

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад «Улыбка»

Принято:
Решением Педагогического совета
МДОУ «ЦРР-детский сад «Улыбка»
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждено
и.о.заведующего МДОУ
«ЦРР - детский сад «Улыбка»
А.А. Лешёва
Приказ № 231/1 от 31.08.2020г.



Составительская программа
по дополнительному образованию
«Адаптивное плавание»
для детей дошкольного возраста
(срок реализации 1 год)

Автор-разработчик программы:
Спиридонова Г.В.,
Инструктор по физической культуре
I квалификационная категория

г. Качканар, 2020

Содержание

1	Основные характеристики	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	10
1.4	Планируемые результаты	14
2	Организационно-педагогические условия	15
2.1	Условия реализации программы	15
2.2	Форма аттестации /контроля и оценочные материалы	19
3	Список литературы	22

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

Данная дополнительная программа «Адаптивное плавание» носит физкультурно-спортивный профиль.

В настоящее время во всем мире число детей с умственными и физическими ограничениям неуклонно растёт и, к большому сожалению, Россия не является исключением. Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с ограничениями физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей с ОВЗ. Плавание является эффективным средством абилитации и реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению. Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. №273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации. 2012 №53, ст.7598:2013, №19, ст. 2326);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155 (далее ФГОС);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.08.2020 №373 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- «Концепция содержания дошкольного воспитания» от 16.07.1989 г.;
- «Концепция непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)», от 17.06.2003 г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2014 г. «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016 -2020 годы;
- Государственная программа РФ «Развитие образования в Российской Федерации 2018 - 2025 г.г.»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 58824 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-2 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;
- Положением о работе центральной психолого-медико-педагогической комиссии (ЦПМПК);
- Положением ППк (психолого-педагогический консилиум).

Данная программа по адаптивному плаванию обеспечивает укрепление, сохранение здоровья, и физическое развитие детей с ОВЗ в возрасте 3-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Число детей одновременно находящихся в группе не более 4-5 человек, каждого ребенка сопровождает один взрослый, достигший 18 лет (родитель или законный представитель). Группы формируются в результате заключения центральной психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ПМПК) по направлению педиатра или других узких специалистов.

Особенности организации образовательного процесса в плавательном бассейне:

«Стартовый уровень» - к нему относятся дети с тяжелым поражением здоровья и дети в возрасте 3-4 лет.

Стартовый уровень посещают дети с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата: детский церебральный паралич (ДЦП) III-V уровня; дети с последствиями от травм различного характера, дети с расстройством аутистического спектра (РАС).

Согласно системе классификации больших моторных функций ДЦП - GMFCS (Gross Motor Function Classification System) Стартовый уровень сложности могут посещать дети:

III уровень ДЦП – ходьба с использованием ручных приспособлений для передвижения;

IV уровень ДЦП – самостоятельное передвижение ограничено, могут использоваться моторизированные средства передвижения;

V уровень ДЦП – полная зависимость ребёнка от окружающих – перевозка в коляске/инвалидном кресле;

Симптомы ДЦП:

Спастическая диплегия G80.1 для нее характерно двустороннее поражение конечностей, ног в большей степени, чем рук, раннее формирование деформаций и контрактур. Распространённые сопутствующие симптомы — задержка психического и речевого развития, наличие псевдобульбарного синдрома, патологии черепных нервов, приводящей к атрофии дисков зрительных нервов, дизартрии, нарушениям слуха, а также умеренное снижение интеллекта.

Спастический тетрапарез (двойная гемиплегия) G80.0 – это одна из самых тяжёлых форм ДЦП. Клинически проявляется двусторонней спастичностью, в равной степени выраженной в верхних и нижних конечностях, либо преобладающе в руках. При этой форме ДЦП наблюдается широкий спектр сопутствующей патологии: последствия повреждений черепных нервов (косоглазие, атрофия зрительных нервов, нарушения слуха, псевдобульбарный синдром), выраженные когнитивные и речевые дефекты, эпилепсия, раннее формирование тяжёлых вторичных ортопедических осложнений (контрактур суставов и костных деформаций). Тяжёлый двигательный дефект рук и отсутствие мотивации к лечению и обучению резко ограничивают самообслуживание и простую трудовую деятельность.

Спастический односторонний ДЦП G80.2 характеризуется односторонним спастическим гемипарезом, у части пациентов – задержкой психического и речевого развития. Рука, как правило, страдает больше, чем нога. Реже встречается спастический монопарез. Возможны фокальные эпилептические приступы. Причиной является геморрагический инсульт (чаще односторонний), и врождённые аномалии развития мозга. Дети с гемипарезами овладевают возрастными двигательными навыками несколько позже, чем здоровые. Поэтому уровень социальной адаптации, как правило, определяется не степенью двигательного дефекта, а интеллектуальными возможностями ребёнка.

Дискинетический ДЦП G80.3 характеризуется непроизвольными движениями, традиционно называемыми гиперкинезами, изменениями мышечного тонуса (может отмечаться как повышение, так и понижение тонуса), речевыми нарушениями чаще в форме гиперкинетической дизартрии. Отсутствует

правильная установка туловища и конечностей. У большинства детей отмечается сохранение интеллектуальных функций, что благоприятно в отношении социальной адаптации и обучения, чаще преобладают нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Атаксический ДЦП G80.4. характеризуется низким тонусом мышц, атаксией и высокими сухожильными и периостальными рефлексам. Нарушения координации представлены наличием интенционного тремора и дисметрией при выполнении целенаправленных движений. Интеллектуальный дефицит при данной форме варьирует от умеренного до глубокого.

РАС (Расстройство аутистического спектра) характеризуется смесью симптомов, которые зависят от степени нарушения и того, как именно оно влияет на поведение ребенка.

У некоторых детей проявляются признаки аутистического расстройства с первых месяцев жизни. Это безразличие к тем, кто осуществляет уход, отсутствие зрительного контакта и другие проявления. При этом другие дети могут вести себя вполне нормально в первые годы жизни, но потом происходят изменения в их поведении – они становятся отстраненными, теряют языковые навыки, которые были приобретены ранее.

Есть различия и в уровне интеллекта. У одних детей могут наблюдаться проблемы с обучением, тогда как другие дети могут иметь нормальный или даже высокий уровень интеллекта. Они хорошо учатся и воспринимают информацию, но у них отсутствует интерес к коммуникации с другими людьми, при этом они плохо приспосабливаются к социальным ситуациям.

Симптомы расстройства аутистического спектра зависят от тяжести нарушения – от легкой до тяжелой формы. К примеру, у многих пациентов диагностируются проблемы в двигательной сфере – их походка становится шаткой, есть небольшие проблемы с координацией. При тяжелой форме этих нарушений наблюдается полное отсутствие движений и речевой функции.

Ранний детский аутизм (РДА)

Классификация О.С. Никольской

I группа – Полная отрешенность.

II группа – Активное отрешение внешней среды .

III группа – Поглощенность одними и теми же занятиями и интересами.

«Базовый уровень» посещают воспитанники с легким отставанием от нормотипичных детей в возрасте 5-7 лет.

Дети с ДЦП I-II уровня. Согласно системе классификации больших моторных функций ДЦП – GMFCS (Gross Motor Function Classification System):

I уровень ДЦП – ходьба без ограничений;

II уровень ДЦП – ходьба с ограничениями.

Дети с РАС IV группы согласно классификации раннего детского аутизма (РДА) О.С. Никольской.

IV группа РАС – Сверхтормозимость ребенка к окружающей его среде.

Периодичность занятий составляет 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут, в месяц – 4 занятия; в год – 32 занятия; их количество в год может варьироваться в зависимости от психофизических особенностей детей, от рекомендаций Территориальной Психолого-медико-педагогической комиссии (ТПМПК) и/или рекомендаций Психолого-педагогического консилиума ДОО (ППК) и других значимых рекомендаций медицинских организаций, а также от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование посещения детей.

Форма обучения для всех групп индивидуально-групповая и индивидуальная.

Занятия носят практический характер, и строятся по следующей схеме:

- 1) Показ;
- 2) Опробование;
- 3) Рассказ с кратким объяснением;
- 4) Выполнение с коррекцией основных ошибок;
- 5) Объяснение основных ошибок;
- 6) Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок;
- 7) Объяснение индивидуальных ошибок.

Структура занятий для стартового и базового уровней традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Подведение итогов реализуемой дополнительной общеразвивающей программой проводится в форме практического занятия.

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта, в которой фиксируются результаты обследования.

Для группы «Стартового уровня»:

- свободное передвижение в воде: в воде бегом и шагом;
- свободное передвижение с различным положением рук;
- не бояться брызг (поливание на себя);
- выдох в воду;
- скольжение на груди с доской;

- держится на воде с опорой.

Для группы «Базового уровня»:

- Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с);
- Выдох в воду;
- Скольжение на груди без доски (2 - 4м);
- Плавание на груди с работой ног с предметом;
- Скольжение на спине с доской.

1.2 Цели и задачи программы

Основной целью данной программы является оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи деятельности:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, занятиям оздоровительным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- социализация детей с ограниченными возможностями.

Специальные задачи:

1. Коррекция основных движений:

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формирование движений за счет сохраненных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей;

- ориентировки в пространстве;
- дифференцировка усилий, времени и пространства;
- расслабления;
- быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
- ритмичности движений;
- точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

- целенаправленное подтягивание отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности:

- формирование представления об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль движений), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомства с живым миром и т.п.).

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Занятия плаванием всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Цели и задачи для группы «Стартового уровня»:

- Научить бесстрашному отношению к воде и попаданию брызг на лицо;
- Научить правильно и самостоятельно входить в бассейн;
- Научить безбоязненно играть и плескаться в воде;
- Научить лежать на воде, держась за опору, делать выдох на границе воды и воздуха.
- Научить умению кратковременно, держась за подвижную опору скользить по воде выполняя плавательные движения ногами.

Цели и задачи для группы «Базового» уровня:

- Тренировать способность держаться на воде и скользить по ней;
- Формирование стойкие навыка делать выдоху в воду, одновременно держась за опору выполняя плавательные движения ногами и руками.
- Совершенствовать умения плавать с опорой способами кроль на груди и на спине.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

Стартовый уровень

№ п/п	Название темы/ раздела	Количество часов *			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Ознакомление с правилами безопасного поведения в бассейне.	0.5	0.5		Опрос
2	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	0.5		Наблюдение
3	Определение стартовых возможностей/уровня двигательных навыков.	1,5	0.5	1	Тестирование
4	Погружение лица в воду: - дует на воду: «Остуди чай», - задержка дыхания, - «Щёчки на воду».	2.5	1	0.5	Наблюдение

				0.5 0.5	
5	Общая физическая подготовка	22,5	0.5	2	Наблюдение
6	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками.	4	0.5	3.5	Наблюдение
7	Обучение подводным упражнениям к плаванию стилям с доской: -брас, -кроль.	6	1	7.5 7.5	Наблюдение
8	Контрольное занятие	1		1	Аттестация
9	Подвижные игры	3,5	0.5	3	Наблюдение

Учебный (тематический) план

Базовый уровень

№ п/п	Название темы/ раздела	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практи ка	
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне.	0.5	0.5		Опрос
2	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде	0.5	0.5		Наблюдение
3	Определение стартовых возможностей/уровня двигательных навыков	1,5	0.5	1	Тестирование
4	Погружение в воду с головой: - задержка дыхания, - выдох в воду, - «Щечки на воду», - погружение в воду с головой, открыть глаза -подныривание	4	1	0,5 0.5 0.5 0.5 1	Наблюдение
5	Общая физическая подготовка	2,5	0.5	2	Наблюдение
6	Специальная физическая подготовка	1.5	0.5	1	Наблюдение
7	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубин	2.5	0.5	2	Наблюдение
8	Обучение умению лежать на воде, на груди и спине.	4.5	0.5	4	Наблюдение

9	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	3.5	0.5	3	Наблюдение
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	5.5	0.5	5	Наблюдение
11	Контрольное занятие	1		1	Аттестация
12	Подвижные игры.	4.5	0.5	4	Наблюдение

*Количество занятий/часов внутри разделов варьируется в зависимости от результатов диагностики.

Содержание учебного плана для стартового уровня обучения

Занятие №1

1. Вводная часть.

1.1. Инструктаж о правилах безопасного поведения в бассейне.

1.2. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом. Правила гигиены и самообслуживания в душе.

1.3. Разминка на суше. Общеразвивающие упражнения.

1.3.1. Ходьба по массажному коврику (20с.).

1.3.2. «Лошадки» - с высоким поднятием бедра (20с.).

1.3.3. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п. (4р.)

1.3.4. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6р.)

1.3.5. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание (1м.)

1.3.6. «Кто выше?» - подскоки со свободным движением рук (4-5 раз)

1.3.7. Ходьба.

1.3.8. Вход в воду, держась за поручень.

2. Основная часть.

2.1. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.

2.2. Бег вдоль бортика (взрослые держат детей за руки).

2.3. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.

2.4. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.

3. Заключительная часть.

- 3.1. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.
- 3.2. Свободные игры на воде.
- 3.3. Выход из воды.

Содержание учебного плана для базового уровня обучения.

Занятие №1

1. Вводная часть.

1.1. Инструктаж о правилах безопасного поведения в бассейне.

1.2. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом. Правила гигиены и самообслуживания в душе и раздевалке.

1.3. Разминка на суше. Общеразвивающие упражнения.

1.3.1. Ходьба с круговыми движениями рук вперед и назад, как при плавании способом «Кроль» (20 с).

1.3.2. Легкий бег, держась за руку взрослого (20 с).

1.3.3. Ходьба обыкновенная (10 с).

1.3.4. Упражнение на дыхание – и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).

1.3.5. «Я плыву» (6-8 махов).

1.3.6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..

1.3.7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).

1.3.8. Приседание «Поплавок» (6 р).

1.3.9. Ходьба.

1.3.10. Вход в воду, держась за поручень.

2. Основная часть.

2.1. Бег, вдоль борта загребая воду руками (1 круг).

2.2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).

2.3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).

2.4. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).

2.5. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). (Обязательная поддержка взрослых).

3. Заключительная часть.

3.1. Игра «Щука» (2-3 р).

3.2. Свободное плавание.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;

Расширение адаптивных возможностей детского организма;

Повышение показателей физического развития детей;

Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

Воспитание нравственно-волевых качеств.

Формирование потребности в социализации и умении общения со сверстниками.

Планируемые результаты освоения предмета

а. Дети группы «Стартового уровня»:

- Воспитание спокойного (бесстрашного) отношения к воде и попаданию брызг на лицо;

- Формирование навыка правильно и самостоятельно входить в бассейн;

- Воспитание способности безбоязненно играть и плескаться в воде;

- Умение лежать на воде, держась за опору, делать выдох на границе воды и воздуха.

- Формирование способности кратковременно, держаться и скользить на воде с помощью подвижной опоры, выполняя плавательные движения ногами.

б. Дети группы «Базового» уровня:

- Улучшение способности держаться на воде и скользить по ней;

- Формирование навыка делать выдох в воду, одновременно держась за опору, выполняя плавательные движения ногами и руками.

- Совершенствование умения плавать с опорой способами кроль на груди и на спине.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение бассейна находится на высоком уровне. В январе 2017 году бассейн был открыт после капитального ремонта. Очистка и фильтрация воды производится автоматикой в замкнутом цикле. Температура и химический состав воды также контролируется автоматикой согласно СанПиН.

Спортивный инвентарь и оборудование

- Надувные ворота для игры в водное поло,
- Баскетбольные корзины для игры в баскетбол на воде,
- Разделительная дорожка для проведения соревнований по плаванию,
- Сетка волейбольная,
- Игрушки тонущие,
- Игрушки плавающие,
- Ласты,
- Нарукавники пенопленовые и надувные
- Мячи надувные,
- Мячи резиновые,
- Поролоновые палки (нудолсы),
- Доски для плавания,
- Круги надувные,
- Секундомер,
- Музыкальный центр.

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре I квалификационной категории, с квалификацией гидрореабилитолога на основании удостоверения повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Теория и методика гидрореабилитации».

Методические материалы

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред Н.Ж. Булгаковой ; М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

2. Мосунова М.Д. Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии): автореф. дис. канд. пед. наук / М.Д. Мосунова ; Санкт-Петербургский гос. университет физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 24 с.

3. Мосунов Д.Ф. Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учеб. метод. пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин ; Советский спорт. М., 2002. – 175 с.

4. Погребной А.И. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих детей средствами плавания: Метод. пособие/А. И.Погребной, - МясищевС.А. - Краснодар: КГУФКСТ, 2005.-84с.

5. Погребной А.И. Использование средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей с задержкой психического развития: Методическое пособие/А. И. Погребной,В.В.Пермяков.- Краснодар:КГУФКСТ,2005.-118с.

6. Фирсов З. П. Плавать раньше чем ходить.: Физкультура и спорт, 1980. – 143 с.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Принципы и подходы к формированию программы:

- Систематичность - занятия носят системный характер, что обладает несравненно большим эффектом, чем эпизодические;
- Доступность, сознательность – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- Наглядность – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- Комплексность и интегрированность – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- Личностная ориентация – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

- Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Коррекционно-развивающая работа

Коррекционно-развивающая деятельность инструктора по физической культуре в бассейне, а в рамках реализации Программы включает в себя:

- диагностическую деятельность. Инструктор в процессе беседы с родителями во время записи ребенка на занятия, узнает диагноз основного и сопутствующих заболеваний ребенка, знакомится с соответствующей литературой, чтобы представить предполагаемые проявления или не проявления движений своего ученика. Планирует совместную образовательную (коррекционную) деятельность групповые занятия с детьми, индивидуальный подход по реабилитации дошкольников, консультационно-методическую информационно-просветительскую деятельность (работа с родителями воспитанников группы: индивидуальные беседы, консультирование, анкетирование, индивидуальные практикумы).

- коррекционно-развивающую работу, в основу которой положен комплексный подход, направленный на решение взаимосвязанных задач, охватывающих разные стороны физического развития ребенка — крупную и мелкую моторику, координацию движений и на их основе — задачу реабилитации. Названные задачи решаются концентрически, за счет усложнения и различной сочетаемости упражнений. В то же время на каждом этапе работы выделяются основные цели.

Этапы формирования двигательных действий ребенка-инвалида в условиях водной среды (классификация профессора Шпака)

1. Концентрации. От момента постановки перед инструктором и ребенком двигательной задачи до первой попытки выполнения двигательного действия с помощью инструктора.

2. Оpoznания. От первой попытки выполнения двигательного действия с помощью инструктора до попытки его самостоятельного выполнения.

Характерные особенности оперативного принятия решений при проведении занятий с детьми-инвалидами:

- первая, необходимость принятия решения о постановке двигательной задачи ребенку-инвалиду начинается у инструктора впервые в процессе "прохода с ребенком в раздевалку";

- вторая, постановка двигательной задачи может возникнуть с жизненной необходимостью связанной с выполнением бытовых движений, например, при подъеме на лестницу в раздевалку, удерживаться рукой за перила (в случае нарушения функционирования у ребенка вестибулярного аппарата) и тому подобное;

- третья, постановка двигательной задачи возникает в результате предположения тренера о возможной готовности ученика к ее выполнению;

- четвертая, ориентиром для тренера при выборе направления в оперативной постановке двигательной задачи является спонтанно выполненное ребенком двигательное действие, особенно в водной среде. Оно дает тренеру подсказку ускоренного выполнения поставленной задачи.

ориентиром для инструктора при выборе направления в постановке двигательной задачи является спонтанно выполненное ребенком двигательное действие, особенно в водной среде.

При этом двигательная задача может содержать как положительное целесообразное развитие движения, например, в сторону дальнейшего его совершенствования, так и отрицательное, – запрещающее какое-либо движение в данном направлении. Например, запрещение выполнять вдох под водой или выполнять прыжки в воду без разрешения тренера, т.к. ребенок может захлебнуться или испугаться, что крайне отрицательно повлияет на него при дальнейшем обучении.

из серии спонтанно выполненных двигательных действий выбирают главное в данный момент направление дальнейшего его развития. Главное направление, в смысле и прежде всего, обеспечивающее самобезопасность поведения ребенка в условиях водной среды.

Так, если ребенок не усвоил хват руками сверху за выступ на борту бассейна, и у ребенка имеется спастическое состояние мышц кисти (плохо работают сгибатели – разгибатели). взрослый вынужден обеспечивать на последующих занятиях страховку ученика, с одновременным захватом борта бассейна своей рукой удерживая на борту руку ребенка. При таком положении выполнялись упражнения на приседание, погружение, перемещение вдоль борта бассейна.

3. Реализации возможностей. От попытки самостоятельного выполнения движения до выполнения двигательного действия в соответствии двигательной задачи.

Главная задача на данном этапе – определить выбор необходимых средств и методов самостоятельного решения двигательной задачи.

Решение двигательной задачи, при отсутствии посторонней опеки родителей и предоставлении детям большей самостоятельности, достигается детьми с большой уверенностью.

Часто у особенных детей "Простая" задача – первая задача, оказалась сложной и в настоящий момент невыполнимой, поскольку потребовала решить ряд еще более "простых" задач. В свою очередь эти сложные, также разделились на ряд еще более "простых" - частных. Это является необходимым условием проявления реабилитации и ее дальнейшего развития.

Формируя двигательную задачу от спонтанно выполненного действия ребенком-инвалидом, т.е. от простого известного ему действия (он это движение выполнил) инструктор не может поставить простую двигательную задачу, в силу объективных причин (отставание постановки задач от возможности их проявления), ибо для каждой простой есть еще более простая задача. А потому он ставит перед ребенком в конкретном движении сложную задачу и, решая ее, ученик усваивает двигательное действие, превращая решение задачи из сложного (он усваивает данное упражнение), в простое (он освоил данное упражнение).

Развитие двигательного действия происходит одновременно от простого к сложному, от неумения выполнить поставленную задачу к ее усвоению и проявлению в процессе собственно выполнения, то есть в процессе индивидуального решения потенциально возможное двигательное действие проявляется в реальность собственно его выполнения.

4. Совершенствования. - от неоднократного выполнения двигательного действия в соответствие двигательной задачи до момента постановки следующей двигательной задачи.

Для совершенствования результата нужно выявить необходимое количество занятий для выполнения двигательной задачи в конкретном упражнении и определить порядковый номер занятия от дня прихода к тренеру до первого самостоятельного без поддержки тренера выполнения упражнения. При регулярном посещении бассейна (1-2 раза в неделю) ребенком достигаются положительные результаты.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контроль и аттестация осуществляются в сравнении входящей диагностики и диагностики в конце плавательного сезона.

Для оценки двигательной активности используются тесты, разработанные в «Национальном государственном университет физической культуры, спорта и

здоровья имени П.Ф.Лесгафта» на кафедре «Теория и методика адаптивной физической культуры».

Тесты двигательной активности

Оценка выполнения сгибания-разгибания в суставах: кисти, локтевого сустава, голеностопного, коленного и тазобедренного суставах. Оценка – самостоятельное выполнение – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие выполнения – 1 балл.

Оценка умения лежать «на суше»: в положении на груди, на спине, на боку – 3 балла, в положении только на спине или только на груди – 2 балла, отсутствие умения лежать на спине – 1 балл.

Оценка умения сидеть: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения сидеть – 1 балл.

Оценка умения стоять: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения стоять – 1 балл.

Оценка умения ходить: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения ходить – 1 балл.

Оценка умения удерживать голову в вертикальном положении: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, свисание головы, неожиданные повороты головы – 1 балл.

Оценка умения преодолеть порочное положение тела: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, невозможность преодолеть – 1 балл.

Оценка умения выполнить захват палки диаметром 12 мм кистью: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить захват палки – 1 балл, отсутствие кисти – (-1).

Оценка умения встать на стопу: самостоятельно (на пятку и носок): – 3 балла, самостоятельно на носок – 2 балла, отсутствие умения встать на стопу – 1 балл, отсутствие стопы – (- 1).

Оценка умения выполнить захват лестничного трапа для спуска в воду: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2балла, отсутствие умения выполнить захват – 1 балл.

Оценка умения выполнить захват борта (поручня) бассейна: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить захват – 1 балл.

Оценка умения выполнить захват доски для плавания: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить захват – 1 балл.

Оценка умения выполнить задержку дыхания на вдохе: самостоятельное выполнение – 3 балла, выполнение задержки дыхания с открытым ртом – 2 балла, отсутствие умения выполнить задержку дыхания на вдохе – 1 балл.

Оценка умения выполнить упражнение «поплавок»: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить упражнение скольжение – 1 балл.

Оценка умения выполнить упражнение «лежание» на груди: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить упражнение скольжение – 1 балл.

Оценка умения выполнить упражнение «лежание» на спине: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить упражнение скольжение – 1 балл.

Оценка умения выполнить упражнение «скольжение» на груди: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить упражнение скольжение – 1 балл.

Оценка умения выполнить упражнение «скольжение» на спине: самостоятельно – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить упражнение скольжение – 1 балл.

Оценка умения выполнить упражнение в воде «движение ногами на груди: самостоятельно «кролем на груди/на спине» – 3 балла, с помощью тренера – 2 балла, отсутствие умения выполнить упражнение (невозможность выполнения из-за спастики конечностей) – 1 балл.

Оценка умения плавания на дистанции 3 метра (для возраста 1,5-3 года): самостоятельно – «отлично», с помощью тренера – «хорошо», отсутствие умения плавания – «без оценки».

Оценка умения плавания на дистанции 10 метров (для возраста 4-7 лет): самостоятельно – «отлично», с помощью тренера – «хорошо», отсутствие умения плавания – «без оценки».

3. Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 70 с.
2. Васильев В. С. Никитский Б. Н. Обучение детей плаванию. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 32 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: Детство-Прес, 2010. 80 с.
4. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. Москва: Советский спорт, 1990. 32 с.
5. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье Москва: Физкультура и спорт, 1998. 80 с.
6. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучения плавания в детском саду. Москва: Просвещение, 1991. 80 с.
7. Рыбак М. Г. Глушкова Г, Поташова И.М. Раз, два, три, плыви: методическое пособие. Москва: обруч, 2010. 63 с.
8. Чеменева А. А., Столмакова А. А. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. СПб: Детство-Прес, 2011. 336 с.

.