



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №139
компенсирующего вида»

660100, г.Красноярск, ул. Л. Кецховели 33

тел. 244-46-32, 244-04-45

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ № 139

Еремеева М. А.

« 30 » 08 2012г.



СОГЛАСОВАНО:

МБУЗ ЦДБ № 3

Поликлиника № 3

Заведующий поликлиникой

Цвалов В. П.

« 29 » 08 2012г.



ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Занятия по плаванию для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»

НАЧАЛО ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ с 3 ЛЕТ
ЦИКЛ ОБУЧЕНИЯ 4 ГОДА

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ
ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ
АБРАМОВА ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА

НАУЧНЫЕ РЕДАКТОРЫ:
КОВАЛЕВСКИЙ В.А. Д.М.Н., ПРОФЕССОР КГПУ
МАЦКЕВИЧ О. П. ЗАВЕДУЮЩАЯ МЕДИЦИНСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ
ПОДГУРСКАЯ Т. И. ВРАЧ ЛФК

КРАСНОЯРСК, 2012 г.

Введение

Здоровье и правильная осанка неотделимы друг от друга. Нормальное развитие и функционирование детского организма значительно ухудшаются при нарушениях осанки.

Современный образ жизни не способствует сохранению правильной осанки, как показывают наблюдения, количество детей с нарушениями осанки и сколиозом неуклонно возрастает. Сколиоз стремительно «молодеет», что проявляется в увеличении числа случаев сколиоза выявляемых в ДОУ.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат только формируется. Поэтому детский позвоночник отличается мягкостью, эластичностью. Он очень легко поддается ненормальным изгибам, которые могут закрепиться и образовать деформацию. Сколиоз является одним из распространенных и, в то же время, сложных ортопедических заболеваний детей. Поэтому разработки комплексного лечения сколиоза являются актуальными.

Лечебное плавание является частью комплексного лечения сколиоза наряду с ЛФК, массажем, физиотерапевтическими процедурами, ортопедическим режимом и другими методами.

Во время плавания:

- осуществляется естественная разгрузка позвоночника;
- самовытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста;
- исчезает асимметрическая работа межпозвоночных мышц;
- восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков;
- укрепляются мышцы живота, спины, конечностей;
- совершенствуется координация движений;
- воспитывается чувство правильной осанки.

Лечебное плавание рекомендуется всем больным сколиозом.

Таким образом, основные цели программы лечебного плавания это коррекция деформации позвоночника и формирование его мышечного корсета.

Для достижения целей программы, предусматривается решение следующих задач:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела;
- максимально возможное исправление деформации позвоночника;
- постановка правильного дыхания;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- улучшение координации движений;
- воспитание правильной осанки;
- формирование навыков плавания;

- развитие волевых качеств и создания психологического стимула для дальнейшего лечения;
- эмоциональная разрядка детей, профилактика психологической перегрузки.

При проведении лечебного плавания с больными сколиозом детьми учитываются важные требования:

- плавательные упражнения и стиль плавания подбираются строго индивидуально с учетом типа сколиоза;
- особое внимание уделяется постановке правильного дыхания;
- учитывается нарушение координации у больных сколиозом, элементы каждого упражнения предварительно осваиваются на суше;
- полностью исключаются упражнения мобилизирующие позвоночник и с колебаниями вокруг продольной оси туловища;

Исходя из этих требований основным стилем плавания, пригодным для лечения сколиоза у детей, является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища максимально напряжены. При этом стиле плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости.

Специально корригирующие упражнения назначаются с учетом формы спины в сагиттальной плоскости.

Также в программу включены подвижные игры, которые дают хороший результат при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе и при нарушениях осанки, сколиозе, плоскостопии. Помимо непосредственного эффекта от движения они полезны тем, что позволяют «разбавить» монотонность лечебных занятий, которая приводит к рассеянности, вялости и утомлению детей. Используемые при реабилитации дефектов осанки игры создают условия для эффективной коррекции а также помогают решать задачи воспитания, обучения детей, их умения правильно управлять своими движениями, поддерживать интерес детей к систематическим занятиям плаванием

Занятия по лечебному плаванию проводятся по подгруппам в первой половине дня, а для ночных групп во второй половине дня. Продолжительность занятия 20-30 мин.

Ожидаемый результат

Дети 3-4 лет должны:

- не бояться воды;
- уметь:
 - самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна разными способами;
 - задерживать дыхание;
- знать:
 - правила поведения в бассейне;
 - простейшие правила личной гигиены.

Дети 4-5 лет должны:

- уметь:
 - погружаться в воду с задержкой дыхания;
 - передвигаться в воде с разным положением рук (на поясе, за головой, помогая гребковыми движениями);
 - ориентироваться в пространстве;
 - лежать в воде на спине при помощи взрослого;
- знать:
 - свойства воды;
 - правила личной гигиены.

Дети 5-6 лет должны:

- уметь:
 - задерживать дыхание, нырять, выполнять выдохи в воду;
 - самостоятельно лежать на поверхности воды;
 - скользить по воде с досточкой;
 - передвигаться в воде разными способами (шагом, бегом, прыжками, скольжением и т. п.)
 - выполнять движения ногами как при плавании кролем.
- знать свои коррекционные позы.

Дети 6-7 лет должны:

- уметь:
 - выполнять скольжение без досточки на задержке дыхания;
 - самостоятельно выполнять упражнения поплавок, звездочка на животе и спине;
 - выполнять отдельно движения руками и ногами как при плавании кролем;
 - плавать брассом, согласовывая движения рук, ног и дыхание;
 - плавать разными способами (брассом, смешанным стилем, на спине, на груди и т.п.);
- знать технику плавания брассом, кролем, смешанным стилем.

Перспективное планирование занятий по плаванию с детьми 3-4 лет (младшая группа)

Месяц	Содержание работы	Количество часов		
		Теор.	Практ.	Всего
Сентябрь	• Знакомство с бассейном;	1		1
	• Изучение правил поведения в бассейне;	1		1
	• Формирование гигиенических навыков.	2		2
Октябрь	• Разучивание занятия № 1;	0,25	1	1,25
	• Разучивание упражнений на ознакомление с водой;	0,25	0,75	1
	• Разучивание игр на передвижение по дну бассейна с поддержкой;	0,25	0,75	1
	• Первичное тестирование.	0,25	0,5	0,75
Ноябрь	• Закрепление занятия № 1;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 2, 3;	0,5	1,5	2
	• Разучивание игр на ориентировку в пространстве.	0,25	0,75	1
Декабрь	• Закрепление занятий № 2, 3;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 4, 5;	0,5	1,5	2
	• Разучивание игр на передвижение по дну бассейна самостоятельно, без помощи инструктора.	0,25	0,75	1
Январь	• Закрепление занятий № 4, 5;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятия № 6;	0,5	1,5	2
	• Разучивание игр на безбоязненное погружение в воду.	0,25	0,75	1
Февраль	• Закрепление занятия № 6;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 7, 8;	0,5	1,5	2
	• Разучивание игр на передвижение по дну бассейна разными способами (на четвереньках, шагом, бегом, в полуприсяде и т.п.).	0,25	0,75	1
Март	• Закрепление занятий № 7, 8;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 9, 10;	0,5	1,5	2
	• Разучивание упражнений на движения ногами, как при плавании кролем.	0,25	0,75	1
Апрель	• Закрепление занятий № 9, 10;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 11, 12;	0,5	1,5	2
	• Повторное тестирование.	0,5	0,5	1
Итого		11	21	32

**Перспективное планирование занятий по плаванию с детьми 4-5 лет
(средняя группа)**

Месяц	Содержание работы	Количество часов		
		Теор.	Практ.	Всего
Сентябрь	• Знакомство с бассейном;	1		1
	• Изучение правил поведения в бассейне;	2		2
	• Формирование гигиенических навыков.	1		1
Октябрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,25	0,25	0,5
	• Разучивание занятий № 1, 2;	0,5	2	2,5
	• Первичное тестирование;	0,25	1,75	2
	• Разучивание упражнений на ознакомление с водой;	0,25	0,75	1
	• Разучивание игр на передвижение по дну бассейна с поддержкой.	0,25	1,75	2
Ноябрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,25	0,25	0,5
	• Закрепление занятия № 2;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 3, 4;	0,5	2	2,5
	• Разучивание игр на передвижение по дну бассейна самостоятельно, без помощи инструктора;	0,25	1,75	2
	• Разучивание игр на задержку дыхания при погружении в воду.	0,25	1,75	2
Декабрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,25	0,25	0,5
	• Закрепление занятий № 3, 4;	0,25	0,75	1
	• Разучивание упражнений на погружение с головой и открывание глаз в воде;	0,25	1,75	2
	• Разучивание занятий № 5, 6, 7;	0,5	2,5	3
	• Разучивание упражнений на напряжение и расслабление мышц.	0,25	1,25	1,5
Январь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,25	0,25	0,5
	• Закрепление занятий № 6, 7;	0,25	1,25	1,5
	• Разучивание занятий № 8, 9;	0,25	2,25	2,5
	• Разучивание игр на ориентировку в пространстве;	0,25	1,25	1,5
	• Разучивание упражнений на выдох в воду;	0,25	0,75	1
	• Закрепление упражнений на погружение в воду с головой.	0,25	0,75	1
Февраль	• Формирование навыков правильной осанки;	0,25	0,25	0,5
	• Закрепление занятий № 8, 9;	0,25	1,75	2
	• Разучивание занятий № 10, 11, 12;	0,5	2,5	3
	• Разучивание игр на закрепление навыков ориентирования в пространстве;	0,25	1,25	1,5
	• Разучивание игр на передвижение по дну	0,25	0,75	1

	бассейна с разными положениями рук (на поясе, за головой, с гребковыми движениями и т.п.).			
Март	• Формирование навыков правильной осанки;	0,25	0,25	0,5
	• Закрепление занятий № 11, 12;	0,25	1,75	2
	• Разучивание занятий № 13, 14, 15;	0,5	3	3,5
	• Разучивание игр на ныряние в воду.	0,25	1,75	2
Апрель	• Формирование навыков правильной осанки;	0,25	0,25	0,5
	• Закрепление занятий № 14, 15;	0,25	1,25	1,5
	• Разучивание занятий № 16, 17;	0,5	2,5	3
	• Повторное тестирование;	0,25	1,75	2
	• Развитие навыков лежания на поверхности с помощью взрослого.	0,25	0,75	1
Итого		16,25	43,75	60

**Перспективное планирование занятий по плаванию с детьми 5-6 лет
(старшая группа)**

Месяц	Содержание работы	Количество часов		
		Теор.	Практ.	Всего
Сентябрь	• Знакомство с бассейном;	1		1
	• Изучение правил поведения в бассейне;	2		2
	• Формирование гигиенических навыков.	1		1
Октябрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Первичное тестирование;	0,25	1,75	2
	• Разучивание занятий № 1, 2;	0,5	1,5	2
	• Разучивание игр на передвижение по дну бассейна разными способами (шагом, бегом, с разным положением рук и т.п.);	0,25	1,75	2
	• Разучивание упражнений на правильный выдох в воду.	0,25	0,75	1
Ноябрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 1, 2;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 3, 4, 5;	0,5	2,5	3
	• Разучивание упражнений на открывание глаз в воде;	0,25	0,75	1
	• Разучивание игр на погружение в воду с головой и на задержку дыхания.	0,25	1,75	2
Декабрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 3, 4, 5;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 6, 7, 8;	0,5	2,5	3
	• Разучивание упражнений на лежание на поверхности воды с помощью взрослого;	0,25	0,75	1
	• Разучивание игр на ориентировку в пространстве.	0,25	1,75	2
Январь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 6, 7, 8;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 9, 10;	0,25	1,75	2
	• Разучивание упражнений на	0,25	1,75	2
	напряжение и расслабление мышц;			
	• Разучивание упражнений на лежание на поверхности воды самостоятельно;	0,25	0,75	1
	• Разучивание упражнений на задержку дыхания и всплытие.	0,25	0,75	1
Февраль	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 9, 10;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 11, 12, 13;	0,5	2,5	3
	• Разучивание упражнений на передвижение в воде с досточкой (шагом, толкаясь	0,25	0,75	1

	ногами от дна); <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание упражнений на скольжение с досточкой и другими предметами. 	0,25	1,75	2
Март	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков правильной осанки; 	0,5	0,5	1
	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление занятий № 11, 12, 13; 	0,25	1,75	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание занятий № 14, 15, 16; 	0,5	2,5	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание упражнений на движения ногами, как при плавании кролем; 	0,25	0,75	1
	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание игр на самостоятельное передвижение по бассейну разными способами (шагом, бегом, скольжением, прыжками); 	0,25	0,75	1
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков правильной осанки; 	0,5	0,5	1
	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление занятий № 14, 15, 16; 	0,25	1,75	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание занятий № 17, 18, 19; 	0,5	2,5	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Повторное тестирование. 	0,25	1,75	2
Итого		16,25	43,75	60

**Перспективное планирование занятий по плаванию с детьми 6-7 лет
(подготовительная группа)**

Месяц	Содержание работы	Количество часов		
		Теор.	Практ.	Всего
Сентябрь	• Знакомство с бассейном;	1		1
	• Изучение правил поведения в бассейне;	2		2
	• Формирование гигиенических навыков.	1		1
Октябрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Первичное тестирование;	0,25	1,75	2
	• Разучивание занятий № 1, 2, 3;	0,5	2,5	3
	• Разучивание упражнений на ныряние в воду и лежание на воде самостоятельно и с помощью взрослого;	0,25	0,75	1
	• Разучивание упражнений на правильное дыхание с выдохом в воду.	0,25	0,75	1
Ноябрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 2, 3;	0,25	1,75	2
	• Разучивание занятий № 4, 5, 6, 7;	0,5	2,5	3
	• Разучивание упражнений на скольжение по поверхности воды с досточкой;	0,25	0,75	1
	• Разучивание техники движений руками при плавании брассом.	0,25	0,75	1
Декабрь	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 6, 7;	0,25	0,75	1
	• Разучивание занятий № 8, 9, 10, 11;	0,5	2,5	3
	• Разучивание упражнений на скольжение по поверхности воды без досточки;	0,25	0,75	1
	• Разучивание упражнений на согласование движений рук и дыхания при плавании брассом;	0,25	0,75	1
	• Разучивание игр на закрепление навыков ныряния в воду.	0,25	0,75	1
Январь	• Формирование навыка правильного дыхания;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 9, 10, 11;	0,25	1,75	2
	• Разучивание занятий № 12, 13, 14;	0,5	2,5	3
	• Освоение техники движений ног при плавании брассом;	0,25	0,75	1
	• Разучивание игр направленных на развитие навыков передвижения воде разными способами.	0,25	0,75	1
Февраль	• Формирование навыков правильной осанки;	0,5	0,5	1
	• Закрепление занятий № 13, 14;	0,25	1,75	2

	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание занятий №, 15, 16; • Разучивание упражнений на овладение общей координацией дыхания и плавательных движений рук и ног при плавании брассом. 	0,5 0,25	2,5 1,75	3 2
Март	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков правильной осанки; • Закрепление занятий № 16, 17; • Разучивание занятий № 18, 19, 20; • Разучивание упражнений на плавание на груди и спине; • Разучивание упражнений на формирование навыков согласования дыхания и плавательных движений рук и ног при плавании брассом. 	0,5 0,25 0,5 0,25 0,25	0,5 1,75 2,5 0,75 0,75	1 2 3 1 1
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков правильной осанки; • Закрепление занятий № 18, 19, 20; • Разучивание занятий № 21, 22; • Повторное тестирование; • Разучивание техники бокового дыхания при плавании кролем. 	0,5 0,25 0,25 0,25 0,25	0,5 1,75 1,75 1,75 0,75	1 2 2 2 1
Итого		16,25	43,75	60

Список используемой литературы:

1. Бородович Л. А., Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. для учителя: Из опыта работы. / Л. А. Бородович, Р. Д. Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 77 с.
2. Велитченко В. К. Как учиться плавать / В. К. Велитченко. М.: Терра-спорт, 2000. – 96 с.
3. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. М.: Советский спорт, 1990. – 32 с.
4. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея»/ Н. Н. Кардамонова. Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с.
5. Кубышкин В. И. Учите школьников плавать: книга для учителя / В. И. Кубышкин. – М.: Просвещение, 1988. – 112 с.
6. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. . – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
7. Овечкина А. В. Лечебное плавание для детей со сколиозом: пособие для врачей / А. В. Овечкина, Л. А. Дрожжина, Б.З.Падиас, В. А. Суворова, Г. В. Мухина, Т. И. Мартыненко. – СПб.: Научно-исследовательский детский ортопедический институт им. Г. И. Турнера, 1999. – 42с.
8. Усаков В. И. Первые шаги к физическому совершенству: книга для воспитателей, гувернеров, родителей. – Красноярск: Издательство КГПИ, 1993. – 96 с.