

СОГЛАСОВАНО

Директор бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Советский реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными возможностями»

Л.А. Плотникова

« 5 » сентября 2018 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного
учреждения «Спортивная школа
олимпийского резерва Советского
района»

Н.Б. Романова

« 5 » сентября 2018 года



«ВТОРОЕ НЕБО»

проект социальной реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра и
другими ментальными нарушениями физкультурно-оздоровительной направленности
посредством занятий плаванием

Авторы: Смирнова Валерия Алексеевна
инструктор-методист МАУ СШОР
Советского района
Гайсина Лариса Вазировна, методист
БУ «Советский реабилитационный центр»

Советский

2018

Информационная карта Проекта

Полное Наименование проекта	Проект социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями физкультурно-оздоровительной направленности посредством занятий плаванием
Авторы проекта	Смирнова Валерия, инструктор-методист МАУ СШОР Советский район Гайсина Лариса Вазировна, методист БУ «Советский реабилитационный центр»
Руководитель проекта	Романова Наталья Борисовна, директор МАУ СШОР Советский район
Исполнитель проекта	Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»
Соисполнитель	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»
Территория реализации проекта	Город Советский
Юридический адрес	628240, Российская федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Советский район, г. Советский, ул. Макаренко, 5а
Телефон, факс	8 (34675)31145 приемная, 32540 - директор
Форма проведения проекта	Проект реализуется на базе Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»
Цель проекта	Формирование навыков коммуникации и социального взаимодействия у детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями средствами адаптивного плавания.
Целевая группа	Дети с ограниченными возможностями здоровья (дети-инвалиды с РАС и другими ментальными нарушениями).
Срок реализации проекта	2 года (январь 2018 года – декабрь 2020 года)
Общее количество и возраст участников проекта	5 детей с ментальными нарушениями Возраст участников: 5-18 лет.
География участников проекта	г. Советский
Условия участия в проекте	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Участниками проекта могут выступать дети с особенностями в развитии, при сопровождении родителей (законных представителей). ▪ Участниками проекта могут быть получатели социальных услуг, зачисленные на социальное обслуживание в БУ «Советский реабилитационный центр».
Особая информация и примечание	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Практическое освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья социального опыта с целью дальнейшей социализации в обществе. ▪ Направленность на реабилитацию и абилитацию детей с конкретной нозологической формой – РАС и другие ментальные нарушения.

Содержание

1. Концептуальные подходы,	4
обоснование социальной значимости и актуальности Проекта	4
2. Цели, задачи, ожидаемые результаты Проекта	6
3. Содержание Проекта.....	8
3.1.Этапы и сроки реализации Проекта	8
3.2. Механизм реализации, методологическая основа Проекта	9
3.3 Кадровое обеспечение Проекта	10
3.4. Материально-технические ресурсы.....	11
Список литературы	12
Приложение 1	13
Словарь используемых терминов	13
Приложение 2	14
Карта маршрута для целевой группы	14
Приложение 3	17
Специальные физические упражнения	17
Приложение 3.	24
Методические рекомендации по проведению занятий в бассейне.....	24

1. Концептуальные подходы, обоснование социальной значимости и актуальности Проекта

Современные классификационные диагностические системы рассматривают аутизм как pervasive (всепроницающее, общее) нарушение, обусловленное биологической дефицитарностью центральной нервной системы ребенка. Дети с расстройствами аутистического спектра (РАС) относятся к категориям лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и имеют большие трудности в освоении навыков привлечения внимания окружающих к своим потребностям, увлечениям, желаниям. Нарушения коммуникаций ведут к значительным проблемам социальной адаптации, осложняют формирование жизненно необходимых умений и навыков данной категории детей. В общей проблеме реабилитации детской и подростковой личностной патологии, нарушений развития проблема реабилитации ранних аутистических состояний занимает существенное место, вследствие выраженной социальной дезадаптации детей с данной нозологией.

Актуальность данного проекта объясняется необходимостью поиска эффективных педагогических подходов, методов, технологий, которые бы наиболее соответствовали физическому, социально-психологическому состоянию детей с РАС и другими ментальными нарушениями, а также учитывали их функциональные и индивидуальные особенности.

В настоящее время в отечественной и зарубежной практике для решения задач социальной реабилитации лиц с РАС и другими ментальными нарушениями разработаны и применяются разнообразные технологии, в том числе с помощью средств адаптивной физической культуры. С 2017 года Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва Советского района» (далее МАУ СШОР Советский район) на основании договора о сотрудничестве осуществляет межведомственное взаимодействие с бюджетным учреждением Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» (далее «БУ «Советский реабилитационный центр»).

В соответствии с уставной деятельностью «БУ «Советский реабилитационный центр» осуществляет социальное обслуживание детей-инвалидов и их семей, а также детей, испытывающих трудности в социальной адаптации, в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. Перечень предоставляемых услуг детям-инвалидам определяется в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг (ИППСУ).

Однако по данным многочисленных медицинских исследований, доказана эффективность процессов абилитации и реабилитации детей с РАС и другими ментальными нарушениями средствами адаптивного плавания.

Занятия адаптивным плаванием с детьми с РАС и другими ментальными нарушениями в рамках проекта проводятся на базе МАУ СШОР Советский район.

Вода является идеальной средой для восстановления нарушенных или ограниченных двигательных функций организма ребенка; обеспечивает идеальную среду для облегчения движений, помогая снизить нагрузку от веса тела до 90%; уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов и блоков. Хроническая недостаточность физических упражнений может быть одной из причин, по которой дети с аутизмом имеют больший риск страдать от избыточной массы тела. Занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок с расстройством аутистического спектра может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость при играх в воде, улучшить чувство равновесия и баланса, координацию движений. Воздействие физических упражнений в процессе плавания усиливается за счет проявлений закаливающего фактора водных процедур, повышения адаптационных возможностей организма. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений, своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника. Систематическое пребывание в воде оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость детей, в том числе и с нарушениями в развитии. Расстройства аутистического спектра проявляются широким спектром нарушений: от проблем с поведением и коммуникацией до отставания в развитии и когнитивных нарушений. Многие дети, страдающие аутизмом, испытывают существенные жизненные трудности из-за двигательных нарушений, низкой мотивации, недоверия к окружающему миру, невозможности целенаправленной деятельности. Во время занятий плаванием дети знакомятся с различными свойствами воды, такими как ее температура, вязкость, текучесть. Дети изучают способность воды поддерживать тело на плаву, оказывать тактильное воздействие на кожу, гидростатическое давление. Знакомясь со свойствами воды, дети с аутизмом лучше познают безопасность тактильных контактов и лучше переносят их.

Таким образом, комплексное воздействие водных процедур будет способствовать улучшению психоэмоционального состояния ребенка с расстройством аутистического

спектра, созданию ситуации возможности поверить в собственные силы, ускорить его адаптацию в коллективе.

Социальная значимость Проекта:

1. Расширение социального пространства для детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями в процессе реализации проектных мероприятий с использованием занятий плаванием.
2. Социализация и самореализация детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Цели, задачи, ожидаемые результаты Проекта

Цель: Формирование навыков коммуникации и социального взаимодействия у детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями средствами адаптивного плавания.

Задачи:

1. Организовать междисциплинарную (межведомственную) команду Проекта из профильных специалистов.
2. Апробировать технику обучения плаванию с детьми с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями.
3. Развить у детей целевой группы навыки безопасного поведения на воде, навыков плавания, навыки коммуникации.
4. Транслировать положительный опыт включения детей с РАС в социум.
5. Провести анализ эффективности реализации проектных мероприятий

Ожидаемые результаты:	Социальный эффект:	Оценка/критерий эффективности:
Популяризация социальной активности детей с ограниченными возможностями здоровья	Формирование положительного общественного отношения (толерантности) к людям с ограниченными возможностями здоровья	Степень участия (вовлеченности) в Проект общенности муниципального образования Советский район
Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья социальной компетентности	Формирование у детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями навыков коммуникации и социального	-Количественный охват детей целевой группы занятиями адаптивным плаванием - Повышение уровня саморепрезентации, самовыражения у детей с ограниченными

	взаимодействия	возможностями здоровья
Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в систему общественных отношений	Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья	Освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья правил и норм социального поведения
Развитие межведомственного взаимодействия по вопросам толерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья	Привлечение внимания общества к проблемам людей, находящихся в трудной жизненной ситуации	Создание модели межведомственного взаимодействия в условиях муниципального образования Советский район
	Расширение социальных контактов семей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями	Обеспечение широкого объективного освещения в средствах массовой информации
Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья навыков плавания	Формирование навыков безопасного поведения на воде, обучение техники плавания	Овладение техникой плавания

3. Содержание Проекта

3.1 Этапы и сроки реализации Проекта

Организационный этап		
Срок	Задачи	Мероприятия
Январь-февраль 2018 года	Создать междисциплинарную (межведомственную) команду специалистов на уровне муниципалитета по реализации мероприятий проекта.	Разработка Проекта, его методического, кадрового и информационного сопровождения.
		Создание необходимых условий для реализации Проекта: подготовка нормативно-правовой базы (смета), формирование материально-технической базы, подбор и расстановка кадров.
		Осуществление взаимодействия с основными социальными партнерами Проекта (заключение дополнительных соглашений, согласование плана).
		Информационные встречи с родителями, соисполнителями проекта.
Практический этап		
февраль 2018-ноябрь 2019 года	Апробировать технику обучения адаптивному плаванию с детьми с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями.	Диагностика уровня физической и психологической подготовленности детей целевой группы
		Формирование целевой группы Проекта.
		Проведение практических занятий по адаптивному плаванию с детьми целевой группы
		Создание портфолио достижений детей - участников Проекта.
		Организация и проведение мастер – класса по адаптивному плаванию с детьми целевой группы
	Развить у детей целевой группы навыки безопасного поведения на воде, навыки плавания, навыки коммуникации.	Разработка карты маршрута целевой группы
		Обучение детей целевой группы дыханию в воде
		Обучение детей целевой группы техникой плавания на груди и на спине, техникой соскока в воду
		Организация тренингов по развитию навыков коммуникации
Аналитический		
3 этап – Заключительный Декабрь 2020 года	Транслировать положительный опыт включения детей с РАС в социум.	Создание социального видеоролика по итогам реализации проекта.
		Подготовка информации по результатам реализации Программы для публикаций в СМИ.
	Размещение аналитических материалов Программы на сайте БУ «Советский реабилитационный центр» (http://www.срц-86.рф) в разделе «Деятельность», подраздел «Методическая деятельность»	
Провести анализ эффективности реализации проектных мероприятий	Составление аналитического отчета по итогам реализации Программы за отчетный период.	

3.2. Механизм реализации, методологическая основа Проекта

Модуль проекта	Целеполагание	Основное содержание	Ключевые мероприятия
1. Реабилитационный	– Коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы, речи	Мероприятия реабилитационного модуля направлены на коррекцию и развитие физического здоровья, эмоционально-волевой сферы, психических процессов и речевых расстройств у детей целевой группы:	Занятия плаванием
2. Развивающий	– Формирование новых компетенций у детей с ограниченными возможностями здоровья в области адаптивного плавания – Развитие у детей целевой группы координации движений – Улучшение психоэмоционального состояния детей целевой группы	Мероприятия развивающего модуля направлены на развитие представлений (знаний) у детей целевой группы о видах плавания	– Теоретические занятия и практические занятия плаванием. – Обучение основам гигиены.
3. Социализирующий	- Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в систему общественных отношений	Мероприятия социализирующего модуля направлены на социализацию детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями	– Система малых групп – Индивидуальные занятия

Теоретическая подготовка играет важную роль особенно на начальной ступени знакомства с плаванием. Учитывая ранний возраст занимающихся, теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, а также непосредственно на занятиях, в процессе проведения занятий с одним из родителей. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: выработать у родителей умение использовать полученные знания на практике в условиях проведения занятий совместно с ребёнком. Для детей теоретические знания следует проводить в форме игры.

3.3 Кадровое обеспечение Проекта

Должность	Обязанности
Директор муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»	– Осуществляет общий административно-финансовый контроль
Междисциплинарная (межведомственная) команда	
Инструктор-методист МАУ СШОР Советский район	– Осуществляет оперативное планирование в рамках Проекта – Осуществляет контроль исполнения плана мероприятий – Организует занятия по адаптивному плаванию в рамках проекта
Инструктор-методист по адаптивной физической культуре БУ «Советский реабилитационный центр»	– Организует занятия в рамках проекта по адаптивной физической культуре на базе БУ «Советский реабилитационный центр»
Инструктор по физической культуре	– Организует занятия в рамках проекта по адаптивной физической культуре на базе БУ «Советский реабилитационный центр»
Психолог БУ «Советский реабилитационный центр»	– Проводит диагностику нервно-психического развития детей; – Планирует и проводит тренинги по формированию у детей навыков общения – Проводит индивидуальные занятия с детьми целевой группы
Методист БУ «Советский реабилитационный центр»	– Осуществляет контроль методического сопровождения Проекта – Осуществляет контроль за обновлением информации на сайте учреждения

3.4. Материально-технические ресурсы

База БУ «Советский реабилитационный центр»:

Оборудование для предоставления социально-медицинских услуг:

Электролечение (лекарственный электрофорез, ультратонтерапия, амплипульстерапия, магнитотерапия, электросон);

Светолечение (УФО, инфракрасная сауна, лазерная терапия);

Теплолечение (парафинотерапия, кедровая бочка);

Водолечение (гидромассажная ванна, различные виды душа);

Гипокситерапия («горный воздух»);

Аэрозольтерапия (ингаляторы)

Спелеотерапия («соляная комната»)

Кабинет охраны зрения оснащен программно-аппаратными комплексами (ДЭНС-очки, компьютерные программы: «RELAX», «Контур», «еУе», «Крестики2»).

Зал ЛФК оснащен тренажерами: «Гросса», «Дикуля», велотренажер, «Эллипсоид», беговая дорожка, аэробные, разгрузочный тренажер для вертикализации и обучению ходьбе «Легкоступы». Также имеются: ортопедический костюм "Адели-2", многофункциональный комплекс для развития двигательных функций, качели, горка для ходьбы, шведская стенка, платформа качающаяся.

База МАУ СШОР Советский район

Плавательный бассейн «большая ванна» 25 метров, 6 дорожек, с использованием инвентаря: плавательная досочка, калабашка, надувные круги 2 шт., шайба, плавательные ласты.

Плавательный бассейн «малая ванна» 12х5 м, с использованием инвентаря: плавательная досочка, калабашка, игрушки мелкие, шайба, надувные мячи 6 штук.

Список литературы

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
5. Д. Дрюэт; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. В. Ю. Давыдов; Плавание в детском саду: Учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 1993.
7. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей. - М.: Просвещение, 1991.
8. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
10. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. - М.: «Советский спорт», 2003.
11. "Физическая реабилитация и спорт инвалидов", М.: Советский спорт, 2003 год/
электронный ресурс:/ <http://docs.cntd.ru/document/901889506> / дата обращения:
11.10.2016г.

Словарь используемых терминов

1.	Адаптация	(от лат. – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к окружающим условиям.
2.	Абилитация	развитие еще несформированных функций и навыков, в отличие от реабилитации, которая предлагает восстановление утраченных функций в результате травмы или заболевания
3.	Взрослые	часть населения страны в репродуктивном и трудоспособном возрасте.
4.	Дети-инвалиды	состояние стойкой социальной дезадаптации, обусловленное хроническими заболеваниями или патологическими состояниями, резко ограничивающими возможность включения ребенка в адекватные возрасту воспитательные и педагогические процессы, в связи с чем возникает необходимость в постоянном дополнительном уходе за ним, помощи или надзоре
5.	Дети, испытывающие трудности в социальной адаптации	Дети с нарушениями и ограничениями приспособления организма к условиям существования (физическое, психологическое, социально-бытовое, правовое и т.п.).
6.	Социальная интеграция инвалидов	процесс восстановления разрушенных связей инвалидов, обеспечивающий его включенность в основные сферы жизнедеятельности: труд, быт, досуг.
7.	РАС	Расстройства аутистического спектра
8.	Реабилитация	процесс, имеющей целью помочь инвалидам достигнуть их оптимальных физического, интеллектуального, психического и (или) социального уровней деятельности и поддерживать их, предоставив им тем самым средства для изменения их жизни и расширения рамок их независимости
9.	Социализация	процесс становления личности путем усвоения индивидом основного набора духовных ценностей, выработанных человечеством
10.	Среда	совокупность условий, окружающих человека и взаимодействующих с ним как с организмом и личностью.

Карта маршрута для целевой группы

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю по 45 минут

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Февраль	Ознакомить с помещением бассейна (мама и тренер)	Подготовка к посещению бассейна, показ приемов самообслуживания (мама)	Спускать в воду по лесенке с поддержкой (мама) упражнение «Ковшик»	Ходьба в воде с поддержкой об бортик (мама) Индивидуальная работа Упражнение «Лягушка-попрыгушка».
Март	Самостоятельный вход в воду (мама на суше, тренер в воде) Индивидуальная работа Упражнение «Буря».	Самостоятельная ходьба в воде без поддержки Индивидуальная работа (мама на суше, тренер в воде) Упражнение «Живая игрушка»	Самостоятельная ходьба в воде с предметами игра «Собери игрушки, принеси тренеру» Упражнение «Дождик»	Окунаться в воду самостоятельно, с тренером Индивидуальная работа Упражнение «Чистюля»
Апрель	Окунаться в воду с головой с тренером, самостоятельно (открытие глаз в воде) игра «Пузыри» Индивидуальная работа	Окунаться в воду с головой имитировать вдох-выдох упражнение «Пузыри» Индивидуальная работа	Входить в воду, окунаться самостоятельно вдох-выдох, хлопать по воде, бросать и догонять мячик, приносить игрушке по просьбе	Пытаться принимать горизонтальное положение на груди с поддержкой тренера Индивидуальная работа Упражнение «Рыбка».
Май	Скольжение по воде на груди за руки с тренером Игры с передвижением в разные стороны, спиной и лицом	Скольжение в воде с поддержкой под живот Игры «Собери игрушки со дна» Индивидуальная работа	Пытаться принимать горизонтальное положение на спине с поддержкой Индивидуальная работа	Скольжение по воде на спине за руки с тренером Игры с передвижением в разные стороны, спиной и лицом Упражнение «Лодочка».
Сентябрь	Скольжение по воде на спине поддержка головы рукой тренера Индивидуальная работа	Самостоятельное скольжение на воде с досочкой на груди и на спине Индивидуальная работа	Самостоятельное скольжение на груди и на спине с досочкой Соскок с бортика в воду с поддержкой	Соскок с бортика и.п. полный присед с поддержкой (мама и тренер) Индивидуальная работа
Октябрь	Попеременные движения ног на	Попеременные движения ног на	Попеременные движения ног на	Попеременные движения ног на

	грудь с опорой о поручень с поддержкой под живот рукой тренера Индивидуальная работа	грудь с опорой о руки тренера Индивидуальная работа	грудь с опорой о досочку Индивидуальная работа	грудь с опорой о досочку Соскок в воду - и.п. полный присед на бортике Индивидуальная работа
Ноябрь	Скольжение на грудь с досочкой, имитирование движение ног колем на грудь Соскок в воду - и.п. полный присед на бортике. Индивидуальная работа	Попеременные движения ног на спине с поддержкой под спину рукой тренера Соскок в воду - и.п. полный присед на бортике. Индивидуальная работа	Попеременные движения ног на спине с опорой о руки тренера Индивидуальная работа Упражнение «Водолаз»	Попеременные движения ног на грудь с опорой о досочку Соскок в воду - и.п. полный присед на бортике Индивидуальная работа
Декабрь	Скольжение на спине с досочкой, имитирование движение ног колем на спине Соскок в воду - и.п. полный присед на бортике. Индивидуальная работа	Скольжение на спине с досочкой и без, с работой ног кролем Индивидуальная работа	Скольжение на грудь с досочкой и без, с работой ног кролем Индивидуальная работа	Скольжение на грудь с работой ног кролем, скольжение на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика Индивидуальная работа
Январь	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа
Февраль	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа	Скольжение на грудь и на спине с работой ног кролем Соскок в воду с бортика – и.п. стоя на бортике Индивидуальная работа
Март	Скольжение на грудь и на спине	Скольжение на грудь и на спине	Скольжение на грудь и на спине	Скольжение на грудь и на спине

Специальные физические упражнения

Данные упражнения развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

1. И.п. стоя, положение тела строго вертикально, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони открыты. Имитация плавания брассом, руками как бы оттолкнуть от себя воду и выпрямить их, повторить 8-10 раз.
2. И.п. то же, руки развести в стороны – вдох, скрестно соединить перед грудью – выдох, движения выполняются плавно, кисти рук раскрыты и как бы скользят по воде. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, прямые руки плавно отвести назад, выполнить хлопок за спиной, повторить 8-10 раз.
4. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, поочерёдные круговые вращения руками в локтевом суставе влево, затем вправо.
5. И. п. стоя руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками в плечевом суставе.
6. И.п. то же поочерёдные вращения в плечевом суставе
7. И.п. стоя поднять прямую руку вверх, выполнить наклон в противоположную сторону. Повторить 5-6 раз.
8. И.п. стоя руки на поясе. Повороты тела вправо, влево 6-8 раз в каждую сторону.
9. И. п. сидя на полу руки вдоль туловища, опора на кисть, поочерёдно поднять вверх ноги. Повторить 5-6 раз.
10. И.п. полусидя, опора на предплечье, ноги вытянуты вперёд. Поочерёдно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5-6 раз.
11. И. п. лёжа на спине, руки в стороны прямые ноги поднять вверх, развести в стороны, соединить скрестно и вернуться в исходное положение.
12. И. п. лёжа на животе руки согнуты в локтях, опора на раскрытую кисть, выполнить попеременные махи, ногами, согнутыми в коленях. Повторить 10-15 раз.

Упражнения для привыкания к воде

Данные упражнения выполняются на мелком месте, т.е. на глубине, где вода доходит до пояса или до груди ребенка.

1. Упражнение «Ковшик». Соединить ладони набрать воду, вылить в соединённые ладони мамы.

2. Упражнение «Буря». Вместе с ребёнком сделать несколько выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги.
3. Упражнение «Живая игрушка». Необходимо подуть на игрушку, что бы она поплыла.
4. Упражнение «Дождик». Опустить руки в воду, затем поднять их над головой со словами: «кап, кап, кап» Кисть расслаблена.
5. Упражнение «Чистюля». Набрать воду в ладони и умыть лицо. Повторить 7-8 раз.
6. Упражнение «Лодочка». тренер берет ребёнка на руки лицом к себе, одной рукой удерживает голову ребёнка, другой фиксирует спинку и плавно начинает выполнять скольжение по воде.
7. Упражнение «Рыбка». Перевернуть ребёнка на живот, фиксируя одной рукой за подбородок, другой за грудь выполнить скольжение лицом к воде.
8. Упражнение «Пузыри». Стоя в воде сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох, пуская пузыри. Сначала несколько раз делает мама, затем ребёнок.
9. Упражнение «Водолаз». Опустить лицо в воду, рассмотреть разбросанные на дне разноцветные игрушки.
10. Упражнение «Лягушка-попрыгушка». И. п. стоя в воде, ребёнок, держа маму за руки подпрыгивает в воде

Ознакомление с техникой

Работа над техникой для детей данной категории целесообразно начинать к концу первого цикла обучения, когда дети смогут самостоятельно держаться на воде. Для начала необходимо научиться выполнять движения на суше.

Кроль на груди.

В основе техники кроля лежат попеременные гребные движения то одной, то другой рукой. Каждая рука возвращается в исходное положение в тот момент, когда другая выполняет гребок. Ноги должны непрерывно выполнять вертикальные удары.

Плавание кролем состоит из следующих этапов:

1. Оттолкнувшись от стены, протянуть левую руку под собой вдоль тела, вытянув правую руку вперёд. Когда левая рука закончит под водой гребок, поднять её из воды. Ноги выполняют удары по воде, чтобы толкаться вперёд.
2. Когда левая рука начнёт подниматься в воздух, правая выполняет гребок под телом. Это движение толкает тело вперед и держит его на плаву.

Движения руками включают в себя следующие этапы. Гребок под водой:

1. Правая рука входит в воду впереди. Перед тем как начать гребок рукой, чуть опустите плечо вниз.
2. Слегка отвести руку в сторону от воображаемой центральной линии.
3. Выполнить гребок рукой.
4. Подтянуть руку к бедру, согнув в локте, когда эта рука выходит из воды, другая должна входить в воду.

Перенос руки:

1. Поднять правую руку из воды, согнув её в локте. Лево́й рукой начать выполнение гребка.
2. Кисть правой руки вести вперёд слегка, приподнимая локоть.
3. Когда локоть достигнет высшей точки, кисть должна быть на уровне плеча.
4. Когда правая рука выйдет за уровень плеча, опустить локоть и начать её выпрямление руки. В этот момент левая рука должна выполнить половину гребка.
5. Правая рука скользящим движением входит в воду, левая в этот момент должна показаться из воды.

Упражнения для разучивания правильного дыхания и движений руками на суше:

1. «Поймай комарика» И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения
2. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперёд рукой. Упражнение выполнять в медленном темпе.
3. И. п. - то же, что и в упр. 2. Выполнить движения одновременно обеими руками. Следить за оптимальным положением ладони. Следить за тем, чтобы руки работали «в противофазе» - одна рука не должна догонять другую.
4. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только головой, подбородком коснуться плеча.
5. И. п. в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы - вдох, опустить голову - выдох. Выполнить для правой руки 10 раз.
6. И. п. то же повторить для левой руки.
7. И. п. то же. Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны. Работа над правильным дыханием в воде:

При плавании кролем удобнее делать вдох, поворачивая голову в обе стороны.

1. Руки положить на доску, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение, опустив лицо в воду, повернуть голову сделать вдох, опустить лицо в воду выполнить постепенный выдох, пуская пузыри. Повторить 7-8 раз.

Работа рук в воде:

При выполнении гребка, руки должны быть согнуты так, чтобы «поймать воду»

1. И. п. стоя в полунаклоне, выполнить гребок рукой, вытянуть вперёд правую руку «поймать воду», приблизить к себе. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

2. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, вытянув руки перед собой. Повторить 8-10 раз.

3. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой, выполнить гребок правой рукой, вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

5. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами.

6. Скольжение вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы - вдох, опустить голову в воду- выдох. Вернуться на точку старта. Выполнить для правой руки 10 раз.

7. И.п. то же повторить для левой руки.

8. И. п. то же.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

Упражнения на суше для разучивания движений ногами:

1. И.п. сидя на полу, упор сзади, попеременные махи прямыми ногами. Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять медленно.

2. И. п. - лежа на груди, на скамейке. Выполнять попеременные махи ногами. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполняется медленно.

3. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть.

Движение ног в воде:

1. И. п. - лежа на груди, мама держит ребёнка за вытянутые руки, продвигаясь спиной вперед. Ребёнок выполняет попеременные движения ногами, лицо опущено в воду. Упражнение выполняется с задержкой дыхания. Ладони ребёнка находятся строго на поверхности воды или чуть ниже.
2. То же, что и в упр. 1, только мама тянет за вытянутые руки, продвигаясь лицом вперед. При таком варианте буксировки скорость передвижения будет больше, чем в упр. 1, и, соответственно, ощущения более близкие к реальному движению.
3. То же, что упр. 1 и 2, но в сочетании с дыханием.
4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки держат доску перед собой, выполнить вертикальные махи ногами. Проплыть часть бассейна.
5. И. п. - одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Движение вдоль бассейна «на одних ногах». Тянуться вперед.
6. То же, что и в упр. 5, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха - строго в горизонтальном положении.
7. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Одновременно выполнить махи ногами. Проплыть часть бассейна.

Кроль на спине

При ознакомлении с техникой кроля на спине необходимо учесть, что голову и туловище держать как можно неподвижнее, руки поочередно выполняют удары. Подводный удар при плавании на спине выполняется сбоку от туловища. Кисти и руки должны погружаться ровно настолько, чтобы не задевать поверхности во время гребка.

Плавание кролем состоит из следующих этапов:

1. Когда правая рука полностью вытянута вверх, левая должна быть готова выйти из воды.
2. Правая рука выполняет гребок, а левая поднимается в воздух.
3. В середине гребка рука находится под поверхностью воды.
4. Когда правая рука завершает гребок, левая рука готова войти в воду.

Движения руками включают в себя следующие этапы.

1. Прямая рука опускается в воду мизинцем вниз. Ладонь направлена наружу.
2. Прямая рука, завершив гребок, поднимается в воздух. Сильный толчок ногами поможет удержать туловище на поверхности воды.

Движение кисти:

1. По воздуху рука должна переноситься прямой, а в воде локоть немного сгибается.

Гребок:

1. Правая рука должна войти в воду прямой.
2. Когда левая рука поднимается из воды, правая начинает движение в сторону.
3. Посередине гребка правая рука должна находиться под углом 90° к туловищу.
4. Когда рука завершает гребок, ладонь обращена к бедру.
5. Когда левая рука снова погружается в воду, правая поднимается в воздух. Ноги должны быть вытянуты и расслаблены в районе лодыжек.

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания

На суше

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».
2. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Имитация движений ногами в кроле на спине. Выполнять движения ногами «от бедра».
3. И. п. — стоя у стенки боком. Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

В воде

1. И. п. — сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине. В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы.
2. И. п. — лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.
3. Научиться ложиться на воду. И. п. — на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений. Мягко выполнить полугруппировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей.
4. И. п. — лежа на спине, руки у бедер. Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать!

5. И. п.— лежа на спине, одна рука впереди, другая — у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Ладонь вытянутой вперед руки должна удерживаться у поверхности.

6. И. п. — лежа на спине, обе руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать.

7. И. п. — лежа на спине, руки впереди, в руках — плавательная доска. Плыть с помощью движений одними ногами. Дышать свободно.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания

На суше

1. И. п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное.

2. И. п. - лежа на скамье, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед - назад.

В воде

1. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без выноса из воды возвращаются в и.п. Выполнять медленно.

2. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять движения сначала одной рукой, потом другой. Обязательно выдерживать паузу.

3. И.п. - лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой.

4. И. п. - одна рука впереди, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положений рук).

Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу.

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами. Тянуться вперед.

Методические рекомендации по проведению занятий в бассейне

Для детей данной группы проводятся занятия в бассейне один раз в неделю продолжительностью 45 мин

Для детей в течение первого месяца продолжительность пребывания в воде не должна превышать 15-20 мин., затем время постепенно увеличивается до 30-45 мин.

Длительность занятий, величина нагрузки в начительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития ребёнка.

Необходимо использовать индивидуальный подход к детям с учетом их физического и психического развития.

Необходимо в процессе тренировки выполнять следующие требования:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- тренировки проводить в виде игры.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2).

Первое знакомство ребёнка с водной средой должно быть постепенным, ребёнку необходимо освоиться в непривычной для него среде, присутствие мамы на тренировках намного облегчает процесс адаптации. Как правило, на первом занятии погружение в воду у детей вызывает панику и как следствие появляется скованность движений, ребёнок рефлекторно ищет опору. Присутствие и поддержка самого близкого человека намного снижает страх.

Первые дни ребёнок вместе с мамой заходит в воду на 10-15 минут. После знакомства с водной средой выполняются упражнения для привыкания к воде.