**Методическая разработка непрерывной образовательной деятельности по плаванию коррекционной направленности**

**с применением методик здоровье сбережения**

**для детей с отклонениями опорно-двигательного аппарата**

**в соответствии с ФГОС**

**Старшая группа (5-6 лет)** компенсирующей направленности для детей с отклонениями опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки; замедление темпов созревания скелета, деформация стоп и др.

**(Апрель, 2 неделя, 1 занятие)**

***Вид*** *занятия: комплексное*

***Тип*** *занятия: смешанный (комбинированный)*

***Этап*** *обучения: закрепление, совершенствование*

**Программное содержание:**

1. *Оздоровительная задача*: Тренировать механизм терморегуляции в бассейне и сауне методом контрастных температур;
2. *Образовательная задача:* Закреплять технику скольжения, совершенствовать погружение, всплывание.
3. *Воспитательная задача:* Развивать навыки заботы о сохранении здоровья.
4. *Коррекционная:* Укреплять мышцы спины, голеностопных суставов для коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

*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 (2 – 3 мин.)

Подготовить организм детей к предстоящей деятельности.

**Общеразвивающие упражнения на суше:**

Картинки по технике выполнения упражнений:

1. И. п. – стойка, ноги врозь, одна рука поднята вверх. Выполнять круги руками «Мельница»
2. вперед (назад), медленно (быстро) (20-30 сек.)
3. Упражнение на дыхание И. п. – стойка, ноги врозь, выполнить глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух, держать 10-15 с, выполнить выдох через нос (2-3 раза).
4. И. п. – сидя, ноги вместе - движения ногами, как при плавании кролем на спине, нога «указка», стопы «плавник», быстрые движения с размахом до 30 см.

Основная часть (18 - 20 мин.)

Организовать безопасный спуск к воде.

Дети по одному спускаются по лестнице, со страховкой инструктора, каждый следую­щий ребенок начинает спуск, когда предыдущий достигнет последней ступеньки лестницы и начинают движение вдоль «бортика инструктора» от игрушки-ориентира. Каждый следую­щий ребенок начинает движение вперед, когда предыдущий достигнет ориентира.

**Основные виды движений в воде:**

1. Передвижение по кругу бассейна друг за другом с одновременным выполнением движений руками: «Миксер» - ладошки смотрят в стороны, круговые движения «руками-лопатками» двигать («месить») воду без остановки; «Раздвигаем водоросли» - захватывать и раздвигать «ладошками-ложками» воду в стороны; «Ветряная мельница», одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, выполнять руками круговые движения вперед (назад), медленно (быстро), плечи подать вперед, смотреть вперед. Выполнять 1,5 – 2 мин.
2. Мяч круглый, внутри воз­дух, если погрузить его в воду, он всплывет. Как стать похожим на мяч?

Очень любят все ребята

В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

«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. Выполнять 0,5 – 1 мин.

1. Продолжать знакомить с техникой скольжения «Проплыви еще дальше»:

- скольжение с плавательными досками от одного бортика бассейна до другого, плыть всем телом, тянуться руками за доской;

- «стрелочка», скольжение от средины бассейна до бортика, плыть всем телом, тянуться руками к поручню. Повтор 6- 8 раз.

***П/И «Щука и рыба»***

**Цель:** погружение под воду, быстрота реакции на сигнал.

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 под воду до колен. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой, за рыбками всякий раз выплы­вает уже другая щука. Игра повторяется 3 - 4 раза.

1. 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.

***П/И* «Мышонок и олененок» -**  *авторская игра по мотивам ненецких сказок.*

**Цель:** Способствовать свободному погружению под воду.

Глубина воды по пояс. 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.

Заключительная часть (3-4 мин.)

1. 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.
2. Подвести итоги занятия. Отметить даже незначительные успехи в трудном для детей упражнении. Чётко контролировать организованный выход детей из воды по лестнице и переход в сауну*.*
3. «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.