

**Методическая разработка (материалы)  
по теме самообразования**  
**«Использование игровых упражнений с детьми-  
инвалидами и детьми с ограниченными возможностями  
здоровья на занятиях по плаванию»**

**(карточка игровых упражнений, используемых на  
занятиях по плаванию)**

Автор:  
Захарченко Мария Валерьевна, инструктор по физической культуре

Методическое сопровождение:  
Мельникова Ольга Николаевна, методист

г. Череповец  
2022 год

## **Содержание**

Пояснительная записка	3
Список литературы	6
Картотека игровых упражнений, используемых на занятиях по плаванию	7

## Пояснительная записка

Физическая культура - это особая область культуры, которая выполняет реабилитационную роль путем развития двигательного аппарата, повышения работоспособности, удовлетворения потребности в общении, восстановлении психологического статуса, самореализации при занятиях спортом.

Особое место в восстановлении физических сил у детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, оздоровлении, переключении на другой вид деятельности, поддержании физических кондиций, самовоспитании духовных сил и жизнестойкости имеет плавание.

Дети с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья нуждаются в физической и психологической реабилитации, в оздоровлении и закаливании. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей данной категории физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Проблема заключается еще и в том, что детьми целевой группы в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Дети в течение дня должны выполнять физиологически необходимое количество движений. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Плавание, как никакой другой вид спорта, оказывает благотворное влияние на детей с проблемами со здоровьем. Все занятия проводятся с использованием специально подобранных игр и упражнений. Занятия в бассейне помогают снять мышечный тонус у гиперактивных детей и детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ.

Плавание в бассейне - это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития и, как следствие, своевременного психологического развития. Дети, имеющие ограниченные возможности здоровья особенно нуждаются в физической и психологической реабилитации в оздоровлении и закаливании организма.

Плавание, особенно стилем брасс на спине или кролем на груди – это своеобразный массаж мышц конечностей и живота, который помогает ребенку удерживать туловище в воде, правильно координировать руки и ноги, учиться дыханию под водой и отдельным элементам плавания, тренировать двигательные навыки путем их дальнейшего переноса из воды на «сушу».

**Цель:** реабилитация детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по плаванию, обеспечение возможности

каждому ребенку развивать свои двигательные способности, формирование навыков плавания.

**Задачи:**

1. укрепить и сохранить здоровье, замедлить прогрессирование заболевания;
2. корректировать нарушения в состоянии здоровья;
3. обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам в воде;
4. улучшить общую координацию движений;
5. способствовать улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
6. формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

**Целевая группа:** дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья.

На занятиях по плаванию придерживаемся следующих **принципов:**

- **последовательности**, т.е. за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде (от простого к сложному);
- **постепенности**, характеризующимся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных упражнений, выполняемых в основном с использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;
- **систематичный характер** занятий (два раза в неделю), для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся;
- **доступности**, указывающим на то, что упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложно-координированными, задачи, поставленные на занятии должны быть полностью реализованы, доступными данному контингенту занимающихся, каждый должен получить удовлетворение от достигнутого на занятии оздоровительным плаванием;
- **наглядности**, демонстрирующим правильность выполнения техники изучаемых упражнений, а также грамотное использование метода рассказа и показа на подобных занятиях;
- **индивидуализации**, выдвигающим требования учета индивидуальных особенностей патологии, физического состояния, а также плавательной подготовленности занимающихся;
- **всесторонности**, направленном на комплексное воздействие оздоровительного плавания, на все мышечные группы и функциональные системы организма, ослабленного патологией заболевания.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил: оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды; вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам; наличие специального инвентаря и оборудования (мячи, нудлы, обручи, водные гантели,

пояса, накладки для рук, доски для плавания т.д.), наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый ребенок должен иметь сменную обувь (резиновые шлепанцы на рифленой подошве); средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце); плавки/купальник; шапочку для плавания; очки для плавания (рекомендуем).

Занятия плаванием имеют большое воспитательное (помогает ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, находчивыми решительными), и оздоровительное значение для детей с ограниченными возможностями здоровья. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и др. качеств.

В воде, физические недостатки и неловкость движений скрыты от посторонних глаз, что позволяет занимающимся детям чувствовать себя более комфортно, и делает их более раскованными.

Ввиду актуальности данной темы при обучении плаванию детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья для родителей была разработана картотека игровых упражнений, используемых на занятиях по плаванию и которые можно использовать в домашних условиях.

## Список литературы

1. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать» – Москва, «Просвещение», 1987.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А, Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» - М.: Просвещение, 1991 г. – 159 с.
3. Погребной А.И. КГУФК, «Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектом в развитии», 2015.
4. Протченко Т.А., Ю.А. Семёнов. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». М. «Айрис пресс» -2013.
5. Сайкин С.В., А.М. Фетисов. «Плавание в комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья. Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт»

Интернет-источник: <http://семинарсчастливыйкрепыш.рф//>

## Картотека игровых упражнений, используемых на занятиях по плаванию

№	Название	Цель	Содержание
<b>Игры для адаптации детей к воде</b>			
1	«Тонет-не тонет»	Познакомить детей со свойствами воды и предметов	Ребенок экспериментирует с различными предметами. Бросая их в воду, отмечает, что плавает, а что тонет.
2	«Веселые зверушки»	Развитие зрительной координации, знакомство со свойствами воды	Игры с механическими водными игрушками, наблюдение за траекторией движения.
3	«Поймай рыбку» «Достань сокровища»	Развитие внимания, координации движений	На дно бассейна (на ступеньки) инструктор выкладывает несколько тонущих игрушек. Затем предлагает ребенку достать «клад». Для этого он выбирает определенную игрушку, разглядывает их вместе с малышом. Затем камешек или ракушка опускается на дно (глубина не больше 15-20 см), и ребенок должен попытаться достать его, отыскав нужный предмет среди других. Водный слой обычно затрудняет процесс доставания, поэтому взрослый может помочь малышу.
4	«Ловкие пальчики»	Регуляция мышечного напряжения, расслабления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок мочит в воде поролоновые губки разного цвета и формы и отжимают их;</li> <li>• Переливает воду из одной ёмкости (стаканчики, ведерки) в другую;</li> <li>• Набирает воду в емкость (стаканчик, ведерко, лейка) поднимает высоко и выливает.</li> </ul>
5	«Бульбочки»	Регуляция мышечного напряжения, расслабления	Ребенок булькает воздухом из резиновых игрушек и наблюдает за пузырьками воздуха, булькает разными бутылочками, погружая их в воду и наполняя водой, наблюдает, в каких случаях получается больше «бульбочек».
6	«Нырки»	Развитие тактильной	Ребенок погружает под воду мячи различные по размеру, резиновые

		чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления	надувные игрушки, шарики от пинг-понга, разжимает пальцы - и игрушки выпрыгивают из воды.
<b>Игры на передвижение по воде</b> (помогают смело входить в воду, свободно и уверенно передвигаться по дну бассейна разными способами и в различном темпе, преодолевать сопротивление воды)			
1	«Маленькие и большие ножки»	Освоение различного шага (широкий, мелкий, на носках)	Дети встают вдоль бортика и по команде начинают движение к противоположному бортику, повторяя за инструктором. Инструктор показывает шаг (быстрый и мелкий) и говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем, замедляя движение, произносит «Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и делает широкий шаг.
2	«Рыбки резвятся»	Освоение различных движений в воде, преодоление страха воды.	По сигналу «рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «рыбки отдыхают» дети замирают. Способы передвижения можно менять – прыжки на одной ноге, подскоки, прыжки с ноги на ногу, приставной шаг, высоко поднимая колени.
3	«Поймай лодочку (рыбку)»	Освоение передвижения в воде, преодоление сопротивления	Дети стоят у бортика, инструктор пускает лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки инструкторы и игра повторяется. При повторном проведении игры можно предлагать дополнительные задания: «Кто быстрее»; «Кто больше насобирает лодочек», «Собираем только синие», «Собираем все кроме синих», передвигаться определенным шагом (на носочках, прыгать, помогать руками, руки вверх).
4	«Кораблики»	Освоение передвижения в воде в различных направлениях, в разном темпе	Дети стоят вдоль бортика, по команде «Полный ход!» - выполняем бег, разгребая воду руками; «Тихий ход!» - продвижение медленно; «Задний ход!» - двигаются спиной вперед
<b>Игры на дыхание</b>			

1	«Ветер»	Способствовать овладению правильного вдоха и выдоха	У каждого ребенка в руке легкий шарик (кораблик), опускаем на воду кораблик и как можно сильнее дуем на него, чем дальше проплыл шарик, тем качественней сделан выдох. Игру можно проводить в движении, и дуть на кораблик, продвигаясь за ним к противоположному бортику.
2	«Гол»	Способствовать овладению правильного вдоха и выдоха	Задача ребенка задуть легкий шарик в ворота (нудлс, обруч), которые держит взрослый.
3	«Кипящий чайник»	Способствовать овладению правильного вдоха и выдоха	Выполняется выдох в воду с большим количеством пузырей, вода закипает, когда все дети сделали большие пузыри.
4	«Качели»	Способствовать овладению правильного вдоха и выдоха	Образуем пары, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

#### Игры для освоения техники работы ног

1	«Фонтаны»	Способствовать овладению работы ног кролем	Держась за поручень, дети, попеременно работая ногами делают брызги, по команде «большой фонтан» - сильно работают ногами; «маленький фонтан» - ноги работают под водой
2	«Паром»	Способствовать овладению работы ног кролем	У ребенка в руках плавательная доска (это паром), задача перевезти игрушки с одного бортика на другой, работая ногами кроль (как «мотор у лодки»).
3	«Спасатель»	Способствовать овладению работы ног кролем	По бассейну разбросаны игрушки, задача ребенка собрать их (спасти) и расставить на бортик в указанное место. Можно выполнять задание с плавательной доской (тогда это будет спасательный катер).
4	«Акула»	Способствовать овладению работы ног кролем, обучать лежать на спине в положении «звездочка»	Дети лежат на спине у поручня, работают ногами кроль. На сигнал «акула» замирают, принимая положение «звездочка» на спине.

<b>Игра для освоения техники работы рук</b>			
1	«Байдарки»	Способствовать овладению работы рук кролем	Дети стоят вдоль бортика, слегка наклонившись вперед. Это байдарки. По сигналу дети продвигаются вперед, помогая себе гребковыми движениями, как веслами. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваясь от воды продвигаются вперед.