**Конспект организованной образовательной деятельности по плаванию**

Разработка конспекта ООД по плаванию с применением методик здоровьесбережения для детей с ОВЗ старшего возраста групп компенсирующей направленности для детей с отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки; замедление темпов созревания скелета, деформация стоп и др.

*Цель:* Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику через осознанное отношение к здоровью, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

*Задачи:*

Дидактическая: Совершенствовать всплывание на воде, закреплять погружение.

Развивающая: Формирование движений через мышечные ощущения.

Коррекционная: Укрепление мышц спины, голеностопных суставов, профилактика плоскостопия. Тренировка механизмов терморегуляции в бассейне и сауне методом контрастных температур.

Воспитательная: Развитие навыков заботы о сохранении здоровья.

*Национально-региональный компонент: знать сказки народов Крайнего Севера (ненцев) через движения, способствующие свободному погружению в воду.*

*Учебно-спортивный инвентарь*, *дидактические материалы*: ласты, массажные мячи, мячи, игрушки плоскостные тонущие – «дельфин», плавательные доски - по количеству детей; игрушка-ориентир на бортик, ламинированные картинки по технике выполнения упражнений.

Вводная часть (3 – 5 мин.)

Подготовить организм детей к предстоящей деятельности.

ОРУ на суше:

Картинки по технике выполнения упражнений:

 «Ветряная мельница». Исходное положение — основная стойка, одна рука поднята вверх – выше поднимаем руку, *вытягиваем позвоночник*, другая опущена вниз. Выполнить круги руками вперед (назад), медленно (быстро). *Упражнения на вытягивание позвоночника позволяет  снять напряжение мышц, уменьшить нагрузку на позвоночник.*

*Дыхательные упражнения.* Выполнить глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух, держать 10-15 с, после чего выполнить выдох через нос.

«Надутый мяч». Выполняется так же, как упражнение 5, но во время вдоха руки развести в стороны-вверх, «шумный вдох» набрать побольше воздуха и задержать его. Присесть так, чтобы коснуться лбом коленей. Руками плотно обхватить ноги. Сохранять это положение в течение 10—15 сек., ощущая, как круглая спина и голова, спрятанная в колени, образуют большой круглый «мяч», затем встать и выполнить выдох. *Учить восстанавливать работу дыхательной мускулатуры.*

Движение ногами – «мотором». Исходное положение — сидя руки сзади в упоре. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем на спине, нога «указка», стопы «плавник», быстрые движения с размахом до 30 см.

 Основная часть

Организовать детей для проведения НОД.

Дети по одному спускаются в ванну бассейна по лестнице и от торцевого бортика начинают движение вдоль «бортика инструктора» На расстоянии 1,5 метра от места начала движения на бортике стоит игрушка-ориентир. Каждый следую­щий ребенок начинает движение вперед, когда предыдущий достигнет ориентира.

В воде: Передвижение по кругу в колонне, друг за другом с одновременным выполнением движений руками: «миксер» месим воду руками-«лопатками», тянем плечи вперед не останавливаемся. Следующее задание, продолжаем выполнять по кругу в движении: идем, раздвигаем «водоросли» - ладошки смотрят в стороны, захватываем ладошками-«ложками» воду, водичка «бурлит», продолжаем движение по кругу. Следующее задание: превращаемся в «ветряную мельницу», одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Выполняем круги руками вперед (назад), медленно (быстро), плечи подать вперед, смотреть вперед.

Осваивать погружение в воду, помочь осваивать погружения с головой через игровую деятельность.

Очень любят все ребята

В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

Картинки по технике выполнения упражнений. Раздать массажные мячи небольшого диаметра, «мяч прячем в коробочку» на животик, прижимаем согнутыми коленями, руки в «замок», одеваем на колени «замок» - «шумный вдох», закрываем коробочку, и коробочка с мячом всплывает, поднимает ее водичка вверх. Вот такая плавающая коробочка с мячами у нас получилась,

Игра. «Щука и рыба» Глубина воды по пояс. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произ­вольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3—4 раза, за рыбками всякий раз выплы­вает уже другая щука.

Выполнение упражнений на вытягивание позвоночника позволяет  снять напряжение мышц, уменьшить нагрузку на позвоночник. «Проплыви еще дальше»: скольжение с плавательными досками от середины бассейна до поручня: «рыба-пила», «стрелочка», «торпеда», «винтик».

Продолжать учить всплыванию.

Формировать новый дыхатель­ный стереотип (динамический стереотип)

Мяч круглый, внутри воз­дух, если погрузить его в воду, он всплывет. Как стать похожим на мяч?

Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, взять подбо­родок на грудь, задержаться в этом положении. Спина долж­на показаться на поверхности. «Спина круглая, как мяч, чувствуем, как спинка поднимается вверх – настоящий мяч плавает на воде!». Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо при­нять устойчивое положение.

Учить восстанавливать работу дыхательной мускулатуры развивать координацию движений: имитация движений лыжника в воде с палочками, медленные, мягкие движения без рывков: «Катимся по пушистому мягкому, «как пух» снегу: вдох – выдох!»

Способствовать развитию и укреплению мышц стопы: плавание в ластах парами «Кто первый?», проплыть по 2-4 бассейна с чередованием исходного положения на груди и на спине.

Закрепить погружение в воду с головой (открывать глаза «рыбки»).

Вдох-выдох в воду на месте. Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть и пройти под аркой «вход в пещеру», раздвигая «шторы-водоросли» встать, выполнить выдох. Не вытирать лицо! «рыбки» плывут все дальше и дальше.

Совершенствовать задержку дыхания на выдохе и вдохе

Вдох-выдох в воду, стоя на коленях «ап» - вдох, «ныряем», «фу» - выдох.

Способствовать свободному погружению под воду: *авторская игра по мотивам ненецких сказок.*

"Мышонок и олененок".

Задача игры: помочь детям осваивать погружения с головой.

Описание. Дети играют в прятки, поделившись на 2 равные команды. «Мышата» приседают до подбородка в воду, «оленята» (рожки - "растопырка" над головой), опускают лицо в воду. По сигналу «мышата» начинают искать «оленят». Не успевшие спрятаться под воду, становятся «мышатами».

Правила: Участники игры, не должны прятаться под воду раньше подачи сигнала.

Самостоятельная деятельность детей с плоскостными тонущими игрушками – дельфинами, кольцами. По команде положить игрушки в коробку: «Чей это дельфинчик заблудился, домик не нашел? Кладем его в коробочку и ставим ее на бортик.

Заключительная часть

Подвести итоги занятия. Отметить даже незначительные успехи в трудном для детей упражнении. Контролировать организованный выход детей из воды по лестнице и переход в сауну *с использованием нетрадиционного метода закаливания контрастными температурами*.

 «Минутки здоровья» в сауне: сушка полотенцем. Сидя на 1-й полке *выполнить дыхательные упражнения по профилактике ОРВИ и гриппа*: 5 «шумных вдохов» носом, одновременно крепко обнять себя руками на уровне груди, длинный выдох ртом, повторить 4-5 раз, укрыться полотенцем и пройти в раздевалку.

Литература:

* 1. Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата «Путь к здоровью» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Аленький цветочек» муниципального образования города Ноябрьск
	2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» , 2003. – 80 с.
	3. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология ХХI века: авторская программа / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ2000. -88 с. (Развитие и воспитание дошкольника)
	4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна: Методическое пособие /Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д» , 2004. – 160 с.
	5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста: Методическое пособие. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» , 2005. – 112 с., ил.
	6. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей /Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.- 159 с.: ил.
	7. ПротченкоТ.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
	8. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания.- Челябинск: УралГАФК, 1999. -112 с.
	9. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания у детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие.- Челябинск: УралГАФК, 1999. -208 с.