – вода наверняка скатится с лица и глаз.

Результат: выдох в воду через рот и нос.

Упражнение №5 «Лежу на спине, уши в воде».

В полу сидячем положении, опустить туловище под воду. Лицо обращено вверх. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на вдохе. Медленно, осторожно ослабляя упор руками, спуститься в воду еще ниже положения – уши в воде. При этом нижняя половина тела находится в упоре о дно, а верхняя (грудная клетка) не должна касаться лопатками дна. Результат: лежу на спине, уши в воде.

Упражнение №6 «Слышу под водой».

Выполнить то же, что и упражнение 5, добавить – после того, как вы спокойно полежите, дома 5-7 секунд, слушайте под водой:

Как громко я «внутри себя» слышу шумный вдох и выдох. Задержите дыхание на вдохе, слушайте как ровно и громко бьется ваше сердце. Получите удовольствие от звуков под водой: это ваше ровное и спокойное дыхание «хотя вам слышится чрезмерно громкое дыхание».

Работает молот – это ваше сердце молот, бьется ровно и ритмично. Это естественные здоровые звуки вашего организма и они вам хорошо знакомы. Это различные ворчания и урчания, вы уже слышали давным-давно, находясь в утробе матери. Они вас успокаивают. Повтор 3-4 раза по 1-2 минуте. Результат: слышу под водой.

Упражнение №7 «Всплываю и погружаюсь».

Выполнить то же, что и упражнение 5, добавить – после того, как вы спокойно полежите 5-7 секунд в положении на спине: слушайте свое дыхание; сделайте вдох, надуйтесь, как воздушный шар, задержите дыхание на вдохе, считайте до 10; ничего не заметили! Вверх движутся локти, т.е. двигаетесь и вы, во время вдоха, вниз – во время выдоха. Итак: вдох – вверх, выдох – вниз. Результат: Вдох – я над водой. Выдох – я под водой. Запомните, на вдохе тело всплывает, приобретает положительную плавучесть, а на выдохе погружается – теряется, ослабевая, поддерживающая гидростатическая сила.

Упражнение №8 «Устойчиво лежу в воде».

Выполнить то же, что и упражнение 5, но после усвоения упражнения 7, добавить – после выполнения максимального вдоха, задержать дыхание, лежать 5-10 секунд, на задержанном вдохе. Запомните ваш опыт: на задержанном вдохе я лежу под водой, и ладони упираются о дно бассейна. Результат: устойчиво лежу в воде.

6. Игры и эстафетное плавание.

Приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб» направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

Приемы «Надуй шар», «Лопнул шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («Шар лопнул»).

Прием «Крокодил» используется для получения представлений о плавучести тел и действии выталкивающей среды. По методике Т. И. Осокиной упражнение выполняется следующим образом: «Лежать, упираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги. Попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». Можно предложить другой вариант выполнения данного упражнения. Ребенку удобнее вытянуть руки вперед, а не к бедрам, так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания - чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

Прием «Стрела» используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняются с постепенным увеличением счета).

Прием «Носик и животик вверх» помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.

Прием «Привет» используется для обучения скольжению. Чтобы ребенок мог ощутить продвижение в воде, используются традиционные упражнения с буксировкой, а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Проныривая в обруч, ребенок протягивает инструктору руку для рукопожатия

(«Привет!»), тот в свою очередь придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно до полной остановки.

7. Упражнения аэробной направленности.

- ходьба или бег (на месте; вперед и назад; в сторону; вокруг своей оси; лежа на спине, на груди, на боку; и т.д.).
- удары, махи ногами (через согнутое колено; прямой ногой; вперед; назад; в сторону; одной ногой; попеременно обеими ногами; одновременно обеими ногами; стоя вертикально; лежа; с продвижением; и т.д.).
- «Ножницы» (на месте; с продвижением; стоя вертикально; сидя; с поворотом; и т.д.).
- прыжки и выталкивания (на одной ноге; на обеих ногах; ноги вместе; ноги врозь и т.д.).
- перекаты (вперед - назад (со спины на грудь); слева - направо (с боку на бок); через группировку; с прямыми ногами).
- элементы плавания (вертикально – ноги – «басс», ноги «кроль»; сидя – ноги «кроль» и т.д.).

При выполнении данной группы упражнений движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение ног в одном направлении должно компенсироваться движением рук в противоположном направлении.

8. Скольжения.

- скольжение на груди;
- скольжение на спине.

9. Мероприятия и соревнования.

- День здоровья;
- Весёлые старты.

10. Диагностика.

Практические задания на выявление уровня освоения программы.

III. Организационный раздел.

3.1. Материально – технические условия

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка, душевая, зал с чашей бассейна. Имеется туалетная комната.

Параметры чаши бассейна 3х7м., глубина 1,5м.

Имеется оборудование для детей:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Ласты.
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи разных размеров.
9. Спортивные тренажеры.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для проведения занятий по аквааэробике используются специальные приспособления, поддерживающее оборудование и оборудование увеличивающее сопротивление воды, тренажеры в воды.

Поддерживающее оборудование: поддерживающие пояса (аква-пояс), гибкие палки (нудлс); плавающие гантели (аква-гантели); штанги; ручные, ножные манжеты; плавательные доски.

Использование поддерживающего оборудования добавляет варианты выполнения того или иного движения, повышает интерес, вносит разнообразие в занятие.

Оборудование, увеличивающее сопротивление воды: перчатки (аква-перчатки); лопатки; ласты (аква-флиперсы); аква-гантели; нудлс; манжеты.

Сопротивление создается путем использования различного вида оборудования. Сопротивление зависит от площади гребущей поверхности или формы оборудования, частоты или скорости выполнения движения.

Гидротренажеры: aquastepper (тренажер-степпер), aquasycle (водный велотренажер), aquastrider (тренажер для ходьбы в воде), aquaabs (тренажер для пресса), aquapulldown (тренажер для подтягиваний и отжиманий).

Специальное оборудование: aquastep (аква-степ), aquatrampoline (аква батут).

3.3. Обеспечение программы методическими материалами и наглядными пособиями.

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
6. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
7. Комплексы дыхательных упражнений.
8. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, о плавании.

Методическая литература

1. Т.И. Осокина. Как научить детей плавать. Москва «Просвещение» 1985
2. И.В. Сидорова. Как научить ребенка плавать. Москва «Айрис пресс» 2011
3. М.В. Рыбак. Занятия в бассейне с дошкольниками. Москва «Сфера» 2012
4. Н.Г. Пищикова. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Москва «Скрипторий 2003» 2008
5. М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду. Москва «Сфера» 2009
6. Н.В. Микляева. Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДОУ. Москва «Аркти» 2011

Карта мониторинга овладения навыками плавания

ФИО ребенка _____

Возраст _____

Результаты по двигательным заданиям на начало обучения (конец обучения)

Самостоятельное передвижение в воде разными способами		Выдох в воду		Погружение в воду Упражнение «Достань игрушку»		Скольжение без опоры Упражнение «Стрела»		Задержка дыхания в воде Упражнение «Звезда»		Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием	
Баллы		Баллы		Баллы		Баллы		Баллы		Баллы	
НО	КО	НО	КО	НО	КО	НО	КО	НО	КО	НО	КО

- 1 балл – выполняет с поддерживающими средствами;
- 2 балла – выполняет без поддерживающих средств (в облегченном варианте);
- 3 балла – выполняет без поддерживающих средств с погружением лица в воду, в течении 3 – 4 секунд.