

Управление образования Администрации ЗАТО Северск
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48»

ПРИНЯТО
На педагогическом совете № 1
От «30» августа 2019 года
Протокол № 1



Дополнительная общеразвивающая программа
«Дельфиненок»
физкультурно-оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Михасёва Ольга Александровна
инструктор по плаванию

г. Северск

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
2. Содержание программы	6
3. Тематический план	9
4. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	17
5. Список средств обучения	19
6. Список литературы	20
7. Приложения	20-63

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность.

Важность физического развития и воспитания обусловлена ухудшением физических показателей детей на фоне повышающихся требований к физическим и психическим нормам детей дошкольного возраста, как в системе образования, так и в системе здравоохранения. При этом особое внимание уделяется осанке.

Осанка – это привычная поза непринуждённо стоящего человека. Формирование той или иной осанки происходит под влиянием многих условий: характера строения и степени развития костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, особенностей условий труда и быта, нарушение деятельности и строения организма, оставляемые некоторыми болезнями, особенно перенесёнными в раннем детстве

При правильной осанке создаются оптимальные условия для нормального функционирования отдельных систем и всего организма, и при этом удержание тела в вертикальном положении происходит с наименьшей тратой энергии. Наибольшую роль в изменении осанки играют позвоночник и таз. Имеют значения рост, масса, пропорциональность отдельных размеров тела, степень развития мускулатуры и подкожного жирового слоя.

Нормальная осанка обеспечивает нормальные условия для функции всех органов и систем организма как единого целого. Известно, что при нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов человеческого организма.

В биомеханике за правильную осанку принимается так называемая основная стойка, при которой равновесие тела длительно удерживается без значительного мышечного усилия, позвоночный столб сохраняет свои нормальные физиологические изгибы и создаются условия для дыхания и кровообращения.

У детей младшего и среднего дошкольного возраста активно развивается позвоночник. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребёнка так же, как и его скелет, несовершенна. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бёдер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребёнка.

Так, в нашем детском саду на конец 2016 – 2017 учебного года врачом-ортопедом выявлено 3 ребёнка с нарушением осанки, 20 детей имеют вялую осанку, 25 детей – деформацию стопы. Поэтому, эта программа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, поможет нам в оздоровлении детей и укреплении их мышечного корсета.

Дети, страдающие заболеваниями позвоночника, отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей, навыков и умений, отсутствием адаптации к физическим нагрузкам. У таких детей замедлена моторика речи и письма, нервная реакция, расстроена координация движений, слабо выражены двигательные умения и навыки, снижение самооценки, эмоциональной устойчивости, социальной неуверенности, повышен уровень тревожности, аутизации.

Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка, одно из важнейших звеньев в развитии ребёнка, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Способствовать равномерному развитию мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики нарушения осанки. С помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие и избежать искривления позвоночника.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребёнок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия плавание способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребёнка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребёнка, поэтому, совершенствуется аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный, закаливающий эффект. При вхождении в прохладную воду ребёнок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закалённый ребёнок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах.

Занятия плаванием оказывают на ребёнка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные

занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

В основу программы по оздоровительному плаванию положена «Программа обучения плаванию в детском саду» 2003г., автором которой является Е. К. Воронова, используемая в ДОУ.

Обновление программы взято из программно-методического комплекса «Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры» составленного Н.А. Потаповой, Л.М.Кротовой, Р.Р. Гатиатулиной в 2006 г.

1.2. Цель программы.

Создание условий для нормального физического развития с акцентом на создание мышечного корсета, воспитание и закрепление навыка правильной осанки, нормализация функциональных возможностей всех систем организма через обучения детей плаванию способами кроль и брасс.

1.3. Основные задачи

Основные задачи оздоровительных и физических упражнений на суше и в воде заключаются в следующем:

1. создать благоприятные физиологические условия для нормального роста тел позвонков; формировать правильную осанку; укреплять свод стопы;
2. способствовать укреплению здоровья детей с помощью закаливания; постановки правильного дыхания; улучшения координации движений; увеличению силы и тонуса мышц; освоению плавания способами кроль и брасс.

1.4. Организация оздоровительного плавания

Весь курс оздоровительного плавания рассчитан для детей 5-7 лет по 30 занятий в учебном году. Занятия проводят в бассейне МАДОУ «Детский сад № 48» один раз в неделю. Продолжительность занятия в воде по возрасту (5-7 лет по 20-25 минут).

Каждое занятие должно иметь целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способы организации детей 5-7 лет.

В начале курса оздоровительного плавания занятия строятся по правилам постепенного нарастания общей и специальной нагрузки. Дети осваивают базовую часть курса. Основное содержание занятий на этой ступени – обучение плаванию. Большинство детей 3-4 лет, в начале обучения из-за боязни воды, чувствуют себя неуверенно. Их действия обычно торопливы, движения порывисты, угловаты, плохо координированы, не согласованы с ритмом дыхания и направлены на удержание на поверхности воды. Дети выполняют движения с большими усилиями, поэтому быстро утомляются и прекращают плавание. До изучения техники плавания следует овладеть общими навыками нахождения в воде посредством специальных упражнений: 1) погружение; 2) всплытие; 3) лежание и скольжение; 4) изучение и постановка правильного дыхания в воде; 5) упражнения на расслабление мышц рук и ног.

В середине курса нагрузка в основном держится на достигнутом уровне или

несколько увеличивается. Одна из задач при профилактике искривления позвоночника – формирование прочного и уравновешенного мышечного корсета. Для его создания применяются упражнения силового характера. Силовые упражнения выполняются в динамике и в статике, с отягощениями и сопротивлением. Укрепление мышц туловища следует осуществлять в положении лёжа. Мышцы живота лучше укреплять лёжа на спине, а мышцы спины – в положении лёжа на животе.

В профилактике переутомления большую роль играет эмоциональная окраска занятий, разнообразие физических упражнений, периодическое обновление упражнений и комплексов, наличие игровых и соревновательных элементов, динамичность проведения занятий. При выполнении специальных упражнений необходимо соблюдать принцип их рассеивания на разные группы мышц, частую смену исходных положений, чередование работы мышц с их расслаблением и отдыхом. По окончании выполнения специальных упражнений проводится пассивный отдых 1-2 минуты.

Во время занятий лёжа нужно следить за ровным и симметричным положением конечностей, головы и туловища.

Основным стилем плавания для предупреждения нарушения осанки у детей является брасс на груди с удлинённой фазой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом стиле плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости.

Кроль, в чистом виде, не применяют в оздоровительном плавании для детей с нарушением осанки. Однако кроль наиболее физиологически приближён к ходьбе, и с него начинается обучение плаванию. При плоскостопии полезно использовать движение ногами стилем кроль (для усиления воздействия на мышцы стопы – плавание в ластах).

При нарушении осанки используют только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, удлинённая фаза скольжения, кроль на груди для ног, брас руками на спине ноги кроль.

Особое внимание уделяют дыхательным упражнениям. Однако для тренировки сердечно-сосудистой системы и повышения силовой выносливости мышц необходимо индивидуально вводить под строгим контролем проплывание коротких скоростных отрезков. Чрезвычайно важно совершенствовать технику плавания особенно у тех детей, у которых нарушена координация движения.

В конце курса происходит постепенное снижение нагрузки с целью необходимой подготовки организма к летнему каникулярному периоду.

1.5. Структура занятия

Схема занятия состоит из подготовительной части на суше (длится 5 минут), которая состоит из общеразвивающих упражнений, которые чередуются с дыхательными и специальными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно, применяются такие средства и упражнения, которые подключают все группы мышц, обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Эта часть занятия проводится на воде, которая длится от 20 до 25 минут, в зависимости от возраста группы. В заключительной части занятия (3 – 5 минут)

предлагаются упражнения для восстановления основных функций организма после физической нагрузки (упражнения на расслабление). Возможно включение упражнений для глаз с целью профилактики нарушений зрения, дыхательную и звуковую, логоритмическую и пальчиковую гимнастики.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения.
2. Упражнения на суше.
3. Практические навыки по технике плавания (подготовительные упражнения и обучение технике на воде).
4. Игровые упражнения и развлечения на воде.

2.1. Теоретические сведения, которые даем детям.

1. Беседа о бассейне, правилах поведения и безопасности на воде.
2. Гигиенические требования к пловцу.
3. Профилактика травматизма на воде.
4. Оздоровительное плавание и его задачи.
5. Значение систематических занятий плаванием.
6. Влияние плавания на воспитание правильной осанки, исправление деформации.

2.2. Упражнения на суше.

1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища:
 - динамические упражнения,
 - упражнения с отягощением,
 - статические упражнения.
2. Коррекция плоскостопия:
 - упражнения на укрепление мышц стопы,
 - самомассаж стоп.
3. Улучшение функции дыхательной:
 - статические дыхательные упражнения,
 - звуковые дыхательные упражнения,
 - динамические дыхательные упражнения.
4. Развитие рефлекса нормальной осанки:
 - упражнения на обучение правильной осанки,
 - упражнения на контроль ощущений.
5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы:
 - строевые упражнения,
 - ходьба в различном темпе,
 - развитие координации.
6. Движения ногами, имитирующие плавание кролем на груди и спине. Объяснение, показ, имитация движений ногами. Выполнение движений ногами, как при плавании кролем, сидя на бортике, опустив ноги в воду. Имитация плавания брассом, лёжа на груди.
7. Движения руками с произвольным дыханием и в согласовании. Разведение рук в стороны и немного вниз из положения вперёд вместе, ладони поворачивать наружу

– «захватывать воду». При разведении рук до оси плечевых суставов сгибать руки в локтевых и плечевых суставах, опуская локти, затем вытянуть руки вперед и соединить кисти.

8. Движения ногами, сидя на скамейке. Разведение носков в стороне, носки на себя, пятки вместе; имитация движений в упоре сидя (пятки не отрывая от пола) и в упоре лёжа на груди на краю гимнастической скамейки (ноги на весу).

9. Согласованные движения рук, ног и дыхания. Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить. Гребок руками, подготовительные движения руками, слегка приседая, развести колени; пауза. Стоя, наклониться вперед, руки вверх. Гребок руками – вдох; голова опускается – выдох; выпрямление рук, нога выполняет гребок, выдох продолжается; пауза (см. приложение 1, 4).

10. Упражнения для глаз.

2.3. Упражнения для обучения технике плавания на воде и корригирующие упражнения.

1. Для освоения техникой плавания разработана следующая последовательность обучения:

- техника дыхания;
- техника движений ногами (кроль, брасс) с задержкой дыхания на вдохе, с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- согласование движений ногами с дыханием;
- техника движения руками (кроль, брасс) с произвольным дыханием;
- согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания;
- согласование движений руками, ногами и дыхания.

2. Упражнения дыхательные у бортика в воде.

3. Упражнения подготовительные – плавание брассом на груди.

4. Упражнения целенаправленного воздействия:

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- плавание брассом на груди с максимально удлиненной фазой скольжения;
- упражнения на развитие силы мышц (скоростное плавание, плавание в ластах на ногах или пластинах на руках);

5. Свободное плавание и игра.

Применение всех видов плавательных упражнений сопровождается постановкой правильного дыхания на суше и в воде, дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, с удлинённым выдохом и совершенствованием техники плавания (см. приложение 2).

2.4. Игровые упражнения и развлечения на воде.

В соответствии с задачами подвижные игры делят на 5 основных групп:

1. Игры, направленные на ознакомление со свойствами воды (их применяют для обучения плаванию детей младшей группы и проводят на мелком месте; в ходе их предусматривают перемещение в опорном положении и в разных направлениях (шагом, бегом и т.д.), кратковременное погружение под воду).

2. Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания.

3. Игры, направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания.

4. Игры, направленные на развитие физических качеств.

5. Игры, проводимые как с предметами (мячами, камерами, кругами, досками, обручами), так и без них (см. приложение 3).

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Календарно-тематическое планирование дополнительных образовательных занятий по плаванию для детей 6-7 лет

Месяц	Тема занятия	Содержание программы	Средства обучения	Кол-во минут	Кол-во занятий
сентябрь	1. Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	<p>На суше: Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 1 1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища 2. Коррекция плоскостопия 3. Развитие рефлекса нормальной осанки 4. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы 5. Улучшение функции дыхательной 6. Упражнения для глаз ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</p> <p>В воде: 1. Организованный вход в воду (индивидуально) 2. Поточный вход в воду 3. Умывание лица в воде бассейна 4. Плескание в воде 5. Движения руками в воде 6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней 7. Формирование навыков личной гигиены Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 1а 1. Упражнения для рук с лопатками 2. Дыхательные упражнения Беседа с детьми на тему: «Знакомство с бассейном»</p>	трубочки, резиновые игрушки, мячи	5мин. 25мин.	1
	2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	<p>В воде: 1. Передвижение по дну бассейна шагом 2. Передвижение по дну бассейна бегом (в воде) 3. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее</p>			

		<p>способами в сочетании с движениями рук</p> <p>4. Игры в воде, связанные с передвижением по дну различными способами</p> <p>5. Формирование навыков личной гигиены</p>			
октябрь	3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	<p>На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 2 ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опускание лица в воду, стоя на дне 2. Открывание глаз в воде, стоя на дне 3. Приседание в воде 4. Погружение в воду (с опорой) 5. Погружение в воду (без опоры) 6. Погружение с рассматриванием предметов 7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой <p>Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 2а</p>	<p>трубочки, резиновы е игрушки, мячи</p>	<p>5мин.</p> <p>25мин.</p>	4
	4. Научить выдоху в воду	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выдох перед собой в воздух 2. Выдох на границе воды и воздуха 3. Выдох в воду 4. Упражнения «медуза», «поплавок», «звёздочка» 5. Игры, с использованием выдоха в воду 			
ноябрь	5. Научить лежать в воде на груди и спине	<p>На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 3 ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на всплывание 2. Лежание на груди 3. Лежание на спине 4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине 5. Дыхательные упражнения <p>Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 3а</p>	<p>Лопатки, трубочки, резиновы е игрушки, мячи</p>	<p>5мин.</p> <p>25мин.</p>	4

декабрь	<p>6. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроль)</p>	<p>На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 4-5 1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища 2. Коррекция плоскостопия 3. Улучшение функции дыхательной 4. Развитие рефлекса нормальной осанки 5. Упражнения глаз ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</p> <p>В воде: 1. Движение ногами на суше 2. Движение ногами в воде, сидя 3. Движение ногами в воде, опираясь на руки 4. Движение ногами, лёжа на груди с опорой 5. Движения ногами, лежа на спине 6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроль) 7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроль) 8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроль) с подвижной опорой 9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног</p> <p>Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 4а-5а 1. Скольжение с доской в положении коррекции за счёт движений ногами на груди (способом кроль) 2. Упражнения для рук с лопатками 3. Дыхательные упражнения</p> <p>Беседа с детьми на тема: «Правила безопасности»</p>	Лопатки, трубочки, резиновые игрушки, досточки, ласты, мячи	5мин. 25мин.	4
	<p>7. Научить скольжению в воде на груди и спине</p>	<p>В воде: 1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога 2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна (от стенки) бассейна 3. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду 4. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук 5. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна (от стенки) бассейна 6. Скольжение на груди с движением рук 7. Скольжение на спине с движением рук 8. Игры, связанные со скольжением на груди и спине 9. Доставка предметов</p>			

	8. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	В воде: 1. Движения руками на суше 2. Движения руками в воде 3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду 4. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук			
январь	9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 6-7 ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ В воде: 1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук 2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль 3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания 4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 6а-7а 1. Скольжение с доской в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине (способом кроль) 2. Упражнения для рук с лопатками 3. Дыхательные упражнения Беседа с детьми на тема: «Закрепление правил поведения на воде»	Лопатки, трубочки, резиновые игрушки, досточки, ласты, мячи	5мин. 25мин.	4
	10. Обучение способу плавания брасс	На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 8 ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ В воде: 1. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием 2. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием 3. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с дыханием 4. Движения руками в воде способом брасс в сочетании с			

		<p>дыханием</p> <p>5. Плавание за счёт движений руками</p> <p>6. Плавание облегчёнными способами в полной координации</p> <p>7. Игры с использованием облегчённых способов плавания</p> <p>8. Упражнения имитационного характера</p> <p>Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 8а</p> <p>Беседа с детьми на тема: «Сведения о закаливании, профилактика простудных заболеваний».</p>			
февраль	<p>11. Дальнейшее развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</p> <p>12. Дальнейшее обучение способу плавания брасс</p>	<p>На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКСЫ № 9 ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</p> <p>В воде:</p> <p>11.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук</p> <p>11.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль</p> <p>11.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания</p> <p>11.4. Содружественные движения рук, ног и дыхания</p> <p>Специальные упражнения КОМПЛЕКСЫ № 9а</p> <p>1. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль и брасс с доской)</p> <p>2. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами (в ластах) на груди и спине, в сочетании с дыханием</p> <p>3. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием (с лопатками)</p> <p>12.1. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием</p> <p>12.2. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием</p>	Лопатка, досточки, ласты, мячи	5мин.	4
				25мин.	

		<p>12.3. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с дыханием</p> <p>12.4. Движения руками в воде способом брасс в сочетании с дыханием</p> <p>12.5. Плавание за счёт движений руками</p> <p>12.6. Плавание облегчёнными способами в полной координации</p> <p>12.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания</p> <p>12.8. Упражнения имитационного характера</p> <p>Беседа с детьми на темы: «Правила купания в открытых водоёмах», «Значение оздоровительного плавания»</p>			
март - апрель	<p>13. Развитие и закрепление координационных возможностей в воде: закрепление сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</p> <p>14. Закрепление плавания способом брасс</p>	<p>На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКСЫ № 10-11 ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</p> <p>В воде: 13.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук 13.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль 13.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания 13.4. Содружественное движение ног, рук и дыхания</p> <p>Специальные упражнения КОМПЛЕКСЫ № 10а-11а 1. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль и брасс с доской) 2. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами (в ластах) на груди и спине, в сочетании с дыханием 3. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием (с лопатками)</p> <p>14.1. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием 14.2. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием 14.3. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с</p>	<p>Лопатка, пенопластовые поплавки и доски, ласты, мячи</p>	<p>5мин.</p> <p>25мин.</p>	<p>8</p>

		<p>дыханием</p> <p>14.4. Движения руками в воде способом брасс в сочетании с дыханием</p> <p>14.5. Плавание за счёт движений руками</p> <p>14.6. Плавание облегчёнными способами в полной координации</p> <p>14.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания</p> <p>14.8. Упражнения имитационного характера</p> <p>Беседа с детьми на темы: «Предупреждение травматизма при купании».</p>			
май	<p>15. Постепенное снижение нагрузки, Повторение пройденных комплексов, подготовка организма к каникулам</p>	<p>На суше Специальные упражнения КОМПЛЕКСЫ № 12 ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук 2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль 3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания 4. Содружественное движение ног, рук и дыхания 5. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием 6. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием 7. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с дыханием 8. Движения руками в воде способом брасс в сочетании с дыханием 9. Плавание за счёт движений руками 10. Плавание облегчёнными способами в полной координации 11. Игры с использованием облегчённых способов плавания <p>Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 12а</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль и брасс с доской) 2. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами (в 	<p>Лопатка, пенопластовые поплавки и доски, ласты, мячи</p>	<p>5мин.</p> <p>25мин.</p>	<p>4</p>

		<p>ластах) на груди и спине, в сочетании с дыханием</p> <p>3. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием (с лопатками)</p> <p>Беседа с детьми на темы: «Правила купания в открытых водоёмах».</p> <p>Открытый урок для родителей</p>			
--	--	---	--	--	--

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

4.1. Этапный контроль физической подготовленности обучающихся проводится в обязательном порядке 2 раз в год: в начале и в конце учебного года (сентябрь и май).

Воспитанник должен	Основной компонент	Компонент ДОУ
Знать	<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения и безопасности на воде • Гигиенические требования к пловцу • Профилактика травматизма на воде 	<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительное плавание и его задачи • Значение систематических занятий плаванием • Влияние плавания на воспитание правильной осанки, исправление деформации
Иметь представление	<ul style="list-style-type: none"> • Технике дыхания • Технике движений ногами (кроль, брасс) с задержкой дыхания на вдохе, с произвольным дыханием, с выдохом в воду; • Согласование движений ногами с дыханием; • Техника движения руками (кроль, брасс) с произвольным дыханием; • Согласование движений руками, ногами и дыхания при плавании способами кроль на груди и спине. 	<ul style="list-style-type: none"> • Скольжение на груди до полной остановки • Плавание ногами на груди и спине, руки вытянуты вперёд в «стрелочку» • Имитация движений руками кролем и брасом (без и с лопатками) • Согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания • Дыхательные упражнения у бортика
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Выдохи в воду. • Скольжение на груди и спине. • Плавание способом кроль на груди и спине в координации 10-12м. 	<ul style="list-style-type: none"> • Специальные упражнения у бортика. • Плавание брасом на груди. • Плавание в ластах. • Плавание с лопатками на руках

4.2 Уровни освоения программы:

Навыки плавания оцениваются по уровню освоения программы: высокий, средний и низкий.

высокий – легко без страха и ритмично выполняет дыхательные упражнения у бортика; принимает горизонтальное положение у бортика с правильной техникой работы ног кролем, легко освоил технику скольжения (упр. «Стрелочка»), смело

ложится на воду (упр. «Медуза», «Поплавок»); овладел навыками плавания кроль в полной координации; освоил технику работы ног и рук при плавании способом брасс; проплывает без остановки 10-12 м.

средний – легко без страха выполняет дыхательные упражнения у бортика; принимает горизонтальное положение у бортика, тело при принятии горизонтального положения неровное (руки согнуты в локтевых суставах, спина прогнута в пояснице); работа ног неритмичная, с сильным сгибанием колена; скольжения с доской неровное, неуверенное;

низкий – испытывает затруднения при обучении дыхания; неуверенность, чувство страха при выполнении дыхательных упражнений, движения ног нескоординированы и горизонтальное положение тела на воде невозможно.

4.3. Функциональные исследования силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса определяются у детей в начале, в середине и в конце учебного года для определения эффективности подобранных упражнений с учётом поставленных задач.

ТЕСТИРОВАНИЕ оценки физического развития детей

№ п/п	Фамилия, имя	Рост, см	Вес, кг	Динамометрия, кг		Тест 3 боковые мышцы		Тест 1 брюшной пресс, сек	Тест 2 мышцы спины, сек	Спирометрия, мл
				правая	левая	правый	левый			
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										

Динамометрия – метод определения силы мышц каждой кисти в отдельности. Для этого используют прибор динамометр. При определении силы мышц правой кисти испытуемый, находясь в положении стоя, держит в вытянутой руке прибор (локоть не сгибать) и сильно сжимает пружину. Максимальное значение фиксируется на шкале. То же самое и на левую руку.

Спирометрия – метод определения **жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)**. ЖЕЛ – это жизненная ёмкость лёгких: максимальный объём газа, выдыхаемый после максимального вдоха.

Для этой цели используют портативный спирометр. При определении ЖЕЛ испытуемый, находясь в положении стоя или сидя, делает максимальный вдох, быстро зажимает нос и медленно выдыхает весь воздух через мундштук в спирометр. Измерения с некоторыми промежутками времени повторяют 2-3 раза и отмечают максимальный результат. При повторных исследованиях испытуемому рекомендуется придавать такое же положение, в котором были получены исходные данные. Полученную величину сравнивают с должной по таблице. Патологическими считаются отклонения в сторону уменьшения, превышающие должные величины на 15-20%.

Тест 1 – определение силы мышц брюшного пресса. Этот показатель измеряется в количествах подъёмов верхней части тела из положения лёжа в положение сидя за 1 минуту.

Тест 2 – определение силы мышц спины. Этот тест проводится в положении

лёжа на животе на скамье (ноги жёстко зафиксировать). Необходимо удерживать верхнюю часть тела в горизонтальном положении, руки за головой. Время фиксируется по секундомеру.

Тест 3 – определение силы боковых мышц спины. Лежа на скамье, на боковой поверхности тазовой кости (ноги зафиксированы жёстко), удерживать верхнюю часть тела в горизонтальном положении. Время определяется по секундомеру.

V. СПИСОК СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. доски пенопластовые,
2. шайбы,
3. трубочки,
4. мячи резиновые,
5. лопатки,
6. поплавки пенопластовые,
7. ласты
8. гимнастические палки,
9. гантели,
10. мячи набивные.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2003. – 80с.
2. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.
3. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателей дет. сада / Т.И. Осокина. – Изд. 3-е. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
4. Научим детей плавать: Учебн. пособие / В.С.Зеленин. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1997. – 52с.
5. Потапова Н.А. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс / Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 216с.
3. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Под общ. ред. Г.А. Халемского. – Изд. 2-е. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 80с.

Приложение 1.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для детей 5-7 лет для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата для выполнения в зале

Комплекс 1

№	упражнения	дозировка
1	Для снятия утомления с туловища И.п. – о.с., 1 – руки вперёд, 2 – пальцы в кулаки, 3 – руки вверх, 4 – пальцы выпрямить, 5 – руки за голову, 6 – руки к плечам, 7 – руки на пояс, 8 – руки к плечам, 9 – наклон туловища вправо, 10 – выпрямится, руки на пояс, 13 – поворот туловища направо, руки вверх, 14 – поворот туловища налево, руки к плечам, 15 – поворот туловища направо, руки вниз, 16 – И.п.	2-3 раза
2	Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 счётов.	2-3 раза
3	Коррекция плоскостопия И.п. – лёжа на спине. Поочерёдное и одновременное оттягивание носков стоп с одновременным их супинированием (поворотом внутрь)	2-3 раза
4	Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.	Стоять 1-2 минуты.
5	Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Поочерёдно сгибать разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах.	2-3 раза
6	Упражнения глаз Встать свободно. Левую руку положить на затылок. Потереть голову справо налево 8 раз. Затем то же делать правой рукой, слева направо.	2-3 раза
7	Упражнения для боковой поверхности туловища И.п. – лёжа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу.	2-3 раза
8	Дыхательные упражнения 1. Носовое дыхание: стоя, голова прямо. Большим и указательным пальцем поочерёдно закрывать правую и левую ноздри («открывать и закрывать клапаны»). Продолжительность вдоха 1-2 секунды, выдоха 4-5 секунд. 2. Звуковая гимнастика: м – м – м	По 2-3 раза

Комплекс 2

№	упражнения	дозировка
1	Для снятия утомления с туловища И.п. – о.с., руки на пояс, 2 – руки вверх, подняться на носки, 3-4 – руки через стороны вниз, 5 – выпад правой ногой вперёд, руки вперёд, 6 – и.п., 7 – выпад левой ногой вперёд, 8 – и.п., 9 – наклон туловища назад, 10 – и.п., 11 – наклон туловища вправо, руки вверх, 12 – и.п., 13 – наклон туловища влево, руки вверх, 14 – и.п., 15 – упор присев, 16 – и.п.	2-3 раза
2	Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе, кисти рук к плечам или за голову. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 счётов.	2-3 раза
3	Коррекция плоскостопия И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений – расслабиться.	2-3 раза
4	Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение.	1-2 мин.
5	Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.	2-3 раза
6	Упражнения глаз Упражнение «переменного образа»: переносить взгляд от ближней точки к дальней (например, от кончика носа до рисунка вдали).	5-7 раза
7	Упражнения для боковой поверхности туловища И.п. – лёжа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Поднять обе прямые ноги, удерживать их на весу на 3-5 счётов. Медленно опустить в и.п. То же на другом боку.	2-3 раза
8	Дыхательные упражнения 1. Носовое дыхание: стоя, голова прямо. Во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами постукивать по крыльям носа. Продолжительность вдоха 2-3 секунды, выдоха 4-5 секунд. Вдох и выдох сильный, шумный. 2. Звуковая гимнастика: м – м – м, п – ф – ф	По 2-3 раза

Комплекс 3

№	упражнения	дозировка
1	Для снятия утомления с туловища И.п. – о.с., 1 – руки вперёд, кисти в кулаки, 2 – руки вверх, 3 – руки назад, 4 – и.п., 5 – руки на пояс, 6 – руки к груди, 7 – руки к плечам, 8 – руки вверх, 9 – наклон туловища вправо, 10 – наклон туловища влево, 11 – наклон туловища вправо, 12 – и.п., 13 – полуприседание, руки вперёд, 14 – и.п., 15 – приседание, руки к плечам, 16 – и.п.	2-3 раза
2	Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе, приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брассом).	2-3 раза
3	Коррекция плоскостопия И.п. – лёжа на спине. Поочерёдное и одновременное приподнимать пятки от опоры.	2-3 раза
4	Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены на 2 шага вперёд, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку..	2-3 раза

5	Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах на весу – «велосипед».	2-3 раза
6	Упражнения глаз Встать свободно. Расположить большой палец правой вытянутой вперёд руки по середине линии лица. Смотреть на конец пальца 5 секунд. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 5 секунд. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на палец 5 секунд. То же, поменяв руки.	2-3 раза
7	Упражнения для боковой поверхности туловища И.п. – лёжа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Поднять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3-5 счетов. Медленно опустить в и.п. То же на другом боку.	2-3 раза
8	Дыхательные упражнения 1. Носовое дыхание: стоя, голова прямо. Кончиком языка давить на твёрдое нёбо. Вдох и выдох – через нос. Продолжительность вдоха 1-2 секунды, выдоха 4-5 секунд. 2. Звуковая гимнастика: м – м – м, п – ф – ф, бу – бо – ба – бе – би	По 2-3 раза

Комплекс 4

№	упражнения	дозировка
1	Для снятия утомления с туловища И.п. – сидя, руки на коленях, 1 – руки вверх, потянуться, 2 – и.п. И.п. – руки на поясе, 1 – свести лопатки, потянуться, 2 – и.п. . И.п. – стоя, руки за спиной (с захватом за локти), 1 – подняться на носки, 2 – и.п. И.п. – о.с. , 1 – два наклона назад, руки на пояс, 2 – полуприседание, руки вперёд. И.п. – о.с. , 1 – руки на пояс, 2 – массу тела перенести на левую ногу, правую поставить на носок, 3 – смена положения ног, 4 – и.п.	2-3 раза
2	Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе, имитация движения рук – «брасс», ног – «кроль». Следить за дыханием.	2-3 раза
3	Коррекция плоскостопия И.п. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются подошвами. Отвести и привести пятки с упором на пальцы стоп.	2-3 раза
4	Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены на 2-3 шага. Расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища. Принять правильную осанку.	2-3 раза
5	Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги.	2-3 раза
6	Упражнения глаз Встать свободно. Крепко зажмуриться 6 раз. Затем сделать 12 лёгких морганий (как крылья бабочки).	2-3 раза
7	Упражнения для боковой поверхности туловища И.п. – лёжа боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги в и.п.	2-3 раза
8	Дыхательные упражнения 1. для увеличения ЖЕЛ: дозированная задержка дыхания на вдохе и на выдохе. Начинать с 5 секунд. Верхний плечевой пояс не фиксировать. 2. Спокойный вдох. При выдохе постукивать по крыльям носа и произносить слоги: м – м – м, п – ф – ф, бух – бох – ба х – бех – бих	По 2-3 раза

Комплекс 5

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. – стоя, руки вдоль туловища, 1 – руки вверх, 2-3 – потянуться, 4 – и.п. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, 1 – шаг левой ногой вперёд, рывок руками вверх, 2 – и.п., 3-4 – то же правой ногой, 5-6 – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны, 7-8 – то же правой ногой. И.п. – стоя, руки на поясе, 1 – наклон назад, руки вверх – хлопок, 2 – и.п., 3 – наклон назад, руки вверх – хлопок, 4 – и.п. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, 1-2 – полуприседание, круговое движение руками вперёд, 3-4 – круговое движение руками назад из и.п.</p>	2-3 раза
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.</p>	2-3 раза
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – лёжа на спине. Круговые одновременные и попеременные движения стопами.</p>	2-3 раза
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в и.п., приняв правильную осанку.</p>	2-3 раза
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45°, развести в стороны, соединить и медленно опустить.</p>	2-3 раза
6	<p>Упражнения глаз Указательный палец поставить перед носом. Поворачивать голову из стороны в сторону, глядя мимо пальца. Представить, что движется палец.</p>	12 раза
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища И.п. – упор стоя на коленях. Отвести согнутую в колене ногу в сторону – держать 4-5 секунд, и.п., то же на другой ногой.</p>	2-3 раза
8	<p>Дыхательные упражнения 1. Диафрагмальное дыхание: и.п. – лёжа на спине, левая рука на животе, правая рука на груди, ноги слегка согнуты, 1-2 – вдохнуть, надуть живот; 3-4-5-6-7 – выдохнуть, втянуть живот. Вдох носом, выдох ртом. 2. Звуковая гимнастика: м – м – м, п – ф – ф, джу – джо – джа – дже – джи</p>	По 2-3 раза

Комплекс 6

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. – стоя, руки вдоль туловища, 1 – руки вверх, 2-3 – потянуться, 4 – и.п. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, 1 – шаг левой ногой вперёд, рывок руками вверх, 2 – и.п., 3-4 – то же правой ногой, 5-6 – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны, 7-8 – то же правой ногой. И.п. – стоя, руки на поясе, 1 – наклон назад, руки вверх – хлопок, 2 – и.п., 3 – наклон назад, руки вверх хлопок, 4 – и.п. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, 1-2 – полуприседание, круговое движение руками вперёд, 3-4 – круговое движение руками назад из и.п.</p>	2-3 раза
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе. Поочерёдно медленно поднимать прямые ноги, не отрывая таз от пола. Руки можно перевести под живот.</p>	2-3 раза
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – лёжа на спине. Скользящие движения одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.</p>	2-3 раза
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены на 2-3 шага. Приподняться на носки, удержаться в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в и.п.</p>	2-3 раза
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть их под углом 90°, медленно опустить.</p>	2-3 раза
6	<p>Упражнения глаз Встать свободно. Левую руку положить на затылок. Потереть голову справа налево 8 раз. Затем то же делать правой рукой, слева направо.</p>	2-3 раза
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища «Крокодил 1» И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги прямые, пятки на полу. Спиралевидный поворот позвоночника, правое бедро поднято вверх, ступни ног повернуты влево, голову повернуть вправо. Затем поворот головы влево, ступни ног в противоположную сторону, приподнимая при этом левое бедро. Повторить 5-7 раз.</p>	5-7 раз
8	<p>Дыхательные упражнения 1. Нижнегрудное дыхание: и.п. – лёжа на спине, ладони на рёберной дуге, 1-2 – вдыхая, раздвинуть грудную клетку во фронтальном размере; 3-4-5-6-7 – выдыхая, руками сдавить грудную клетку с боков. Рукой контролировать движения живота и грудной клетки. 2. Звуковая гимнастика: м – м – м, п – ф – ф, б-п, б-п, б-п, джух – джох – джах – джех – джих</p>	По 2-3 раза

Комплекс 7

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. – о.с., 1 – дугами вперёд руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 – круг над головой вправо, 4 – круг над головой влево. И.п. – руки на поясе, 1 – правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо, 2 – и.п., 3 – то же в другую сторону, 4 – и.п. И.п. – руки за головой, 1 – полуприседание, руки вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон туловища назад, 4 – и.п. И.п. – руки на поясе, ходьба на месте; на каждый четвёртый счёт – поворот на 90°.</p>	2-3 раза
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе. Поднять обе прямые ноги с удержанием до 3-5 счётов.</p>	2-3 раза
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимать пятки одновременно и поочередно.</p>	2-3 раза
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба, медленно встать в и.п.</p>	2-3 раза
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Удерживая мяч между лодыжками, согнуть ноги, разогнуть их под углом 90°, медленно опустить.</p>	2-3 раза
6	<p>Упражнения глаз Поднять брови, слегка прижать подбородок к груди. Прижать «уши назад».</p>	30 сек.
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища «Крокодил 2» И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, левую прямую ногу положить на правую. Спиральный поворот влево, голову повернуть вправо. Затем в другую сторону – бедро вправо, голова влево. Поменять ноги – правую прямую ногу положить на левую. Спиральные повороты позвоночника вправо и влево, голова в противоположную сторону.</p>	5-7 раз
8	<p>Дыхательные упражнения 1. Среднегрудное дыхание: и.п. – стоя, ладони на груди. 1-2 – вдохнуть, развернуть грудную клетку в сагиттальном размере; 3-4-5-6-7 – выдыхая, надавить ладонью на грудицу. Вдох – носом, выдох – ртом. 2. Звуковая гимнастика: м – м – м, п – ф – ф, б-п, б-п, б-п, брру – брро – брра – брре – брри</p>	По 2-3 раза

Комплекс 8

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. – сидя, руки на коленях, 1 – руки вверх, потянуться, 2 – и.п. И.п. – руки на поясе, 1 – свести лопатки, потянуться, 2 – и.п. И.п. – стоя, руки за спиной (с захватом за локти), 1 – подняться на носки, 2 – и.п. И.п. – о.с., 1 – два наклона назад, руки на пояс, 2 – полуприседание, руки вперёд. И.п. – о.с., 1 – руки на пояс, 2 – массу тела перенести на левую ногу, правую поставить на носок, 3 – смена положения ног, 4 – и.п.</p>	2-3 раза
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе, руки под живот: 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую; 3-6 – держать 5 секунд; 7 – опустить правую ногу; 8 – опустить левую.</p>	2-3 раза
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – сидя. Тильное сгибание и разгибание стоп.</p>	2-3 раза
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены. Ходьба с остановками. Следить за осанкой.</p>	1-2 мин.
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Руки вдоль туловища. Приподнимание и скрещивание прямых ног.</p>	2-3 раза
6	<p>Упражнения глаз Встать свободно. Мысленно очертить перед собой достаточно большой круг. Пусть глаза путешествуют по воображаемой линии, делая полный круг.</p>	по 5 раз вправо и влево.
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища «Крокодил 3» И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол. Спиральный поворот влево. Ноги по всей длине соприкасаются с полом. Голова поворачивается вправо. Затем проводится спиральный поворот вправо, а головы влево. Повторить 6-7 раз.</p>	5-7 раз
8	<p>Дыхательные упражнения 1. Верхнегрудное дыхание: и.п. – о.с., 1-2 – вдох с разворотом и незначительным подниманием плеч; 3-4-5-6-7 – выдох. Держать правильную осанку. 2. Звуковая гимнастика: м – м – м, п – ф – ф, б-п, б-п, б-п, бррух – бррох – бррах – бррех – бррих</p>	По 2-3 раза

Комплекс 9

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. – руки вдоль туловища, 1 – руки вверх, ладони вместе, 2-3 – подняться на носки, тянуться, 4 – и.п. И.п. – стоя, руки на поясе, 1 – наклон головы влево, 2 – и.п., 3 – наклон головы вправо, 4 – и.п., 5 – наклон головы вперёд, 6 – и.п. 7 – наклон головы назад, 8 – и.п. И.п. – стоя, руки на поясе, ноги врозь, 1 – наклон вперёд, достать пол пальцами рук, 2 – и.п. И.п. – о.с. ,1 – два наклона назад, руки на пояс, 2 – полуприседание, руки вперёд. И.п. – о.с , 1 – руки на пояс, 2 – массу тела перенести на левую ногу, правую поставить на носок, 3 – смена положения ног, 4 – и.п.</p>	2-3 раза
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе, руки под живот: поднять прямые ноги, развести в стороны, соединить и опустить в и.п.</p>	5-7 раз
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – сидя. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.</p>	5-7 раз
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены ходьба с предметом на голове с сохранением правильной осанки.</p>	2-3 раза
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Руки в стороны, медленно поднять голову и туловище до положения сидя, вернуться в и.п.</p>	5-7 раз
6	<p>Упражнения глаз Встать свободно. Закрыть глаза. Крупно, размашисто написать «носом» слово мама.</p>	2-3 раза
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища «Крокодил 4» И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ладони повернуты к полу. Правую ногу согнуть в коленном суставе, ступню поставить на пол. Пятку левой ноги поставить на колено правой ноги. Удерживая положение ног, выполнить спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо. Затем выполнить спиральный поворот вправо, голову – влево. Повторить 5-7 раз.</p>	5-7 раз
8	<p>Дыхательные упражнения 1. Полное и смешанное дыхание: и.п. – лёжа на спине, 1-2 – вдыхая, надуть живот; 3-4 – продолжая вдох, развернуть грудную клетку в нижнем отделе во фронтальном размере; 5-6 – увеличив сагиттальный размер грудной клетки, закончить, вдох; 7-8 – выдыхая, втянуть живот; 9-10 – выдох нижнегрудным отделом; 11-12 – заканчивая выдох, опустить плечи. 2. Звуковая гимнастика: : м – м – м, п – ф – ф, б-п, б-п, б-п, грру – грро – грра – грре – грри</p>	По 2-3 раза

Комплекс 10

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. – стоя или сидя, руки на поясе, 1 – правую руку вперёд, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороны на поясе, 1-2 – свести локти впереди, голову наклонить вперёд, 3-4 – локти назад, прогнуться. Затем руки опустить вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный. И.п. – сидя, руки вверх, 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний. И.п. – о.с., руки прямые в стороны наклоны туловища в стороны и повороты вправо-влево.</p>	Повторить по 3-5 раз
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища Упражнение в парах: и.п. – лёжа на животе, друг против друга, мяч в согнутых перед собой в руках. Перекатывание мяча партнёру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч. Выполнять 4-6 раз.</p>	4-6 раз
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – сидя. Положить ногу на колено другой ноги. Выполнять круговые движения стопой в обе стороны. Затем поменять ногу.</p>	4-6 раз
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены. Ходьба с предметом на голове с сохранением правильной осанки, перешагивая через препятствия. Остановка с проверкой правильной осанки.</p>	1-2 мин.
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Руки за головой. Перейти из положения лёжа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы. Повторить 5-7 раз.</p>	5-7 раз
6	<p>Упражнения глаз Встать свободно. Стоять расслабленно, шею держать прямо. Смотреть на кончик носа 5 секунд. Смотреть на брови 5 секунд. Смотреть на правое плечо 5 секунд. Смотреть на левое плечо 5 секунд.</p>	2-3 раза
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища «Крокодил 5» И.п. – лёжа на животе, подбородок положить в углубление сцепленных в «замок» рук. Ноги прямые, носками упираются в пол. Поворот стоп влево, стараясь положить их на пол, при этом приподнимается правое бедро. Голова на месте. Затем поворот вправо, приподнимается левое бедро. Повторить 5-7 раз.</p>	5-7 раз
8	<p>Дыхательные упражнения 1.Обучение правильному ритму дыхания: и.п. – сидя, 1-2 –вдох носом; 3-4 – пауза, 5-6-7-8-9 – выдох ртом; 10-11 пауза. Дыхание неглубокое и не шумное. 2.Звуковая гимнастика: м – м – м, п – ф – ф, б-п, б-п, б-п, грру – грро – грра – грре – грри</p>	По 2-3 раза

Комплекс 11

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. о.с., 1 – руки вверх, подняться на носки, 2 – опуститься руки вниз через стороны. И.п. – о.с., 1 – наклон вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон назад, 4 – наклон вправо, 5 – наклон влево. «Бокс» И.п. – о.с., 1 – полуприседание, руки в стороны, 2 – и.п., 3 – полуприседание, руки вверх, 4 – и.п. И.п. – стоя, руки сцеплены в «замок» за спиной. Наклоны вперёд.</p>	Выполнять по 3-4 раза
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища Упражнение в парах: и.п. – лёжа на животе, друг против друга, мяч в согнутых перед собой в руках. Бросок мяча партнёру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч.</p>	4-5 раз
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – сидя. Захватывание пальцами стоп мелкие предметы и переключивание их на другое место.</p>	4-5 раз
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены. По командам «Шаг вперёд», «Два шага назад», «Присесть», «Кругом» и т.д. Все выполняют указанные движения, стараясь сохранять правильную осанку.</p>	1-2 мин.
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Руки в стороны, медленно поднять голову и туловище до положения сидя, вернуть в и.п.</p>	5-6 раз
6	<p>Комплекс упражнений для глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встать свободно. Стоять расслабленно, шею держать прямо. Смотреть на кончик носа 5 секунд. Смотреть на брови 5 секунд. Смотреть на правое плечо 5 секунд. Смотреть на левое плечо 5 секунд. 2. Встать свободно. Закрыть глаза. Крупно, размашисто написать «носом» слово мама. 3. Поднять брови, слегка прижать подбородок к груди. Прижать «уши назад». Выполнять этот упражнение 30 секунд. 4. Встать свободно. Левую руку положить на затылок. Потереть голову справа налево 8 раз. Затем то же делать правой рукой, слева направо. 	1-2 мин.
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища «Крокодил б» И.п. – лёжа на животе, руки сцеплены в «замок», подбородок лежит в ладонях. Широко расставить ноги и поднять голени, затем выполнить вращение бёдер вправо, затем влево, при этом стараться положить голени на пол. Голова неподвижна.</p>	5-7 раз
8	<p>Дыхательные упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для развития мышц выдоха: и.п. – стоя. После неглубокого вдоха считать от 1 до 10; 15; 20; 30. считать быстро, негромко. 2. Звуковая гимнастика: : м – м – м, п – ф – ф, б-п, б-п, б-п, гррух – гррох – гррах – гррех – гррих 	По 2-3 раза

Комплекс 12

№	упражнения	дозировка
1	<p>Для снятия утомления с туловища И.п. – руки вдоль туловища, 1 – руки вверх, ладони вместе, 2-3 – подняться на носки, тянуться, 4 – и.п. И.п. – руки на поясе, 1 – наклон головы влево, 2 – и.п., 3 – наклон головы вправо, 4 – и.п., 5 – наклон головы вперёд, 6 – и.п., 7 – наклон головы назад, 8 – и.п. И.п. – стоя, руки за спиной (с захватом за локти), 1 – подняться на носки, 2 – и.п. И.п. – о.с., 1 – два наклона назад, руки на пояс, 2 – полуприседание, руки вперёд. И.п. – стоя, руки вверх. 1 - наклон туловища вправо с выпадом на правую согнутую ногу в коленном суставе, 2 – и.п., 3 – наклон влево, с выпадом согнутой левой ноги, 4 – и.п.</p>	Выполнять по 3-5 раз
2	<p>Развитие и укрепление мышечного корсета туловища И.п. – лёжа на животе на гимнастической скамейке. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удержать это положение 3-5 счётов.</p>	3-4 раза
3	<p>Коррекция плоскостопия И.п. – сидя «по-турецки», подогнуть пальцы стоп. Наклоняясь вперёд, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.</p>	3-4 раза
4	<p>Развитие рефлекса нормальной осанки Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Отойти от стены. Принять положение на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо. Удержать в этом положении 20 секунд, затем принять и.п.</p>	1-2 мин.
5	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса И.п. – лёжа на спине. Поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. В руках гантели, медленно поднять голову и туловище до положения сидя, вернуть в и.п.</p>	5-6 раз.
6	<p>Комплекс упражнений для глаз 1. Встать свободно. Стоять расслабленно, шею держать прямо. Смотреть на кончик носа 5 секунд. Смотреть на брови 5 секунд. Смотреть на правое плечо 5 секунд. Смотреть на левое плечо 5 секунд. 2. Встать свободно. Закрыть глаза. Крупно, размашисто написать «носом» слово мама. 3. Поднять брови, слегка прижать подбородок к груди. Прижать «уши назад». Выполнять этот упражнение 30 секунд. 4. Встать свободно. Левую руку положить на затылок. Потереть голову справа налево 8 раз. Затем то же делать правой рукой, слева направо.</p>	1-2 мин.
7	<p>Упражнения для боковой поверхности туловища И.п. – сидя, руки в упоре за спиной, ноги согнуты в коленях и широко расставлены, стопы прижаты к полу. Повернуть бёдра вправо, касаясь коленями пола, одновременно голова поворачивается влево. Затем повторить упражнение в другую сторону.</p>	5-7 раз
8	<p>Дыхательные упражнения 1. Для укрепления дыхательной мускулатуры: и.п. – сидя. Вдохнуть, задержать дыхание на 5, 10 секунд. Медленно выдыхая, продолжать счёт на выдохе. Верхний плечевой пояс не фиксировать. 2. Звуковая гимнастика: : м – м – м, п – ф – ф, б-п, б-п, б-п, дзух – дзох – дзах – дзех – дзих</p>	По 2-3 раза

Приложение 2.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата для выполнения в воде

Комплекс 1а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Обучение дыханию, развитие дыхательных мышц	Стоя у бортика, хватом руками за поручень	Вдох через рот, выдох через рот и нос, погрузив лицо в воду	8-10 раз	Вдох глубокий и быстрый, выдох полный и длинный
2.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Имитация движения рук как при плавании способом кроль	8-10 раз	Дыхание ритмичное, выдох длиннее вдоха
3.	Постановка дыхания, развитие дыхательной мускулатуры	Стоя у бортика, хватом руками за поручень	Вдох через рот, выдох через рот и нос, погрузив голову в воду	8-10 раз	Вдох глубокий и быстрый, выдох длинный
4.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Имитация движения рук как при плавании способом брасс	8-10 раз	Дыхание ритмичное, выдох длиннее вдоха

Комплекс 2а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Постановка дыхания, развитие дыхательной мускулатуры	Стоя у бортика, хватом руками за поручень	Вдох через рот, выдох через рот и нос, погрузив голову в воду	8-10 раз	Вдох глубокий и быстрый, выдох длинный
2.	Самовытяжение и разгрузка позвоночника	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Поплавок»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
3.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Имитация движения рук как при плавании способом брасс	8-10 раз	Дыхание ритмичное, выдох длиннее вдоха
4.	Разгрузка позвоночника	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Медуза»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
5.	Разгрузка позвоночника	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Звёздочка»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный

Комплекс 3а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Имитация движения рук как при плавании способом брасс	8-10 раз	Дыхание ритмичное, выдох длиннее вдоха
2.	Обучение скольжению. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, в прямых руках пенопластовая доска	Скольжение в положении на груди с доской. Скользить до полной остановки без работы ног. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Не прогибаться в пояснице.
3.	Постановка дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры	Стоя у бортика, руки хватом за поручень	Вдох через рот, задержать дыхание на 5 секунд, погрузить лицо в воду, выдох – длинный, плавный	8-10 раз	Руки прямые, живот лежит на воде, голову при вдохе поднимать не очень высоко. Вдох быстрый и глубокий.
4.	Обучение скольжению. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скользить до полной остановки без работы ног.	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
5.	Разгрузка позвоночника	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Поплавок»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный

Комплекс 4а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Развитие навыка скольжения на груди. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скользить до полной остановки без работы ног.	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
2.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Имитация движения рук как при плавании способом брасс	8-10 раз	Дыхание ритмичное, выдох длиннее вдоха
3.	Развитие навыка скольжения на спине. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя лицом к бортику, в руках доска.	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногами. Ноги работают кролем, носки натянуты. Глаза смотрят в потолок. Живот над водой.	10-12 м 2 раза	Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются,
4.	Укрепление мышц спины, совершенствование техники движения руками способом брасс	Лёжа на груди	Руки работают брассом, ноги – кролем	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы рук и ног.

5.	Увеличение экскурсии грудной клетки, увеличение легочной вентиляции.	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Медуза»	8-10 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
-----------	--	--------------------------	---------------------	----------	--

Комплекс 5а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Развитие навыка скольжения на груди. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скользить до полной остановки без работы ног.	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
2.	Развитие техники работы ног кролем. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника.	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой в «стрелочке»	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скольжение с доской в руках, ноги работаю кролем.	10-12 м 2-3 раза	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, следить за техникой работы ног способом кроль. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
3.	Разгрузка позвоночника. Постановка дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры	Стоя посередине бассейна.	Упражнение «Поплавок»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
4.	Укрепление мышц спины, совершенствование техники движения руками способом брасс на спине	Лёжа на спине	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Ноги работают кролем, носки натянуты. Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Руки работают симметрично.	10-12 м 2-3 раза	Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются,
5.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук брассом	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Руки работаю брассом, ноги кролем.	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы ног способом кроль и рук способом брасс. Дыхание ритмичное. Глаза смотрят в пол.

Комплекс ба

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой	Упражнение «Стрелочка». Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скользить до полной остановки без работы ног.	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
2.	Увеличение экскурсии грудной клетки, увеличение легочной вентиляции.	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Медуза»	8-10 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
3.	Развитие техники работы ног кролем. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника.	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой в «стрелочке»	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скольжение с доской в руках, ноги работаю кролем.	10-12 м 2-3 раза	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, следить за техникой работы ног способом кроль. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
4.	Разгрузка позвоночника. Постановка дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры	Стоя посередине бассейна.	Упражнение «Поплавок»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
5.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника. Увеличение экскурсии грудной клетки.	Лёжа на спине, руки вытянуты над головой в «стрелочку»	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Ноги работают кролем, носки натянуты. Руки прямые, натянутые (не сгибать в локтях)	10-12 м 2-3 раза	Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются. Дыхание ритмичное.
6.	Укрепление мышц спины, совершенствование техники движения руками способом брасс на спине	Лёжа на спине, на руках надеты лопатки	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Ноги работают кролем, носки натянуты. Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Руки работают симметрично.	10-12 м 2-3 раза	Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются. Дыхание ритмичное.
7.	Укрепление мышц живота. Обучение технике движения ног способом брасс	Стоя у бортика. В руках пенопластовая доска.	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Ноги работаю брассом.	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы ног способом брасс. Дыхание ритмичное. Глаза смотрят в пол.
8.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук брассом	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Руки работаю брассом, ноги кролем.	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы ног способом кроль и рук способом брасс. Дыхание ритмичное. Глаза смотрят в пол.

Комплекс 7а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой	Упражнение «Стрелочка».	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Спина и руки прямые.
2.	Развитие техники работы ног кролем. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника.	Стоя спиной к бортику, в руках пенопластовая доска	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скольжение с доской в руках, ноги работают кролем.	10-12м 2-3 раза	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, следить за техникой работы ног способом кроль. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
3.	Разгрузка позвоночника. Постановка дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры	Стоя посередине бассейна.	Упражнение «Поплавок»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
4.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника. Увеличение экскурсии грудной клетки.	Лёжа на спине, руки вытянуты над головой в «стрелочку»	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Ноги работают кролем, носки натянуты. Руки прямые, натянутые (не сгибать в локтях).	10-12 м. 2-3 раза	Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются. Дыхание ритмичное.
5.	Увеличение экскурсии грудной клетки, увеличение легочной вентиляции	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Медуза»	8-10 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
6.	Укрепление мышц спины, совершенствование техники движения руками способом брасс на спине	Лёжа на спине, на руках надеты лопатки	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Ноги работают кролем, носки натянуты. Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Руки работают симметрично.	10-12 м 2-3 раза	Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются. Дыхание ритмичное.
7.	Разгрузка позвоночника, увеличение легочной вентиляции.	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Звёздочка»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
8.	Укрепление мышц живота. Обучение технике движения ног способом брасс	Стоя у бортика. В руках пенопластовая доска.	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Ноги работают брассом.	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы ног способом брасс. Дыхание ритмичное. Глаза смотрят в пол.
9.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук брассом	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Руки работают брассом, ноги кролем.	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы ног способом кроль и рук способом брасс. Дыхание ритмичное. Глаза смотрят в пол.

Комплекс 8а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой	Упражнение «Стрелочка».	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Спина и руки прямые. Глаза смотрят в пол.
2.	Развитие техники работы ног кролем. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника.	Стоя спиной к бортику, в руках пенопластовая доска	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скольжение с доской в руках, ноги работают кролем.	10-12 м 2-3 раза	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, следить за техникой работы ног способом кроль. Спина и руки прямые.
3.	Разгрузка позвоночника. Постановка дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры	Стоя посередине бассейна.	Упражнение «Поплавок»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
4.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника. Увеличение экскурсии грудной клетки.	Лёжа на спине, руки вытянуты над головой в «стрелочку»	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногами. Ноги работают кролем, носки натянуты. Руки прямые, натянутые (не сгибать в локтях). Проплыть 10-12 м.	2-3 раза	Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются. Дыхание ритмичное.
6.	Разгрузка позвоночника, увеличение легочной вентиляции.	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Медуза»	8-10 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
7.	Укрепление мышц спины, совершенствование техники движения руками способом брасс на спине	Лёжа на спине, на руках надеты лопатки, ногами зажат пенопластовый поплавок	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногами. Ноги не работают. Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Плыть за счёт одних рук, которые работают симметрично.	10-12 м 2-3 раза	Следить за горизонтальным положением тела. Дыхание ритмичное.
8.	Разгрузка позвоночника, увеличение легочной вентиляции.	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Звёздочка» на спине	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
9.	Укрепление мышц живота. Обучение технике движения ног способом брасс	Стоя у бортика. В руках пенопластовая доска.	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Ноги работают брассом.	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы ног способом брасс. Дыхание ритмичное. Глаза смотрят в пол.
10.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук брассом	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки, ногами зажат пенопластовый поплавок	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Руки работают брассом, ноги не работают	10-12 м 2 раза	Следить за техникой рук способом брасс. Дыхание ритмичное.

Комплекс 9а

№	Цель	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Стоя спиной к бортику, руки прямые над головой	Упражнение «Стрелочка».	8-10 раз	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, выпрямить ноги и оттянуть носки. Спина и руки прямые.
2.	Развитие техники работы ног кролем. Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника.	Стоя спиной к бортику, в руках пенопластовая доска. На ногах ласты.	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Скольжение с доской в руках, ноги работаю кролем.	10-12 м 2-3 раза	Необходимо сильно оттолкнуться от бортика двумя ногами, следить за техникой работы ног способом кроль. Спина и руки прямые.
3.	Разгрузка позвоночника. Постановка дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры	Стоя посередине бассейна.	Упражнение «Поплавок»	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
4.	Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника. Увеличение экскурсии грудной клетки.	Лёжа на спине, руки вытянуты над головой в «стрелочку». На ногах ласты.	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Ноги работают кролем. Руки прямые, натянутые (не сгибать в локтях). Проплыть 10-12 м.	2-3 раза	Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Следить за горизонтальным положением тела. Движение ног плавное, бедра не раскачиваются. Дыхание ритмичное.
6.	Разгрузка позвоночника, увеличение легочной вентиляции.	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Медуза»	8-10 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
7.	Укрепление мышц спины, совершенствование техники движения руками способом брасс на спине	Лёжа на спине, на руках надеты лопатки, ногами зажат пенопластовый поплавок	Лечь спиной на воду, оттолкнуться от бортика ногой. Ноги не работают. Глаза смотрят в потолок. Живот над водой. Плыть за счёт одних рук, которые работают симметрично.	10-12 м 2-3 раза	Следить за горизонтальным положением тела. Дыхание ритмичное.
8.	Разгрузка позвоночника, увеличение легочной вентиляции.	Стоя посередине бассейна	Упражнение «Звёздочка» на спине	5 раз	Вдох, задержка дыхания на 5 секунд, выдох длинный, плавный
9.	Укрепление мышц живота. Обучение содружествен. движению ног, рук и дыхания при плавании способом брасс	Стоя у бортика.	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Ноги и руки работаю брассом.	10-12 м 2 раза	Следить за техникой работы ног и рук способом брасс. Дыхание ритмичное. Глаза смотрят в пол. Фаза скольжения удлинена.
10.	Укрепление мышц спины, обучение технике движения рук брассом	Стоя у бортика, на руках надеты лопатки, ногами зажат пенопластовый поплавок	Вдох, лечь животом на воду, оттолкнуться от стенки бортика двумя ногами. Руки работаю брассом, ноги не работают	10-12 м 2 раза	Следить за техникой рук способом брасс. Дыхание ритмичное.

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА
при проведении ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ с заболеванием опорно-двигательной системы
(5 -7 ЛЕТ, 1-й год обучения)

ноябрь	декабрь	январь
<p><i>На суше</i> КОМПЛЕКС №1</p> <p>1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища</p> <p>1.1. Динамические упражнения 1.2. Упражнения с отягощением 1.3. Статические упражнения</p> <p>2. Коррекция плоскостопия</p> <p>2.1. Упражнения на укрепление мышц стопы 2.2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Улучшение функции дыхательной</p> <p>3.1. Статические дыхательные упражнения 3.2. Звуковые дыхательные упражнения 3.3. Динамические дыхательные упражнения</p> <p>4. Развитие рефлекса нормальной осанки</p> <p>4.1. Упражнения на обучение правильной осанки 4.2 Упражнения на контроль ощущений</p> <p>5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы</p> <p>5.1. Строевые упражнения 5.2. Ходьба в различном темпе 5.3. Развитие координации</p> <p>6. Упражнения глаз</p> <p>7. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Комплекс 1 для домашнего выполнения</p> <p><i>В воде</i></p> <p>1.Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</p> <p>1.1. Организованный вход в воду (индивидуально) 1.2. Поточный вход в воду</p>	<p><i>На суше</i> КОМПЛЕКС №2</p> <p>1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища</p> <p>1.1. Динамические упражнения 1.2. Упражнения с отягощением 1.3. Статические упражнения</p> <p>2. Коррекция плоскостопия</p> <p>2.1. Упражнения на укрепление мышц стопы 2.2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Улучшение функции дыхательной</p> <p>3.1. Статические дыхательные упражнения 3.2. Звуковые дыхательные упражнения 3.3. Динамические дыхательные упражнения</p> <p>4. Развитие рефлекса нормальной осанки</p> <p>4.1. Упражнения на обучение правильной осанки 4.2 Упражнения на контроль ощущений</p> <p>5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы</p> <p>5.1. Строевые упражнения 5.2. Ходьба в различном темпе 5.3. Развитие координации</p> <p>6. Упражнения глаз</p> <p>7. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Комплекс 2 для домашнего выполнения</p> <p><i>В воде</i></p> <p>1. Научить лежать в воде на груди и спине</p> <p>1.1. Упражнение на всплывание</p>	<p><i>На суше</i> КОМПЛЕКС №3</p> <p>1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища</p> <p>1.1. Динамические упражнения 1.2. Упражнения с отягощением 1.3. Статические упражнения</p> <p>2. Коррекция плоскостопия</p> <p>2.1. Упражнения на укрепление мышц стопы 2.2. Самомассаж стоп</p> <p>3. Улучшение функции дыхательной</p> <p>3.1. Статические дыхательные упражнения 3.2. Звуковые дыхательные упражнения 3.3. Динамические дыхательные упражнения</p> <p>4. Развитие рефлекса нормальной осанки</p> <p>4.1. Упражнения на обучение правильной осанки 4.2 Упражнения на контроль ощущений</p> <p>5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы</p> <p>5.1. Строевые упражнения 5.2. Ходьба в различном темпе 5.3. Развитие координации</p> <p>6. Упражнения глаз</p> <p>7. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Комплекс 3для домашнего выполнения</p> <p><i>В воде</i></p> <p>1. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на</p>

<p>1.3. Умывание лица в воде бассейна 1.4. Плескание в воде 1.5. Движения руками в воде 1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней</p> <p>2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</p> <p>2.1. Передвижение по дну бассейна шагом 2.2. Передвижение по дну бассейна бегом (в воде) 2.4. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук 2.5. Передвижение в воде на руках по дну бассейна 2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну различными способами</p> <p>3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</p> <p>3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне 3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне 3.3. Приседание в воде 3.4. Погружение в воду (с опорой) 3.5. Погружение в воду (без опоры) 3.6. Погружение с рассматриванием предметов 3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</p> <p>4. Научить выдоху в воду</p> <p>4.1. Выдох перед собой в воздух 4.2. Выдох на границе воды и воздуха 4.3. Выдох в воду 4.4. упражнения «медуза», «поплавок», «звёздочка» 4.5. Игры, с использованием выдоха в воду</p> <p>5. Формирование навыков личной гигиены</p> <p>6. Зачёты: выдохи в воду; «медуза», «поплавок»</p> <p>7. Беседы на темы: «Знакомство с бассейном», «Правила</p>	<p>1.2. Лежание на груди 1.3. Лежание на спине 1.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине</p> <p>2. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроль)</p> <p>2.1. Движение ногами на суше 2.2. Движение ногами в воде, сидя 2.3. Движение ногами в воде, опираясь на руки 2.4. Движение ногами, лёжа на груди с опорой 2.5. Движения ногами, лежа на спине 2.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроль) 2.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроль) 2.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроль) с подвижной опорой 2.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног</p> <p>3. Научить скольжению в воде на груди и спине</p> <p>3.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога 3.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна (от стенки) бассейна 3.3. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду 3.4. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук 3.5. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна (от стенки) бассейна 3.6. Скольжение на груди с движением рук 3.7. Скольжение на спине с движением рук 3.8. Игры, связанные со скольжением на груди и спине 3.9. доставание предметов</p> <p>4. Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 1</p> <p>4.1. Скольжение с доской в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль) 4.2. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием</p>	<p>груди и спине</p> <p>1.1. Движения руками на суше 1.2. Движения руками в воде 1.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду 1.4. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук</p> <p>2. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</p> <p>2.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук 2.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль 2.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания 2.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног</p> <p>3. Обучение способу плавания брасс</p> <p>3.1. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием 3.2. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием 3.3. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с дыханием 3.4. Движения руками в воде способом брасс в сочетании с дыханием 3.5. Плавание за счёт движений руками 3.6. Плавание облегчёнными способами в полной координации 3.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания 3.8. Упражнения имитационного характера</p> <p>4. Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 2</p> <p>4.1. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с</p>
---	--	--

<p>безопасности»</p>	<p>5. Формирование навыков личной гигиены 6. Зачёты: выдохи в воду; скольжение на груди и на спине 7. Беседы на темы: «Закрепление правил поведения на воде», «Гигиена пловца» Открытые уроки для родителей</p>	<p>дыханием (способом кроль и брасс с доской) 4.2. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами (в ластах) на груди и спине, в сочетании с дыханием 4.3. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием (с лопатками) 5. Формирование навыков личной гигиены 6. Зачёты: Дыхательные упражнения; проплывание отрезков поперёк бассейна на технику исполнения (руки способом «брасс», ноги способом «кроль») 7. Беседы на темы: «Сведения о закаливании, профилактика простудных заболеваний».</p>
----------------------	--	---

<p align="center">февраль</p>	<p align="center">март</p>	<p align="center">апрель</p>
<p><i>На суше</i> КОМПЛЕКС № 4 1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища 1.1. Динамические упражнения 1.2. Упражнения с отягощением 1.3. Статические упражнения 2. Коррекция плоскостопия 2.1. Упражнения на укрепление мышц стопы 2.2. Самомассаж стоп 3. Улучшение функции дыхательной 3.1. Статические дыхательные упражнения 3.2. Звуковые дыхательные упражнения 3.3. Динамические дыхательные упражнения 4. Развитие рефлекса нормальной осанки 4.1. Упражнения на обучение правильной осанки 4.2. Упражнения на контроль ощущений 5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы 5.1. Строевые упражнения 5.2. Ходьба в различном темпе 5.3. Развитие координации 6. Упражнения глаз</p>	<p><i>На суше</i> КОМПЛЕКС № 5 1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища 1.1. Динамические упражнения 1.2. Упражнения с отягощением 1.3. Статические упражнения 2. Коррекция плоскостопия 2.1. Упражнения на укрепление мышц стопы 2.2. Самомассаж стоп 3. Улучшение функции дыхательной 3.1. Статические дыхательные упражнения 3.2. Звуковые дыхательные упражнения 3.3. Динамические дыхательные упражнения 4. Развитие рефлекса нормальной осанки 4.1. Упражнения на обучение правильной осанки 4.2. Упражнения на контроль ощущений 5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы 5.1. Строевые упражнения 5.2. Ходьба в различном темпе 5.3. Развитие координации 6. Упражнения глаз</p>	<p><i>На суше</i> КОМПЛЕКС № 6 1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища 1.1. Динамические упражнения 1.2. Упражнения с отягощением 1.3. Статические упражнения 2. Коррекция плоскостопия 2.1. Упражнения на укрепление мышц стопы 2.2. Самомассаж стоп 3. Улучшение функции дыхательной 3.1. Статические дыхательные упражнения 3.2. Звуковые дыхательные упражнения 3.3. Динамические дыхательные упражнения 4. Развитие рефлекса нормальной осанки 4.1. Упражнения на обучение правильной осанки 4.2. Упражнения на контроль ощущений 5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы 5.1. Строевые упражнения 5.2. Ходьба в различном темпе 5.3. Развитие координации 6. Упражнения глаз</p>

<p>7. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Комплекс 3 для домашнего выполнения</p> <p><i>В воде</i></p> <p>1. Дальнейшее разучивание координационных возможностей в воде, продолжать учить движениям руками в плавании на груди и спине</p> <p>1.1. Движения руками на суше 1.2. Движения руками в воде 1.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду 1.4. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук</p> <p>2. Дальнейшее развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</p> <p>2.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук 2.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль 2.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания 2.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног</p> <p>3. Дальнейшее обучение способу плавания брасс</p> <p>3.1. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием 3.2. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием 3.3. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с дыханием 3.4. Движения руками в воде способом брасс в</p>	<p>7. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Комплекс 3 для домашнего выполнения</p> <p><i>В воде</i></p> <p>1. Совершенствование координационных возможностей в воде, совершенствовать движения руками в плавании на груди и спине</p> <p>1.1. Движения руками на суше 1.2. Движения руками в воде 1.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду 1.4. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук</p> <p>2. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</p> <p>2.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук 2.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль 2.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания 2.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног</p> <p>3. Совершенствование способу плавания брасс</p> <p>3.1. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием 3.2. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием 3.3. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с дыханием 3.4. Движения руками в воде способом брасс в сочетании с дыханием 3.5. Плавание за счёт движений руками 3.6. Плавание облегчёнными способами в полной координации</p>	<p>7. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Комплекс 3 для домашнего выполнения</p> <p><i>В воде</i></p> <p>1. Закрепление координационных возможностей в воде, закрепление движений руками в плавании на груди и спине</p> <p>1.1. Движения руками на суше 1.2. Движения руками в воде 1.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду 1.4. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук</p> <p>2. Развитие и закрепление координационных возможностей в воде: закрепление сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</p> <p>2.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук 2.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу плавания способом кроль 2.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания 2.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног</p> <p>3. Закрепление плавания способом брасс</p> <p>3.1. Обучение движению ног способом брасс лёжа на груди в опорных положения в сочетании с дыханием 3.2. Движения ног способом брасс на груди без опоры в сочетании с дыханием 3.3. Движения руками на суше способами брасс в сочетании с дыханием 3.4. Движения руками в воде способом брасс в сочетании с дыханием 3.5. Плавание за счёт движений руками 3.6. Плавание облегчёнными способами в полной координации</p>
--	--	--

<p>сочетании с дыханием</p> <p>3.5. Плавание за счёт движений руками</p> <p>3.6. Плавание облегчёнными способами в полной координации</p> <p>3.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания</p> <p>3.8. Упражнения имитационного характера</p> <p>4. Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 3</p> <p>4.1. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль и брасс с доской)</p> <p>4.2. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами (в ластах) на груди и спине, в сочетании с дыханием</p> <p>4.3. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием (с лопатками)</p> <p>5. Формирование навыков личной гигиены</p> <p>6. Зачёты: Дыхательные упражнения; проплывание бассейна вдоль (12м) при помощи ног с доской</p> <p>7. Беседы на темы: «Правила купания в открытых водоёмах».</p>	<p>3.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания</p> <p>3.8. Упражнения имитационного характера</p> <p>4. Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 4</p> <p>4.1. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль и брасс с доской)</p> <p>4.2. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами (в ластах) на груди и спине, в сочетании с дыханием</p> <p>4.3. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием (с лопатками)</p> <p>5. Формирование навыков личной гигиены</p> <p>6. Зачёты: Скольжение на груди и спине, ноги кроль (12м) без доски, техника исполнения</p> <p>7. Беседы на темы: «Значение оздоровительного плавания».</p>	<p>3.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания</p> <p>3.8. Упражнения имитационного характера</p> <p>4. Специальные упражнения КОМПЛЕКС № 5</p> <p>4.1. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль и брасс с доской)</p> <p>4.2. Плавание в положении коррекции за счёт движений ногами (в ластах) на груди и спине, в сочетании с дыханием</p> <p>4.3. Плавание за счёт движений руками способом брасс на груди и спине в сочетании с дыханием (с лопатками)</p> <p>5. Формирование навыков личной гигиены</p> <p>6. Зачёты: Плавание брассом в полной координации (техника исполнения)</p> <p>7. Беседы на темы: «Предупреждение травматизма при купании».</p>
---	---	--

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание быстро нарушается. Горизонтальное расположение рёбер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определённый момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трёхфазное: вдох, задержка дыхания на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднён тем, что он выполняется в воду. Всё это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

При погружении в воду вес ребёнка уменьшается почти втрое, отчего малыш не принимает чрезмерных усилий для

передвижения в водной среде. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребёнка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребёнка. [Воронова]

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Во время летних каникул дети с нарушением осанки должны вести физически активный образ жизни с учётом индивидуальных показаний и ограничений. Поэтому необходимо разъяснить родителям, что следует широко использовать купание и плавание в открытых водоёмах, подвижные игры, пребывание на природе и т.д. Занятия оздоровительного плавания дополняются другими формами занятий: утренняя гимнастика, целевые прогулки, спортивно-массовые мероприятия и др.

Родители также должны иметь достаточный объём знаний относительно заболевания ребёнка, чтобы вместе с педагогом по адаптивной физкультуре обеспечить ему необходимый образ жизни. Правильный распорядок дня, занятия лечебной физкультурой в семье – главные условия для успешного физического воспитания ребёнка.

Всё это в совокупности обеспечивает необходимый объём двигательной активности воспитанников.

Приложение 3.

ИГРЫ В ВОДЕ

1. *"Ходьба гуськом"*. В воде дети встают в круг, причём, каждый кладёт свои руки на плечи впереди стоящего ребёнка. Подогнув колени, дети садятся на колени стоящего сзади. потом начинается ходьба гуськом, по возможности, одновременно и в такт друг другу. Первый участник движется по прямой, закладывает повороты, ведёт остальных по кругу и т.д.
2. *"Эстафета"*. Две или несколько групп с одинаковым числом игроков находятся в воде; все игроки держатся одной рукой за край бассейна, по стартовому сигналу первый из каждой команды бежит к противоположной стороне бассейна и,

коснувшись рукой стенки, возвращается назад. После того, как он коснётся следующего следующего игрока своей команды, тот может начать бег (можно бежать вперёд спиной, с прыжками и т.д.).

3. *"Убегалки"*. Игроки (число должно быть не меньше 3-4), взявшись за руки, образуют круг. Водящий находится внутри круга и пытается выбраться из за его пределы, проскользнув под руками стоящих в кругу детей. Если это удаётся, то игрок, стоящий слева от места, где прошёл водящий, обменивается ролями с ним (может число водящих внутри круга быть до 4).
4. *"Игра в салочки по кругу"*. Водящий старается осалить одного из игроков, после чего, тот становится в свою очередь водящим, и т.д. (передвигаться в воде можно любым способом).

Игры с мячом

5. *"Гонять мяч"*. Мячик без использования рук, только корпусом или головой, гонят к назначенному месту в бассейн. Мяч можно подбрасывать ногой, коленом, плечом или головой над водой, чтобы забросить в круг и т.д.
6. *"Очистить поле"*. Две команды имеют одинаковое число мячей и забрасывают их в неприятельское поле. Задача каждой команды состоит в том, чтобы на собственном поле оставалось как можно меньше мячей. Через некоторое время игра останавливается и идёт подсчёт мячей, определяется победитель.
7. *"Выпустить мяч"*. Мяч погружают в воду и опускают так, что подъёмная сила гонит его вверх. Чей мяч выпрыгивает выше всех? Кто сумеет поймать свой мяч в воздухе?
8. *"Перехват мяча"*. Игроки образуют круг, в центре которого остаются 1-2 водящих. Стоящие в кругу перекидывают друг другу мяч, а водящие пытаются коснуться его. В случае удачи водящий меняется местами с тем, кто владел мячом последним.
9. *Забросить мяч в круг (ведро, корзину)*.
10. *"Бурный поток"*. Вся группа бежит по часовой стрелке по большому кругу до тех пор, пока вода не придёт в круговое движение. При беге можно помогать руками. По команде все набирают в лёгкие воздух, приседают на корточки, обхватывают колени руками и опускают лоб к коленям. В этом положении дрейфуют в потоке воды.
11. *"Против потока"*. Вода приводится в круговое движение. По команде все разворачиваются и бегут против течения.
12. *"Купание в волнах"*. Все обучающиеся плаванием стоят рядом друг с другом у трапа в воде у стенки бассейна. Руками держатся за переливной жёлоб; руки согнуты; ноги согнуты в коленях; расположиться близко у стены. Одновременно по знаку тренера все участники сгибают руки и поднимаются корпусом вплотную к стенке. Затем руки быстро выпрямляются. Многократное повторение этого действия вызывает появление волн. По сигналу тренера все прыгают, бегут или дрейфуют на волнах.
13. *"Лодочка"*. Ходьба по дну (глубина по пояс), выполняя гребки руками в разных направлениях.
14. *"Хоровод"*. Построиться по кругу, взяться за руки (глубина по пояс). Ходьба по кругу, считая вслух до 5 или 10, затем выполнить вдох и погрузиться с головой в воду. То же, но идти по кругу в другую сторону.

15. *"Мяч по кругу"*. Дети располагаются по кругу и перебрасывают мяч друг другу.

16. *"Салки (пятнашки)"*. Количество играющих может быть различным. Участники свободно перемещаются в воде (глубина по пояс). Один из игроков – водящий. По сигналу он старается запятнать кого-либо из ребят. Осаленный останавливается, поднимает руку и говорит: "Я салка". Игра продолжается.

Вариант игры. Игроки свободно перемещаются в воде (глубина по пояс). Задача ловца – догнать одного из участников и запятнать. Спасаясь от водящего, игрок опускается с головой в воду. Если водящий дотронется рукой до игрока прежде, чем тот опустится в воду, они меняются ролями.

17. *"Рыбаки и рыбки"*. Участвуют две команды – "рыбаки" и "рыбки". В каждой – равное количество игроков. Рыбаки, взявшись за руки, образуют невод. Рыбаки располагаются в отведённом для них месте. По сигналу рыбаки стремятся поймать невод передвигающихся в воде рыбок. Пойманный становится рыбаком. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все рыбки.

Нельзя ловить рыбок разорванным неводом. Рыбка, которая во время преследования опустится в воду с головой или примет положение "поплавка", считается не пойманной.

18. *"Пятнашки в кругу"*. Игроки становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, образуя круг. В кругу двое водящих. По сигналу они стараются осалить кого-либо из стоящих. Спасти можно, погрузившись в воду с головой. Если водящий запятнает кого-либо, они меняются ролями. Нельзя пятнать игрока после погружения в воду и показавшегося на поверхности воды после погружения. Продолжительность игры 1,5-2 минуты.

19. *"Охотники и утки"*. Участники игры становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Первые – "охотники", вторые – "утки". Охотники остаются на своих местах, утки располагаются в кругу. У одного из охотников лёгкий мяч. По сигналу охотники стремятся попасть мячом в уток. Подбитых уток подсчитывают, но из игры они не выбывают. Выигрывает та команда, выбившая за определённое время большее количество уток. Игра продолжается 2-3 минуты. Затем команды меняются ролями. Утки не могут перехватывать мяч. Охотникам запрещается выходить вперёд. Мяч, упавший внутрь круга, утки передают охотникам.

20. *"Паровая машина"*. Играющие становятся в шеренгу, предварительно рассчитавшись на первый-второй. По команде тренера "Ход!" все игроки, имеющие первые номера, приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем возвращаются в исходное положение, а в это время игроки, имеющие вторые номера, повторяют их действия. Все игроки, поочерёдно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя. "Двигатель" может работать в медленном и более быстром темпе, замедляя или ускоряя ход. Для этого подаются дополнительные команды: "Самый малый!" или "Полный ход!".

Методические указания. Вначале игру проводят на суше, а затем в бассейне.

21. *"Общее дыхание"*. Соревнуются две команды. Игроки располагаются двумя шеренгами. По команде тренера игроки команд, начиная с первых номеров, поочерёдно погружаясь в воду, делают продолжительный выдох. Каждый последующий игрок

погружается в воду сразу же после выхода из неё своего партнёра. Игроки команд стараются сделать выдох как можно медленнее. Команда, медленнее всех выполняя выдох, считается победительницей.

22. *"Подводные математики"*. Играющие располагаются полукругом. Выбирается водящий, который становится перед игроками. По команде тренера "Счёт!" все игроки погружаются под воду. Водящий показывает на пальцах рук первое число. Игроки поднимаются из воды, а водящий называет знак действия (например: плюс, минус, умножить, делить), затем игроки вторично погружаются под воду, и водящий показывает на пальцах второе число (слагаемое). Игрок, первым суммировавший числа, поднимается из воды и поднимает руку. Победитель занимает место водящего, и игра продолжается

Наиболее приемлемы гимнастические упражнения. Благодаря разнообразию движений, гимнастика даёт возможность избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы, восстанавливать и совершенствовать функцию различных органов и систем организма, точно дозировать нагрузку.

Подбор упражнений направлен на гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, что способствует удержанию тела в вертикальном положении и в какой-то степени способствует сохранению осанки. Но вопрос о правильной осанке не может быть решён только соответствующим укреплением мускулатуры. Не меньшее значение имеет ещё и воспитание у детей мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей.

Посредством многократного повторения правильного положения тела, проверкой этих положений у стены, у зеркала на каждом занятии. Полезно развивать у детей самоконтроль за правильностью положений и движений, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания.

Особое значение имеет "разгрузка позвоночника". При этом происходит освобождение позвоночника от тяжести туловища, рук и головы, вес которых при вертикальном положении сдавливает позвоночные диски.

Во время оздоровительного плавания используются в качестве общеразвивающих упражнений в разучивании плавательных движений и свободное плавание, а в качестве специальных упражнений – упражнения у бортика бассейна, скольжение в воде, плавание с использованием плотиков.

Вводный период длится 1,5-2 месяца. В этот период проводится обучение детей технике выполнения упражнений, подбирается индивидуальная дозировка, обеспечивается психологическая установка детей на активное участие в лечении. Основной задачей является подготовка организма ребёнка к физическим нагрузкам, улучшение общей и силовой выносливости мышц туловища.

После индивидуальных показателей силовой выносливости мышц туловища приступают к повышению общей и силовой выносливости мышц. Переходим к основному периоду, в котором нарастает тренировка общей и силовой выносливости мышц туловища, формирование мышечного корсета, обеспечивается стабилизация патологического процесса. Эти задачи решаются подбором нового комплекса упражнений. Используются симметричные и асимметричные упражнения, общеразвивающих и гимнастических упражнений с увеличенным числом повторений. Для формирования правильной осанки используют упражнения в равновесии, на координацию; для "разгрузки позвоночника" выполняют упражнения лёжа на полу и упражнения на расслабление; для укрепления мышечной системы – статические и динамические упражнения.

При выполнении упражнений инструктору нужно тщательно следить за правильным положением тела. После статических усилий, вызывающих общую усталость и задержку дыхания, вводят дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Осанка ребёнка является динамическим стереотипом и в младшем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Неодновременное развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы в этом возрасте является основой неустойчивости осанки. Такая неравномерность развития уменьшается по мере снижения темпов роста, а к окончанию роста человека стабилизируется.

Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека, от степени развития мышечного корсета, от функциональных возможностей мышц длительному статическому напряжению, от эластичных свойств межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительно-тканых образований суставов и полусуставов позвоночника, таза и нижних конечностей.

Правильная осанка характеризуется:

1. прямым положением головы и позвоночника;
2. вертикальным расположением остистых отростков;
3. горизонтальным уровнем надплечий и углов лопаток;
4. равными треугольниками талии;
5. горизонтальным уровнем гребней подвздошных костей;
6. симметричным положением ягодичных складок;
7. правильным физиологическим изгибом;
8. одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп.

Но осанка дошкольника имеет несколько отличительных особенностей:

9. голова наклонена немного вперёд;
10. линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см;
11. изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик и составляет и у мальчиков, и у девочек 22-25 градусов.

Нарушение осанки связано с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, на фоне которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, навык правильной осанки утрачивается.

Слабость мышечного корсета, неправильные порочные позы, которые ребёнок принимает в положении сидя, стоя, лёжа, при ходьбе, во время игры, во сне, врождённые аномалии развития рёбер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают развитие нарушения осанки.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

На сегодняшний день установлено, что для здоровых детей дошкольного и младшего школьного возраста характерно наличие асимметрии электрической активности паравертебральных мышц слева и справа от позвоночника, которая обычно не превышает 30% (И.М. Шайхутдинов, 1989). Нет различий в выраженности указанной асимметрии по полу и между детьми с нормальной и нарушенной осанкой. *Значительная асимметрия в грудном и поясничном отделах*

при отсутствии клинических проявлений нарушения осанки свидетельствует о предсколиотическом состоянии. Дети, с асимметрией в пределах 20-30 %, нуждаются в периодических осмотрах для раннего выявления нарушений осанки (главным образом во фронтальной плоскости) до проявления клинических признаков.

Отклонения от правильной осанки называются **нарушением, дефектом или пороком осанки**. Чаще используется термин "нарушение осанки". Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата устраняются под влиянием длительных (многолетних), регулярных занятий лечебной гимнастикой.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для профилактики различных заболеваний. Ведущей особенностью лечебной физкультуры является применение в качестве лечебного средства физических упражнений. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

ЛФК является политерапевтическим методом лечения, который объединяет взаимосвязанные средства: лечение положением, физические упражнения, массаж, естественные факторы природы, упражнения в воде. Разнообразное сочетание отмеченных средств ЛФК способствует восстановлению нарушенных функций и оказывает оздоровительное воздействие на весь организм, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии.

ЛФК – метод поддерживающей терапии, который применяется обычно на завершающих этапах медицинской реабилитации.

ЛФК – метод естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма – движения. Функция движения является основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. Функция движения стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности (В.А.Епифанов).

Лечебное действие физических упражнений многообразно и проявляется комплексно.

Различают четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений: тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций и нормализации функции.

Механизм тонизирующего влияния. После заболевания у ребёнка отмечается преобладание в ЦНС процессов торможения, вызванное, с одной стороны, заболеванием, а с другой – вынужденным снижением двигательной активности. Снижаются функции всех систем организма. Применение специальных и общеразвивающих упражнений способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения. На этом фоне улучшается обмен веществ, усиливаются функции внешнего дыхания и кровообращения, активизируются защитные реакции организма. Повышается психоэмоциональное состояние ребёнка, улучшается его настроение, что усиливает действие физических упражнений. Таким образом, оказывается общетонизирующее действие на весь организм ребёнка в целом и на

определённые органы и системы в частности.

Механизм трофического действия. Под влиянием заболевания ухудшаются обмен веществ, кровообращение, дыхание. Физические упражнения в данном случае активизируют обменные процессы, ускоряют процессы регенерации, задерживают развитие атрофии мышц и тугоподвижности в суставах, улучшают кровообращение.

Механизм формирования компенсаций. Данный механизм проявляется в развитии временных или постоянных замещений нарушенных функций. Так, при нарушениях осанки снижается экскурсия грудной клетки. Под действием физических упражнений укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность позвоночника, диафрагмы, рёбер и, как следствие, закрепляется навык правильной осанки.

Механизм нормализации функции. При нарушении осанки и плоскостопия страдают рессорная функция позвоночника и функции внутренних органов. Правильно подобранные и точно дозированные физические упражнения позволяют нормализовать деятельность основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательного аппарата.

ЛФК широко используется для исправления нарушения осанки, являясь методом комплексной терапии. Содержание и задачи этого метода определяются клиническими особенностями болезни. В настоящее время ортопеды высоко оценивают возможности ЛФК для исправления нарушения осанки, учитывая её разностороннее влияние на организм больных и, в первую очередь, влияние на важнейшие звенья патологических изменений в позвоночнике.

Исходя из современных представлений о сущности процессов и механизмов лечебного действия физических упражнений, **к задачам ЛФК при нарушении осанки можно отнести следующие:**

1. Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела за счёт развития и постепенного увеличения силовой выносливости мышц туловища, а также улучшение координации движений.
2. Стабилизация патологического процесса в позвоночнике, предупреждение прогрессирования процесса.
3. Коррекция деформации позвоночника.
4. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.
5. Улучшение и нормализация функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
6. Болеутоляющее действие массажа и физических упражнений.
7. Повышение уровня неспецифической сопротивляемости организма ребёнка.
8. "Разгрузка позвоночника".

Решение этих задач ЛФК достигается путём использования специальных и общеразвивающих физических упражнений, подбор, сочетание и дозировка которых уточняются в соответствии с периодом лечебного курса, клинической формы заболевания и индивидуальным течением болезни.

Таким образом, в практической работе следует руководствоваться следующими принципами:

- 1) общая тренировка организма – применение общеразвивающих упражнений;
- 2) специальная тренировка опорно-двигательного аппарата средствами лечебной гимнастики.

Физические упражнения – основное средство лечебной гимнастики. Известно

много классификаций физических упражнений: по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т. д.

Деление упражнений по анатомическому признаку предполагает выполнение упражнений мелкими мышечными группами (кисти и стопы), средними мышечными группами (руки и ноги, туловища – спины и брюшного пресса, сочетанные движения).

По степени активности упражнения могут быть активными, активно-пассивными и пассивными. Активные упражнения выполняются ребёнком самостоятельно. Активно-пассивные упражнения используются тогда, когда ребёнок самостоятельно не может выполнить движение в пределах физиологической нормы подвижности в суставах.

По характеру двигательных действий различают: дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения, упражнения в развитии двигательных навыков равновесия, координации, метания и т. д.

Одной из основных задач при коррекции позвоночника и грудной клетки является *улучшение дыхательной функции.*

Дыхательные упражнения могут быть статическими (без движения туловища и конечностей) и динамическими (с движением туловища, рук, ног), с произношением звуков (звуковая гимнастика). Применение дыхательных упражнений в комплексе ЛФК служит снижению нагрузки, нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы (диафрагмальное дыхание), тренировке правильного дыхания.

Общеразвивающие упражнения применяются в виде гимнастики, спортивных упражнений и игр.

Для профилактических и оздоровительных целей наиболее приемлемы гимнастические упражнения. Гимнастика благодаря неисчерпаемому разнообразию движений даёт возможность избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы, восстанавливать и совершенствовать функцию различных органов и систем организма, точно дозировать нагрузку, позволяет сохранять направленность занятий, что в спорте и играх трудно достигается.

Необходимо рекомендовать занятия доступными спортивными упражнениями с целью общего оздоровления и укрепления организма. Такая направленность в занятиях вполне рациональна и подразумевает соответствующую физическую нагрузку и, следовательно, может быть хорошим дополнением к основным занятиям ЛФК.

Из спортивно-прикладных упражнений в лечебной физкультуре наиболее распространёнными являются ходьба, бег, лазание, плавание и катание на лыжах. Ограничено применение прыжков у детей с нарушением осанки, и не применяются прыжки у детей с плоскостопием.

Широко используются занятия в плавательных бассейнах – **оздоровительное плавание**. Во время таких занятий используются в качестве общеразвивающих упражнения в разучивании плавательных движений и свободное плавание, а в качестве специальных – упражнения у бортика бассейна, скольжение в воде, плавание с использованием плотиков.

В системе ЛФК можно применять *гребной тренажёр*.

Игры, являются специфическим видом деятельности ребёнка, широко используются в лечебной физкультуре для решения поставленных лечебных задач. Различают игры на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные.

В игре развиваются и совершенствуются различные навыки и психологические качества: смелость, решительность, находчивость и пр. положительным моментом является и то, что в играх интенсивные нагрузки чередуются с отдыхом.

Формирование осанки. Гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей в основном обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и в какой-то степени способствует сохранению осанки. Но вопрос о правильной осанке не может быть решён только соответствующим укреплением мускулатуры. Не меньшее значение имеет ещё и **воспитание у детей мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей.** Следовательно, в процессе формирования правильной осанки задача состоит в освоении умения дифференцировать ощущения положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении.

Воспитание правильной осанки является профилактикой и составной частью лечения деформации позвоночника на всех этапах лечения.

В практической работе воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лёжа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, у зеркала на каждом занятии. Полезно развивать у детей самоконтроль за правильностью положений и движений, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Большое значение для закрепления осанки имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуется упражнение с удержанием мешочка на голове. Удержать мешочек на голове при движениях можно только при прямом положении корпуса за счёт сокращения мышц спины, что приводит к их укреплению.

Разгрузка позвоночника заключается в освобождении от тяжести туловища, рук и головы, вес которых при вертикальном положении сдавливает межпозвоночные диски. Разгрузка позвоночника от веса собственного тела достигается переводом детей в горизонтальное положение: лежа на животе, спине, на боку; стоя на четвереньках. В этих положениях связочно-мышечная система позвоночного столба находится в состоянии относительного расслабления, и таким образом достигается разгрузка позвоночника.

Развитие мышечной выносливости решается подбором упражнений для мышц, обеспечивающих длительное удержание тела в вертикальном положении. Улучшение статической выносливости достигается путём систематических упражнений с увеличением времени периода сокращения мышц. Конечной целью тренировки силы и выносливости мышц туловища является создание так называемого "**мышечного корсета**", способного удержать тело в покое и в движении и являющегося непременным условием для закрепления правильной осанки. Наибольшее значение при этом имеют разнообразные гимнастические упражнения для укрепления мышц плечевого и тазового пояса, нижних конечностей и особенно мышц спины и брюшного пресса.

Для избирательного укрепления мышц спины и брюшного пресса (с выключением из двигательного акта мышц, не требующих укрепления) выгодные упражнения из ИП лёжа на животе, на боку, на спине. Положительной стороной упражнений лёжа является также симметричное расположение сегментов тела и фиксированный таз, что исключает искривление позвоночника, находящегося в

прямом положении. Само по себе положение лёжа способствует выпрямлению позвоночника, а упражнения в этих положениях ещё больше усиливают эффект от применяемых движений.

По мере освоения упражнений при "разгруженном" позвоночнике те же движения выполняются из положений стоя, сидя. При этом нужно тщательно следить за правильным положением тела. Такая методическая целенаправленность тренировки постепенно укрепляет мускулатуру, подготавливает детей к большим статическим нагрузкам, неизбежным в повседневной жизни. После статических усилий, вызывающих общую усталость и задержку дыхания, вводят дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Статические упражнения должны сочетаться с динамическими, регулируя их трудность в соответствии с физиологическими возможностями занимающихся, возрастом и патологическими особенностями. Разнообразные сочетания статических и динамических упражнений – лучшее средство выработки мышечной выносливости.

Корректирующие упражнения направлены на устранение имеющегося дефекта опорно-двигательного аппарата (при различных видах нарушения осанки, плоскостопии, сколиозе).

Для исправления имеющихся дефектов могут быть использованы как *симметричные, так и асимметричные упражнения*. Если применение симметричных упражнений давно получило признание ортопедов, то применение асимметричных упражнений встречает возражения у многих крупных специалистов.

Выполнение симметричных упражнений, например из ИП лёжа на животе – поднятие туловища, головы и рук вверх, вызывает напряжение мышц больше на стороне ослабленной, растянутой и, следовательно, стимулирует выравнивание тяги мышц, способствуя уменьшению дуги. Таким образом, симметричные упражнения по форме, по своему действию являются ассиметричными.

Вначале (при фронтальных искривлениях позвоночника) целесообразно применять симметричные упражнения с асимметричным отягощением: например, из ИП лёжа на животе, руки в стороны, но в одну руку гантель (массой 500г) проделываются те же упражнения, что раньше проделывались без отягощения. Или из того же ИП поочерёдное поднятие ноги, но на одну вешается набивной мяч с петлёй. Преимущество выполнения упражнений такого рода заключается в том, что при прямом положении позвоночника имеется возможность асимметрично укреплять нужные мышечные группы.

В процессе выполнения упражнений на разгибание позвоночника необходимо следить, чтоб не увеличилась подвижность позвоночника в поясничном отделе.

При лечении сколиотической деформации с наличием торсионных изменений необходимо сконцентрировать лечебное действие упражнений на определённых участках с целью *"более локализованного воздействия на позвоночник"* и приводит следующий пример: отведение ноги на стороне выпуклости поясничного отдела позвоночника ведёт к смещению таза и к коррекции бокового искривления.

Любые асимметричные и деторсионные упражнения назначаются сугубо индивидуально, с разрешения ортопеда и требует безупречного и точного выполнения.

Оздоровлению детского организма способствуют и *естественные факторы природы*: солнце, воздух и вода. В условиях зала или кабинета ЛФК можно

использовать:

- солнечные процедуры – искусственное облучение с помощью ламп ультрафиолетового излучения;
- воздушные процедуры – лампы Чижевского для лечения ионизированным воздухом (аэроионотерапия);
- водные процедуры – локальное (умывание после сна) и общее (занятия в бассейне) закаливание ребёнка.

В лечебной физкультуре наряду с физическими упражнениями и естественными факторами природы широко применяется *массаж*.

Весь курс лечебной физкультуры делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Во вводном периоде ЛФК ведущими задачами являются подготовка организма ребёнка к физическим нагрузкам, обеспечивающим решение лечебных задач, улучшение общей и силовой выносливости мышц туловища, нормализация эмоционального тонуса.

Инструктор ЛФК должен получить точное представление об индивидуальных особенностях патологии, уровне физического развития, о состоянии двигательных навыков и умений. *Особое значение имеет функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.*

Подвижность позвоночника определяется из ИП основная стойка – стопы параллельны. Ребёнок должен наклонить туловище и коснуться пола пальцами, а лучше ладонями, не сгибая ног в коленях. Если пальцы не достают пола, значит, подвижность не достаточна расстояние от пола до пальцев измеряется сантиметровой лентой (для сравнения с последующими измерениями).

Для оценки подвижности позвоночника назад измеряется расстояние от остистого отростка VII шейного позвонка до начала ягодичной складки. Затем это же расстояние измеряется при максимально возможном наклоне головы и туловища назад (ноги прямые). Полученная разница в сантиметрах и будет показателем подвижности. Разница расстояния менее 6 см у детей 7-11 лет и менее 4 см в возрасте 12-16 лет указывает на ограничение подвижности. Хороший показатель – 9-10 см, при разнице выше 12 см подвижность позвоночника следует считать чрезмерной.

Боковая подвижность определяется так. Сначала измеряют расстояние от кончика III пальца каждой руки до пола, затем тоже при максимальном наклоне туловища в сторону. Разница между вторым и первым измерением характеризует амплитуду и асимметрию боковой подвижности. В каждом отдельном случае учитывается длина рук, ног и туловища.

Для оценки силы мышц спины (тест 2) ребёнок должен лечь вниз лицом поперёк кушетки так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки на поясе (ноги удерживает обследуемый).

Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру, для детей 7-11 лет оно должно быть равно примерно 1-2 мин, для детей 12 лет и старше – 2-4 мин.

Для оценки мышц правой и левой стороны туловища (тест 3) исследуемый ложится поперёк кушетки на бок. Время удержания туловища в горизонтальном положении для детей 7-11 лет равно примерно 1-1,5 мин, для детей 12-14 лет – 1,5-3

мин.

Для оценки силы мышц брюшного пресса (тест 1) определяется числом переходов из положения лёжа на спине (руки на поясе) в положение сидя и обратно (ноги удерживает обследующий). Темп медленный, не выше 16 раз в 1 мин. В норме дети 7-11 лет выполняют это задание 15-20 раз, в возрасте 12-14 лет – 20-40 раз.

Функциональное обследование подвижности позвоночника и состояния мышц туловища позволяет оценить эффективность применяемых упражнений.

Обследование проводится в начале курса занятий, через 4 мес. и после окончания курса лечения (8-10 месяцев, что равняется 62-80 занятиям).

Вводный курс охватывает 1,5-2 месяца занятий, после чего проводится решение всех лечебных задач в течение основного курса.

Во вводном периоде с помощью общеукрепляющих и, в меньшей мере, специальных упражнений достигают необходимой адаптации к физическим нагрузкам. В это время проводится обучение детей технике выполнения упражнений, подбираются индивидуальные дозировки, обеспечивается психологическая установка детей на активное участие в лечении.

После определения индивидуальных показателей силовой выносливости мышц туловища приступают к повышению общей и силовой выносливости мышц.

В основном курсе ЛФК должна быть достигнута стабилизация деформирующего процесса и, в возможных пределах, коррекция нарушения осанки.

В этом периоде решается большинство лечебных задач, обеспечивается нарастающая тренировка общей и силовой выносливости мышц туловища, формируется мышечный корсет, обеспечивается стабилизация патологического процесса.

Заключительный период направлен на постепенное снижение физической нагрузки до 60-70% от максимальной, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной установки стоп, правильной походки и т. д. Последнее занятие должно проводиться с родителями, которые получают комплексы и методические рекомендации по проведению занятий лечебной гимнастикой дома на период перерыва между курсами, что позволяет каждый последующий курс лечебной физкультуры начинать с относительно высокого уровня физической нагрузки.

Окончание курса ЛФК сопровождается обязательным тестированием ребёнка и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменений тестируемых показателей.

Если ребёнок при проведении курса лечебной физкультуры заболел и вынужден пропустить занятия, то он возобновляет их после выздоровления. При пропуске только вводного периода курса его подключают к своей группе (на условиях временного снижения нагрузки на первых занятиях). Если ребёнок заболел в середине курса, то его курс начинается с новой группой.

Занятие лечебной гимнастикой можно проводить ежедневно или через день, но не менее трёх раз в неделю.

В лечебной физической культуре соблюдаются следующие принципы:

1. *индивидуализации* в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребёнка;
2. *системности* воздействия с обеспечением определённого подбора

упражнений и *последовательности* их применения;

3. *регулярности* воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;

4. *длительности* применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

5. постепенного *нарастания физической нагрузки* в процессе курса лечения: в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определённый уровень и в последние 7 дней плавно снижается;

6. *разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через 2-3 недели обновлять 20-30% упражнений;

7. *умеренности* воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 35-45 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;

8. соблюдения *цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

9. *всестороннего воздействия* на организм ребёнка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

10. *учёта возрастных особенностей* – при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

Занятия ЛФК с детьми с нарушением осанки и сколиозом организуется и проводится по следующей схеме, состоящей из трёх частей.

Вводная часть. На протяжении 5-8 мин решаются следующие задачи: организация группы, мобилизация внимания, ориентировка детей на удержание правильной осанки, подготовка к большой физической нагрузке в основной части занятий.

Эта часть занятий начинается построением у стены и проверки осанки, потом следует построение перестроение, ходьба с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища. Следует подчеркнуть, что для выработки правильной осанки большое значение имеет ходьба, так как дети приучаются постоянно контролировать свою осанку.

Основная часть - 20-30 мин. Ставятся следующие задачи: исправление дефектов осанки, закрепление навыков правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, совершенствование координации движений, качественная проработка мышц и суставов, развитие функции органов дыхания, умеренное воздействие на органы кровообращения.

Для решения этих задач применяется большое количество упражнений: общеразвивающие для мышц туловища, верхних и нижних конечностей, упражнения со снарядами (с палками, гантелями, мячами) и на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница), упражнения в равновесии, специальные корригирующие упражнения. В конце основной части проводятся игры, эстафеты, бег (по показаниям врача).

Заключительная часть - 3-5 мин. Выполняются следующие задачи: постепенное снижение физической нагрузки, восстановление обычного уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. В этой части можно применять ходьбу в различных вариантах, упражнения на расслабление, простейшие общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения. Заканчивать занятие

следует проверкой осанки.

При построении методики ЛФК для детей с различными патологическими искривлениями позвоночника всегда следует учитывать не только патологическое искривление позвоночника, но и общее состояние здоровья, физическое развитие и возраст детей. Физические упражнения укрепляют определённые группы мышц, оказывают благотворное воздействие на обменные процессы в организме, улучшают трофику тканей. Поэтому занятия ЛФК нужно проводить в целях общего укрепления организма и специально в целях предупреждения прогрессирования и возможной коррекции деформации.

Эффективность физических упражнений в программах оздоровительной тренировки определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью нагрузок и характером используемых средств физической культуры, режимом работы и отдыха.

Организационные вопросы. В группу ЛФК зачисляются дети по направлению врача-ортопеда. Перед началом занятий дети проходят углубленный врачебный осмотр с обследованием функционального состояния позвоночника, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса и антропометрическими измерениями. Эти обследования проводит врач лечебной физкультуры совместно с инструктором ЛФК. В случаях выраженного искривления позвоночника необходимо сделать рентгеновский снимок.

Один раз в три месяца проводятся повторные обследования, позволяющие судить об эффективности применяемых упражнений. Следует рекомендовать детям ежедневно проделывать комплекс упражнений дома, для чего предварительно эти упражнения прорабатываются на занятиях в группе.

Врачебно-педагогический контроль за детьми, занимающихся в группах лечебной гимнастики, осуществляется врачом ЛФК один раз в неделю.

Занятия проводятся группами (по 8-12 человек). Групповые занятия проводятся для детей школьного возраста в течение 45 минут.

При организации групповых занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей и комплектовать их по четырём группам: I - возраст 6-7 лет; II - 7-10 лет; III - 10-12 лет; IV - 12-14 лет (желательно формировать из мальчиков и девочек отдельно).

В процессе проведения групповых занятий необходимо выделять время для выполнения индивидуальных, "своих" упражнений на исправление имеющихся дефектов. Эти упражнения назначаются после общей предварительной подготовки.

Следует учитывать, что у детей младшего школьного возраста слабый тонус мышц-разгибателей (в том числе и мышц спины) по сравнению со сгибателями, в этой связи быстро наступает утомление мышц спины, поэтому *на протяжении занятий нужно давать отдых в положении лёжа (ортопедический режим)*. Рекомендуется предоставлять отдых лёжа (перед началом занятий, продолжительностью 10-15 минут). Таким образом, занятия будут продолжаться 60 минут, из них 15 мин. – "разгрузка позвоночника" и активные упражнения 45 мин.

После занятий необходимо назначать массаж спины и грудной клетки.

При наличии бассейна целесообразно занятия ЛФК проводить 2 раза в неделю, и 1 раз в неделю дети занимаются лечебным плаванием. Наиболее рациональным стилем в плавании считается *брасс*. При плавании брассом на груди во время движения ног во избежание прогиба надо меньше их сгибать.

Частные методики лечебной физкультуры следуют основным *дидактическим принципам: сознательности (для детей старших и подготовительных групп), активности, наглядности, доступности и систематичности, последовательности.*

Большое значение уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребёнка и его психомоторному развитию.

Интенсивность нагрузки определяется подсчётом пульса. Во вводном периоде даётся физическая нагрузка средней интенсивности – пульс увеличивается 120-130 уд/мин (максимум 150-160 уд/мин); в основном периоде при максимальной физической нагрузке пульс увеличивается до 170-180 уд/мин.

Необходимо проводить беседы с детьми о профилактическом значении физического воспитания, организации режима и т. д.

Для проведения лечебной физкультуры необходимо иметь в кабинете ЛФК **оборудование:**

1. гимнастическая стенка;
2. гимнастическая скамейка;
3. коврики;
4. мячи: набивные, резиновые, теннисные;
5. палки гимнастические;
6. гантели;
7. эспандеры;
8. мешочки с песком (по 200 г);
9. гребной тренажёр.

При нарушениях осанки, для получения положительных результатов применяются все формы ЛФК:

1. утренняя гигиеническая гимнастика,
2. ежедневные специальные занятия лечебной физкультурой,
3. физкультурные паузы и физкультминутки во время уроков в школе,
4. занятия лечебным плаванием 2-3 раза в неделю,
5. элементы ЛФК в виде специально подобранных подвижных игр во время прогулок,
6. проведение занятий по физическому воспитанию с учётом лечебных задач, включением в режим дня тренировок подвздошно-поясничных мышц.

Большое значение для здоровья школьника и для сохранения осанки имеют **физкультурные минутки.** Они состоят из 3-4 упражнений, выполняемых в положении стоя в проходе между партами. Длительность – 2-3 минут. Физкультурную минутку следует проводить во второй половине урока. Проводит её один из учеников, занимающихся в секции и проинструктированных инструктора.

Для обеспечения всестороннего физического развития школьника *нужно обязательно включить в его ежедневный режим прогулки (2-3 часа ежедневно), игры на свежем воздухе.*

Плоскостопие. Лечение и его профилактика

Часто нарушению осанки сопутствует такое заболевание как плоскостопие (статическая деформация стопы). Значительное место в лечении плоскостопия занимают упражнения, раннее применение которых предупреждает атрофию и ослабление мышц, поддерживающих свод стоп. Дети, систематически занимающиеся физическими упражнениями, имеют развитой связочно-мышечный

аппарат стопы, прочно удерживающий свод обеспечивающий плотное прилегание костей стопы друг другу.

Инструктор ЛФК следит за темпом движений. Надо всегда учитывать, на каком этапе отдавать предпочтение положению тела, амплитуде, направлению, скорости, темпу или силе движений, чтобы упражнение правильно выполнилось в целом.

Применяемые на занятиях силовые упражнения носят преимущественно динамический характер (физиологически более выгодный). Но нельзя отказываться и от статических упражнений и положений, особенно для мышц туловища, удерживающих тело в вертикальном положении. Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление (потряхивание, расслабленные махи конечностями, качания и т.д.). Цель их – улучшить кровообращение в уставших мышцах, научить "снимать" напряжение с них и тем самым способствовать улучшению осанки. Правильная осанка должна быть не скованной, а свободной, непринуждённой.

При выполнении упражнений с ИП лёжа на спине величина мышечной работы более значительна. Сильно напряжены разгибатели головы и шеи, трехглавые мышцы плеча и другие мышцы, фиксирующие суставы. Сокращение мышц живота противодействует прогибанию туловища под влиянием силы тяжести.

Так как верхняя часть грудной клетки зафиксирована в фазе вдоха (вследствие работы мышц плечевого пояса), а напряжение брюшного пресса ограничивает подвижность диафрагмы, то условия для диафрагмы сильно затруднены, и оно возможно лишь в нижнем грудном отделе. При выполнении этих упражнений наиболее активны трёхглавая мышца плеча и прямая мышца живота.

Значительное внимание следует уделять координации движений, без которой невозможно усвоение правильной осанки.

Упражнения в равновесии требуют удержания позвоночника в прямом положении при любом возможном положении и движении, поэтому им придаётся большое значение при формировании осанки. Кроме того, упражнения в равновесии улучшают координацию движений, развивают ловкость, ориентировку в пространстве и другие ценные психофизические качества.

Любое физическое упражнение увеличивает глубину дыхания и, следовательно, является одновременно дыхательным упражнением. При этом, чем большее количество мышечных групп принимает участие в двигательном акте, тем больше возбуждается и углубляется функция дыхания.

Дыхательные упражнения должны применяться с целью:

- а) выработки правильного ритма дыхания, освоения координации дыхательного акта в покое и при выполнении движений;
- б) восстановления правильного механизма дыхания;
- в) для погашения кислородной задолженности после выполнения упражнений, так как кислородный запрос не может быть удовлетворен поглощением кислорода во время работы и, следовательно, кислородную задолженность следует покрыть после окончания работы.

В процессе выполнения физических упражнений наиболее рационально применять произвольное дыхание, а после окончания упражнений, если они вызвали задержку дыхания или натуживание, следует проделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом. Выполнение дыхательных упражнений в покое

нецелесообразно; нет необходимости вводить кислород в большом количестве, когда это не вызывается потребностью организма, к тому же это вызывает гипервентиляцию.

Правильным и полноценным типом дыхания считается полное, диафрагмально-грудное дыхание, когда в акте дыхания участвуют грудная клетка и диафрагма.

В практике физического воспитания для усиления дыхания принято сочетать дыхательные движения с различными движениями рук (например, подниманием на носки с отведением рук в стороны – глубокий вдох). Специальными исследованиями установлено, что даже простое отведение рук в стороны вызывает уменьшение дыхательных движений рёбер.

Самое выгодное для глубокого вдоха – положение, стоя руки на пояс или руки вниз и слегка назад.

При обучении диафрагмальному дыханию лучшим ИП будет положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах; в этом положении диафрагма наиболее подвижна. Вместе с тем в положении лёжа на спине, амплитуда колебаний рёбер при спокойном дыхании по сравнению с положением стоя уменьшается на 1/3 и вентиляции происходит по преимуществу в боковых отделах лёгких.

В начале занятий следует обучать различным типам дыхания в покое (статические дыхательные упражнения), а затем в сочетании с движением (динамические дыхательные упражнения).

Во время выполнения физических упражнений вдох и выдох следует производить через нос, и лишь при усиленной физической нагрузке или при одышке допускается дыхание через рот. *Выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более глубокому и полноценному вдоху.*

Вдох выполняется при наименьшем напряжении мышц туловища с различными разведениями рук, а выдох производится при максимальном сгибании туловища со сведёнными руками или согнутыми ногами.

При некоторых нарушениях амортизирующее свойство позвоночника снижается, и поэтому следует соблюдать большую осторожность. Поэтому *детей нужно обучать мягкому приземлению после прыжка*. При правильном приземлении ноги, подобно рессоре, смягчают толчки и сотрясения.

Чем меньше подготовлен школьник, тем глубже он должен приседать после прыжка и ни в коем случае не оставаться в этом положении, а тотчас выпрямлять ноги (подобно рессоре, которая на ухабе сжимается и тотчас же автоматически разгибается).

На первых этапах обучения прыжки следует осваивать в такой последовательности: после прыжка – приземление до упора присев, затем до приседа (полуприседа) с последующим немедленным выпрямлением ног и переходом в основную стойку.

Упражнения на расслабление. Цель этих упражнений сводится к сознательному выключению ненужных для данного движения мышц. Известно, что хорошее кровообращение в мышце и её питание лучше обеспечивается в расслабленной мышце и поэтому во время занятий целесообразно чередовать динамические и статические напряжения с упражнениями на расслабление.

Начинать изучение упражнений в расслаблении лучше всего лёжа, когда не требуется мышечных сокращений для удержания тела в том или ином положении,

затем следует переходить к ИП сидя и, наконец, к различным стойкам.

Наиболее простой формой упражнений в расслаблении будет та, в основе которой используется масса отдельных частей тела; при этом часть тела, поднятая вверх внезапным расслаблением мышц, пассивно падает вниз.

Упражнения на расслабление особенно нужны детям старшего школьного возраста.

Лучшее средство для выработки правильной осанки – упражнения для мышц плечевого пояса, спины, затылка и напряжённые выгибания.

В формировании правильной осанки, как уже говорилось, играет равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бёдер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие "мышечно-суставного чувства"), упражнений с удержанием груза на голове (мешочек с песком), упражнения на равновесия.

Что касается напряжённых выгибаний, то даже при правильном выполнении их влияние на формирование осанки школьника младшего возраста может быть противоположно ожидаемому эффекту.

При напряжённых выгибаниях физиологический кифоз грудного отдела позвоночника не уменьшается, а поясничный лордоз увеличивается. Это объясняется трудностью локализации движений только в грудной части позвоночника.

Однако упражнения в напряжённых выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников 8-10 классов. *Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряжённого выгибания несколько раз проделать глубокий наклон туловища вперёд.*

Во время движений туловища изгибы позвоночника то увеличиваются, то уменьшаются.

При наклоне туловища вперёд шейная и поясничная кривизны уменьшаются, а грудная – увеличивается. Наклон туловища назад вызывает противоположное изменение кривизны. Надо следить за тем, чтобы при наклоне туловища назад движение было только в нижнем грудном отделе позвоночника, а не в поясничном и голова не запрокидывалась назад. Для ограничения чрезмерного наклона назад рекомендуется такая последовательность упражнений: из положения сидя на скамейке, из положения стоя на одном колене; из положения шаг одной ногой вперёд.

Надо предостеречь учителей против чрезмерного увеличения наклонами назад ("мостик") и другими упражнениями на гибкость, ибо это может привести к растяжению связок. При ослаблении связок неизбежно наступает дефигурация позвоночного столба.

Ученики младших классов вообще не нуждаются в специальных упражнениях на гибкость, их позвоночник обладает достаточной подвижностью.

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота – брюшного пресса имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Так, например, увеличенная поясничная кривизна (при кругло-вогнутой спине) очень часто объясняется слабостью брюшного пресса. Уменьшению поясничной кривизны

способствуют наклоны туловища вперёд с касанием пола руками.

При выполнении упражнений для мышц живота ученики не должны задерживать дыхание, а если это неизбежно, то после окончания упражнения нужно проделать 2-3 дыхательных движений для восстановления нарушенного дыхания

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576091

Владелец Арутюнян Любовь Владимировна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023