

Управление образования администрации Чайковского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» мая 2025 г.
протокол № 4



ТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ЦДО

Андреева И.Р.
Приказ № 198 от 26.05.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

спортивной направленности

**Общая физическая подготовка
«Быстрее, выше, сильнее»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 8 часов

Автор программы:
Чайкина Наталья Александровна
методист МАУДО ЦДО

г. Чайковский, 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Место дислокации: г. Чайковский, п. Марковский, военный городок № 1
3. Статус программы: модифицированная
4. Направленность: социально - гуманитарная
5. Образовательная область: социальная практика
6. По уровню содержания: стартовый
7. По форме реализации: групповая
8. По цели обучения: познавательная
9. Продолжительность освоения: 8 часов
10. Возрастной диапазон: 7 -17 лет
11. Перечень разделов:
 1. Пояснительная записка
 2. Учебно-тематический план
 3. Содержание программы
 4. Календарный учебный график
 5. Формы аттестации и оценочные материалы
 6. Условия реализации программы
 7. Список литературы
 8. Приложения

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид деятельности: общая физическая подготовка (далее ОФП).

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (от 29 декабря 2012 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Чайковский.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на решение проблемы оздоровления учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, а также подготовку ребят к занятиям по различным видам спорта: спортивные единоборства, лыжный спорт, тяжелая и легкая атлетика, плавание и т.д)

Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки учащихся в школе делают задачу сохранения и укрепления здоровья школьников одной из приоритетных. Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья обучающихся школ. По данным Министерства здравоохранения России 90% школьников имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья, а 35% хронически больны. Лишь 5-10% детей приходят в школу с диагнозом «здоров». Проведённые исследования, показывают, что наиболее типичны для школьников нарушения и отклонения в здоровье – это нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие, особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет. Также обращает на себя внимание

увеличение частоты заболеваний органов дыхания, что связано с увеличением числа ОРВИ, гриппа, роста числа детей аллергиков.

Наиболее эффективным способом противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья весьма актуальна. Один из путей выхода из ситуации – создание секции общей физической подготовки (**ОФП**) *с элементами оздоровительной физической культуры*. Общая физическая подготовка является одним из универсальных средств, способствующему физическому развитию детей и подростков.

Программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ и является модифицированной, т.к. при её составлении использовались авторские рабочие программы:

- ✓ «Подвижные игры», разработчик программы – учитель 1 категории МОУ «Гимназия №152», Кировского района, города Казани-Ахметзянова Г.З., 2011г.;
- ✓ Рабочая программа «Лечебная физическая культура», составитель: Кадыкова Т.М., учитель ЛФК, 1 категории города Асбеста;
- ✓ Образовательная программа по обучению и оздоровлению детей при занятии плаванием (1-4 кл.), автор – Гусева О.Ю., учитель по физической культуре.

Были выбраны именно эти авторские рабочие программы, потому что эти они помимо развития общей физической подготовленности направлены также на оздоровление детей

Новизна данной программы состоит в том, что в занятия ОФП включено плавание. Оно помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, является одним из важнейших жизненных навыков. В ходе освоения программы широко используются подвижные игры. Игра является сознательной деятельностью, направленной на достижения поставленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место, как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: фитбол-гимнастики и плавания. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам

специальных упражнений. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования, см. таблицы 1,2,3). Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами ЛФК и плавания, игровых комплексов. Большое внимание уделено коррекции нарушений осанки, сколиоза, развитию и тренировке дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, коррекцию плоскостопия, укреплению глазодвигательных мышц.

Цель программы: формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовки и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- ✓ формировать знания о правилах самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ обучать основам ведения здорового образа жизни
- ✓ формировать основу техники базовых видов спорта
- ✓ развивать физические качества (координационные и кондиционные способности).
- ✓ формировать волевые и нравственные качества.

Возраст детей и сроки реализации программы

Возраст детей от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы – 8 часов

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия зависит от возраста детей.

7 – 14 лет – 45 минут; 60 минут – занятия по плаванию.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, уровнем физической подготовки и медицинскими показаниями.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, психолого-педагогическое сопровождение, участие в соревнованиях.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Структура обучения носит спиральный процесс. На каждом этапе изменяются комбинации упражнений с

постепенным увеличением продолжительности и количества повторений в тренировках обучающихся и включением специальных упражнений по медицинским показателям. Степень нагрузки меняется следующими способами: различные исходные положения, увеличение темпа, использование предметов, дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся повысят свой уровень физической подготовки, который позволит им заниматься любым видом спорта. Систематические занятия физической культурой и плаванием позволят укрепить здоровье обучающихся.

Обучающиеся должны **знать:**

- ✓ об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- ✓ о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- ✓ об основах техники базовых видов спорта;
- ✓ о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- ✓ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- ✓ о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- ✓ составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- ✓ вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- ✓ Использовать в повседневной жизни, в быту метапредметные результаты (знания в области истории, знания о развитии спорта в стране, знание в области биомеханики – о двигательных возможностях человека, и т.д.)

Владеть:

- ✓ основами техники базовых видов спорта;
- ✓ оптимальным уровнем развития двигательных способностей (физических качеств).

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение набором двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач. Это показатели по теории и практике.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе занятий. *Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры и воспитания*

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие, тех. безопасность. Входной контроль	1	0,25	0,75	Сдача норматива, тест
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	4	0, 25 -	3,75 ч.	Тест, сдача норматива
3.	Плавание	2	0, 25 -	1,75 ч.	Тест, сдача норматива
4.	Итоговое занятие. Контрольный тест.	1	0, 25	0,75 ч	Сдача норматива, тест
	Итого:	8	1	7	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие.

Общие требования к организации занятий. Перечень инвентаря, используемого на занятиях. Требования к спортивной одежде и обуви.

Теория.

- Техника безопасности.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Знакомство с группой.
- Ознакомление с программой обучения.
- Инструктаж по технике безопасности.
- Физическая культура и спорт в России.

Практика. Сдача нормативов, входной контроль.

2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

ОФП - повышение уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовки занимающихся. Она складывается из общих подготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную часть занятия.

Теория.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Практика.

- ✓ Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки;
- ✓ Упражнения у стены;
- ✓ Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания.
- ✓ Упражнения, лежа на коврике;
- ✓ Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов.

Игры, используемые на занятиях в гимнастическом зале

3. Плавание

Теория.

А) Спортивное плавание и его способы.

Определение спортивного плавания. Способы спортивного плавания. Рассказ и показ видов спортивного плавания – 2 ч.

Б) Лечебное плавание и его задачи, способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии. Определение лечебного плавания. Определение нормальной осанки, сколиоза, плоскостопия. Способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии.

Практика.

- ✓ Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне;
- ✓ Упражнения с удлиненным выдохом в воду (ртом, ртом и носом). Упражнения «Кто дольше продержится под водой»;
- ✓ Подготовительные упражнения по плаванию: упражнения на суше и в воде; упражнения на освоение в воде; разминка на суше и в воде;
- ✓ Обучение техники плавания стилем кроль, брасс на груди, на спине: обучение на суше, обучение в воде; особенности положения рук, ног, при плавании данными стилями;
- ✓ Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде

Работа рук, ног.

- ✓ Упражнения для коррекции плоскостопия на воде: работа ногами сидя на бортике; работа ногами в воде, лежа на спине, сидя, стоя;
- ✓ работа ногами в воде, лежа на груди, сидя, стоя.

4. Итоговое занятие.

Подготовка и проведение сдачи теста по теории и контрольных нормативов, по результатам которых производится отслеживание динамики физического развития учащихся и уровень теоретической подготовки.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 час в неделю, 8 часов за курс

Тема	Недели				
	1	2	3	4	5
Тема 1. Вводное занятие.	1				
Тема 2. ОФП	2				
Тема 2. ОФП		2			
Тема 3. Плавание			2		
Тема 4. Итоговое занятие.				1	

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Объективный и систематический контроль учебной работы учащихся является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным процессом, так как содействует повышению уровня преподавания, улучшению организации учебных занятий, обучающихся и усилению ответственности за качество своего труда. Результаты контроля учебной работы обучающихся служат основанием для внесения корректировки в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы лучших воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками.

Контроль осуществляется:

- предварительный - проводится на первом занятии и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся (проводится в форме беседы и сдачи базовых нормативов);
- текущий – определяет степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям (это минисоревнования, тесты, устный опрос, сдача нормативов);
- итоговый – проводится на итоговом занятии с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации, учащихся на дальнейшее обучение, корректировки программы (тесты, сдача контрольных нормативов). Результаты фиксируются в таблицах, приложение № 1

Контрольные нормативы

Динамику развития физических качеств, учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза – в начале курса и по окончании курса для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении. (см. Табл.1,2,3).

Таблица № 1. Контрольные нормативы 1.

	показатели	
	мальчики	девочки
Сгибание/разгибание рук в упоре	7-9	6-8
Наклон вперед из положения сидя	+4 +6	+7 +9
Подъем туловища из положения лежа	10-12	9-11
Статическое напряжение мышц живота	30сек.-50сек.	35сек.-55сек.
Статическое напряжение мышц спины	50 сек.-1 мин.	50 сек.-1 мин.

Таблица № 2. Контрольные нормативы 2.

	показатели	
	мальчики	девочки
Сгибание/разгибание рук в упоре	10-12	9-11
Наклон вперед из положения сидя	+6 +8	+9 +11
Подъем туловища из положения лежа	12-14	11-13
Статическое напряжение мышц живота	35сек.-55 сек.	40сек.-1 мин.
Статическое напряжение мышц спины	55сек.-1м.05сек.	55сек.-1м.05сек.

Таблица № 3. Контрольные нормативы 3.

	показатели	
	мальчики	девочки

Сгибание/разгибание рук в упоре	15-20	13-18
Наклон вперед из положения сидя	+6 +10	+8 +12
Подъем туловища из положения лежа	40-45	33-38
Статическое напряжение мышц живота	50с.-1м.10с.	55с.-1м.15с.
Статическое напряжение мышц спины	1 мин.-1мин.20с.	1 мин.-1мин.20с.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Принципы осуществления учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс опирается на общепедагогические принципы:

- ✓ Принцип сознательности и активности;
- ✓ Принцип постепенности;
- ✓ Принцип доступности;
- ✓ Принцип индивидуальности;

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и праздники;
- Эстафеты

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ, стенды, плакаты, круглые столы детей вместе с родителями);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование)

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в гимнастическом зале и плавательном бассейне. Занятия по физкультуре проводятся в гимнастическом зале, хорошо освещаемом, проветриваемом, с наличием зеркал, шведской стенки, необходимого спортивного инвентаря.

Для занятий по плаванию имеется закрытый плавательный бассейн, хорошо освещенный и соответствующий нормам, установленным СанПиН, поддерживающие плавательные средства (доски, колобашки).

В зале для занятий ОФП имеется:

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические палки;
3. Мячи надувные, волейбольные, футбольные;
4. Гимнастическая скамейка;
5. Обручи;
6. Гимнастические коврики;
7. Мешочки с песком;
8. Лечебная ортопедическая дорожка;
9. Массажеры для стоп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя:

1. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2000г, 240с., ил.
2. Захарова, Н. М. «Влияние оздоровительной физической культуры на организм» // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Хабаровск, 2003
3. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.- 48с., (Библиотечка тренера)
4. Лечебная физическая культура: Учеб.для институтов физ. культ. / Под ред. Попова, С. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 271 с., ил.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада / Под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986. - 79с. ил.
6. Медведев, Б. А. «Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение» - Ростов Н/Д: Феникс, 2004 – 192с.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб.пособие для студентов ВУЗов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. Под ред. Н. Ж. Булгаковой – М.: Академия, 2005 – 432с.
8. Орешкин, Ю. А. «К здоровью через физкультуру». – 2-е изд. перераб. и доп. М.: Медицина, 1990. – 176 с., ил. (Науч. - попул. мед.литература).
9. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.
- 10.«Физическая культура и здоровье», изд-во «Здоров, я», Киев – 1967, Мед.институт им. акад. А.А.Богомольца, 183с.
- 11.www.swimmy.ru
12. <http://revolution.allbest.ru/sport>
13. www.bibliofond.ru
14. www.manumed.ru
15. <http://narod-medicina.ru>
16. <http://fictionbook.ru>
- 17.www.dynamo-spb.ru
- 18.www.maaam.ru/.../kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-6-7-let.html
- 19.http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/2

Для родителей:

1. Николайчук, Л. В., Николайчук, Э. В. «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие: профилактика, ЛФК, водные процедуры» - М.: Книжный дом, 2004 – 320 с.
2. Потапчук, А. А., Дидур М. Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений» - СПб: Речь, 2001 – 166с.

3. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). - СПб.: СОЮЗ, 1997. 256с.
4. Фурманов А.Г. «Оздоровительная физическая культура», учебник, 2003 г.
5. Фонарева М. И. «Справочник по детской лечебной физкультуре», справочное пособие, 1983г.
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-194565.html> Реферат «Закаливание как форма укрепления здоровья».
7. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-dykhatelnoi-gimnastiki-0> Картотека дыхательной гимнастики.

Для детей:

1. <http://www.debotaniki.ru/2011/02/vesyolaya-gimnastika-dlya-glaz> Весёлая гимнастика для глаз — для детей
2. <http://www.km.ru/referats/8EC0B9256A5741489FB24A811F116C8E> Бронхиальная астма у детей, занятие с детьми.
3. http://judo-liman.at.ua/publ/sport/o_sporte/vlijanie_sporta_na_organizm_cheloveka/6-1-0-34 Влияние спорта на организм человека.
4. <http://www.7gy.ru/rebenok/massazh-gimnastika/543-dyhatelnaja-gimnastika-dlja-rebenka.html> Дыхательная гимнастика для детей
5. <http://www.med39.ru/article/revmatology/ploskostopie.html> Плоскостопие у детей
6. http://aupam.narod.ru/pages/deti/metodicheskie_informacionnihe_materi_alih/page_06.htm Профилактика нарушения осанки у детей

1-3 балла – низкий уровень

4-7 баллов – средний уровень

8-10 баллов – высокий уровень

Ф.И. обучающегося	Оцениваемые параметры	Предметные результаты Входной контроль		Предметные результаты Итоговый контроль		Личностные результаты Воспитание	
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Культура поведения	Взаимодействие в коллективе

Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Перед комплексом выполнить упражнения в ходьбе, на голове мешочек с песком. Различные виды ходьбы по гимнастической скамейке:

- на носках, руки в стороны;
- на пятках, руки на поясе;
- приставным шагом правым, левым боком;
- скрестным шагом правым, левым боком;
- на внешней стороне стопы, руки за спину;
- ползком на четвереньках по скамейке.

1. **И.п.** - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на груди, вторая на животе.

- вдох
- выдох (повторить 3-4 раза)

2. **И.п.** – то же

- вдох, руки в стороны
- выдох, обхватить руками грудную клетку (повторить 3-4 раза)

3. **И.п.** – то же.

- вдох, руки вверх.
- выдох, руки вдоль туловища (повторить 3-4 раза)

4. **И.п.** стоя у стены, на голове мешочек с песком

- прижаться к стене спиной для фиксации осанки, руки опущены.
- и.п. (повторить 6 раз)

5. **И.п.** – лежа на животе, руки за головой

- оторвать от пола руки, ноги и голову
- удерживать

и.п. (повторить 4-6 раз)

6. **И. п.** – лежа на животе, руки за спину

- руки вверх
- и.п. (повторить 6-8 раз)

7. **И. п.** – лежа на животе

- развести ноги в стороны, руки прижать к бедрам
- свести ноги, руки развести в стороны (повторить 4-6 раз)

8. **И.п.** – лежа на спине

Упражнение «Велосипед» (выполнять в течение 1 минуты)

9. **И.п.** – лежа на спине, ноги согнутые в коленях, ступни на полу, руки вдоль туловища.

- поднять таз
- и.п.

–то же (повторить 6-8 раз)

10. **И.п.** – стоя на четвереньках

- выгнуть спину, голову прижать к груди
- прогнуть спину, смотреть вперед (повторить 8 раз).

Упражнения у стены:

1. И.п. – стоя у стены, плотно прижаться к ней головой, спиной, пятками (ступни вместе, руки вдоль туловища).
 - 1 - поднять руки в стороны
 - 2 – опустить руки, скользя ладонями по стене (повторить 6—8 раз)
 - 3 - 4 то же.
 2. И. п. – то же, руки на пояс
 - 1 - скользить вниз, не отрывая тела от стены. Присесть поглубже, разводя колени в стороны.
 - 2 - встать (повторить 3—4 раза).
 - 3 – 4 – то же
 3. И.п. - прижаться к стене спиной, руки опустить (ладони касаются стены).
 - 1 – шаг вперед, не отрывая кистей рук от стены.
 - 2 - И.п. (повторить 5—6 раз).
 4. И.п. - основная стойка, прижаться к стене, руки вверх
 - 1 - наклон вправо, руки скользят по стене вправо
 - 2 - тоже влево (повторить 3—4 раза в каждую сторону).
 5. = 1. (повторить 3-4 раза)
- Гимнастика заканчивается бегом или прыжками, а затем — ходьбой.

Упражнения, лежа на коврик:

1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны
 - 1- хлопок перед грудью
 - 2- и.п. (повторить 8—10 раз).
2. И.п. то же

Упражнение «Велосипед»:

лежа на коврике, поднять ноги, согнутые в коленях, и быстро двигать ими, подражая езде на велосипеде (повторить 6—8 раз).

- 3.И.п. – то же.
 - 1 – приподнять голову и плечи
 - 2 – и.п.
 - 3– 4 - то же (повторить 5—6 раз).
- 4.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища
 - 1 - сесть, вытягивая руки вперед
 - 2 – и.п. (повторить 5—6 раз).
5. И.п. - лежа на спине, в руках резинка.
 - 1 - согнуть руки в локтях перед грудью, растянуть резинку широко в стороны
 - 2 – и.п. (повторяется 5—6 раз).
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища
 - 1 - руки через стороны вверх
 - 2 - медленно (со словом «в-ни --и-з») опустить в исходное положение.

Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания.

1. И.п. – о.с.
 - 1 – вдох с закрытыми глазами, постараться успокоиться, расслабиться.
 - 2-3 – задерживаем дыхание

4 – и.п.

повторить 5-10 раз.

2. Упражнение «Воздушный шарик»

И.п. - стоя, руки на нижней части ребер.

1 – максимальный выдох ртом

2 - вдох через нос

3-4- то же.

При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение повторить 6-10 раз.

3. Упражнение «Окно и дверь»

И.п. – о.с.

В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Повторить 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

4. Упражнение «Часы»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч

1 - махи прямыми руками вперед

2 – то же назад, повторяя при этом «Тик-так»

Повторить 10-12 раз.

5. Упражнение «Веселый петушок»

И.п. – о.с.

1 - руки вверх, вдох

2 – руки вниз, хлопок ими по бедрам, выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку»

Повторить 5-6 раз.

6. Упражнение «Обдуваем плечи»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

1 - вдох, поворот головы налево

2 - выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку

3 – вдох, голова прямо

4 – выдох, голова повернута направо

Повторить 5 – 10 раз.

7. Упражнение «Насос»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

1 – вдох

2 - выдох, наклоны вправо, руки вдоль тела, на выдохе произносить: «С-с-с-с»

3 - вдох

4 – то же влево

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

8. Упражнение «Потягушечки»

И.п. – о.с., руки вверх

1 – вдох, потянуться, встать на носки

2 – выдох, руки вниз, произнести: «У-х-х...»

Повторить 4-5 раз.

9. Упражнение «Едет-едет паровоз»

Ходьба по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполнять 20-30 сек.

10. Упражнение «Горнист»

И.п. - сидя, ноги в стороны, руки сложить около рта, изображая горн.

1 – вдох

2 - выдох, громко произнести «П-ф-ф-ф»

повторить 4-5 раз.

11. Упражнение «Дерево на ветру»

И. п. – сед на пятках

1 – вдох, руки вверх

2 – выдох, наклон вперед, руки вниз.

повторить 4 раза.

12. Упражнение «Бегемотики»

И. п. - лежа на спине, глаза закрыть, руки на животе

1 – вдох, живот надувается

2 – выдох, живот втягивается.

повторить 4-6 раз

Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов.

1. И.п. – о.с., лицом к стене, кисти рук опираются о стену всей поверхностью

1 - согнуть руки в локтевых суставах, чтобы грудь коснулась стены, выдох

2 - разогнуть локти, вдох

3 – 4 – то же

2. И.п. – о.с., руки согнуты в локтевых суставах и прижат к туловищу

1- 4 - круговые движения кистями вовнутрь

4– 8 – то же наружу

Повторить 4 раза

3. И.п. – о.с.

1 – руки в стороны, вдох

2 – соединить кисти, выдох

3– 4 – то же

Повторить 3-4 раза

4. И.п. – то же

1 – руки через стороны вверх, вдох

2 – и.п., выдох

5. И.п. – о.с.

1 – руки вперед, развести пальцы

2 – соединить кисти

3 – 4 – то же

Повторить 3-4 раза

6. И.п. – стоя на полу, ноги слегка расставлены

1 - правую вверх

2 – правую вниз, одновременно поднимая левую

Повторить 6-8 раз

7. И.п. – о.с.

1 – поднять плечи

2 – опустить

3 – 4 – то же

Повторить 10-15 раз

8. И.п. – лежа на спине

1 – руки и ноги в стороны

2 – и.п.

3 – 4 то же.

Повторить 6-8 раз

9. И.п. – лежа на правом боку

1 – мах правой вперед

2 – то же назад

3 – 4 то же.

Повторить 10 раз.

10. Упражнение 9, но лежа на левом боку.

11. И.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях

1 – 4 – круговые движения ногами по часовой стрелке

5 – 8 – то же против часовой стрелки

12. И.п. – то же

1 – правый носочек тянуть на себя, левый от себя

2 – наоборот.

3 – 4 – то же

Повторить 10 – 15 раз

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И.п. – о.с., палка внизу, хват за концы

1 – палка вверх

2 – палка за голову

3 – палка вверх

4 – и.п.

Повторить 4-6 раз

2. И.п. – о.с., палка внизу, хват за концы

1 – наклон вперед

1. – и.п.

2. – 4 – то же.

Повторить 4-6 раз

3. И.п. – то же

1 – поворот вправо

2 – и.п.

3 – 4 – то же влево

4. И.п. – то же

1 – палку вверх

2 – наклон вправо

3 – наклон влево

4 – и.п.

Повторить 6 – 8 раз

5. И.п. – то же

1 – перешагнуть через палку правой

2 – и.п.

3 – 4 то же левой

Повторить 5-7 раз

6. И.п. – о.с, палка на полу, руки на поясе

Выполнить 10–15 прыжков на двух ногах через палку (прыгнуть вперёд, развернуться, вновь прыгнуть вперёд)

Повторить 3 раза.

7. И.п. – о.с., палка внизу, хват за концы

1 – прыжок, палка вверх, ноги в стороны

2– и.п.

Повторить 10 – 15 раз

Закончить комплекс ходьбой на месте.

Упражнения для коррекции плоскостопия.

Упражнения в ходьбе:

- на носках

- на пятках

- на наружных сводах стоп

- ходьба с поднятыми пальцами

- ходьба с поджатыми пальцами

- ходьба босиком по неровной поверхности – камням, песку, мелкой гальке, гимнастической палке

- ходьба боком по гимнастической скамейке

- лазание по перекладинам шведской стенки

Упражнения стоя.

И.п. – основная стойка

1- приподняться на носочках

2 – и.п.

3 – 4 – то же.

И. п. - стоя на носочках

1 - перейти на наружный край стопы

2 – и.п.

3-4 – то же.

И. п. – основная стойка

1 - встать на ребра внешней стороны стоп (стоять 30 секунд)

2 – и.п.

3 – 4 – то же

И.п. – О.с.

1 – присесть (пятки от пола не отрывать)

2 – и.п.

3 – 4 – то же

И.п. – то же

1 – поворот влево, левая стопа на наружный край

2 – то же вправо

3-4 то же

И.п. – то же

1- подпрыгнуть на пальцах

2 – и.п.

3 - 4 – то же

Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.

Игровые упражнения при плоскостопии

1. Ступней каждой ноги по очереди необходимо перекатывать с места на место мячик, пластиковую бутылку или обычную скалку.

2. В положении сидя на полу с ногами, немного согнутыми в коленях, зажать в пальцах ног ребенка карандаш. Ребенок должен каждой ногой по очереди рисовать на листе бумаги фигуры, удерживая лист бумаги второй ногой. После изображения трех фигур карандаш зажимается в пальцах другой ноги.

3. Исходное положение: сидя на полу с немного согнутыми в коленях ногами. Пятки опираются на пол и на протяжении всего упражнения не отрываются от него. На полу перед ребенком разложена салфетка или полотенце, прижатое грузом. По очереди пальцами каждой ноги необходимо стараться подтянуть к себе полотенце. После того, как получилось зацепить полотенце одной ногой, нога меняется.

4. Исходное положение: сидя на полу с согнутыми в коленях ногами. Перед ребенком на полу разложены мелкие предметы (пластмассовые игрушки, шарики, бельевые прищепки). Эти предметы ребенок должен брать пальцами ноги и складывать в одну кучу. После того, как вещи собраны одной ногой, необходимо поменять ногу и проделать то же самое пальцами второй ноги. При переносе в кучу предметы не должны падать.

5. Исходное положение, сидя на полу с вытянутыми вперед ногами и вытянутыми носочками необходимо выполнять в воздухе вращательные движения в разных направлениях.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия «Котята»

1. "Котята идут мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках.

2. «Котята греют на солнышке лапки»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть вперед правую стопу

2-и.п.

3-4 - то же левой

3. «Лапки замерзли»

И.п. - то же

Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

4. "Лапки танцуют"

И.п. то же

1 - носки в стороны, пятки вместе

2-и.п.

3 - пятки в стороны, носки вместе

4 - и.п.

5. «Котята показывают коготочки»

И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы («показали коготочки»)

2 и.п. ("спрятали коготочки»)

3-4-то же левой

6. «Котята бегают по лужам»

И.п. - О.с. ходьба по дорожке из песка и гальки.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия «Утята»

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же

1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть правую стопу вперед

2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

Гимнастика для глаз

1. И.П. – сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 сек.

Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения укрепляет мышцы век, способствуют улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.П. – сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 мин. Улучшает кровообращение.

3. И.П. – стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз,

перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 -5 сек, опустить руку.

Повторять 10 – 12 раз. Снимает утомление.

4. И.П. - стоя, вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него палец до тех пор, пока палец не начнёт двоиться.

Повторять 6 -8 раз. Облегчается зрительная работа на близком расстоянии.

5. И.П. – сидя, закрытые веки массировать с помощью круговых движений пальца.

Повторять в течении 1 мин. Расслабляет мышцы.

6. И.П. – стоя, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и слева на права и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

Повторять 10 – 12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.

7. И.П. – сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (1 – 2 сек).

Повторять 10 – 12 раз. Улучшается циркуляция внутриглазной жидкости.

8. И.П. – стоя у окна, расстояние от глаз до метки диаметром 3 – 5 мм на оконном стекле 35 см. Вдали, на уровне глаз, наметить предмет фиксации. Переводить взгляд с метки на стекле на предмет фиксации вдали и наоборот. Начинать упражнение по 3 мин., через 5 дней – 5 мин., через 3 дня – 10 мин. Выполнять медленно, стараясь чётко видеть предмет.

Подвижные игры.

Игры, используемые на занятиях в гимнастическом зале:

Игра «У медведя во бору»

Содержание: один из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит,
Все на нас глядит!
Лукошко опрокинулось,
Медведь за нами кинулся!

По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами. Кого он первым поймает, тот становится новым "медведем", игра повторяется.

Игра «Рыбаки и рыбки»

Содержание: выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,
Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,
Ног нет, а гуляют.
Гнезда не заводят,
А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

Игра «Море волнуется раз»

Содержание: выбирается ведущий, он говорит такие слова:

Море волнуется раз
Море волнуется два
Море волнуется три
Морская фигура на месте замри!

Дети разбегаются и по команде «Замри» принимают положение какой то фигуры, при этом стараясь не двигаться. Первый кто пошевелится становится ведущим.

Игра «Петушинный бой»

Содержание: играющие разбиваются на пары. Пара встает друг напротив друга около черты, одна нога сгибается, руки назад. По команде игроки стараются вывести друг друга из равновесия, толкая противника плечом. Тот игрок, который теряет равновесие и опускает ногу, считается проигравшим.

Игра « Лохматый пес»

Содержание: В игре принимают участие 8-12 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пёс
В лапки свой уткнувши нос
Тихо, мирно он сидит,
Может, дремлет, может, спит.

Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет?

Дети тихо подходят к псу, и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим – псом.

Игра «Ловушка»

Содержание: Выбирается водящий – снеговик. Отбежав от снеговика, дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик догоняет детей. Первый, кого поймал снеговик, становится ведущим.

Игра «Зайцы и лиса»

Содержание: Дети выполняют движения по тексту.

По лесной лужайке
Разбежались зайки.
Вот какие зайки,
Зайки-побегайки.
(Дети-зайчики легко бегают по залу.)
Сели зайчики в кружок,

Роют лапкой корешок.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

("Зайчики" присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.)

Вот бежит лисичка —

Рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки,

Зайки-побегайки.

(Лиса бежит между детками, с окончанием песни догоняет малышкой.)

Игра «Дед»

Содержание: Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

Игра «Веревочка»

Содержание: Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.

2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

Игра «Вызов номеров»

Содержание: Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

Игра «Ноги от пола»

Содержание: Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловишка бежит за играющими, стараясь запятнать кого-нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!»

Игра «Змейка»

Содержание: Количество игроков 6-7 человек. 5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок - водящим.

Игра «Пятнашки мячом»

Содержание: Все играющие произвольно располагаются по залу, в центре – водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 мин.

Игра «Мишки и шишки»

Содержание: По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают их собрать. Выигрывает тот, кто соберет больше.

Игра «Поймай воробышка»

Содержание: Дети становятся в круг, выбирают "воробья" и "кошку". "Воробей" в кругу, "кошка" — за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать "воробья". Дети не пускают.

Игра «Жмурки»

Ведущий назначает ведущего – жмурку. Он встаёт на середину зала, ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой – либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «огонь». Поймав кого –нибудь, жмурка передаёт свою роль пойманному.

Игра «Услышь свое имя»

Содержание: Количество игроков 5 – 15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад – вверх и называет чье – либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

Игра «Колечко»

Содержание: На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Игры, используемые на занятиях в бассейне:

Игра «Водолазы»

Содержание: Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

Игра «Карлики Великаны»

Содержание: Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

Игра «Мяч за черту»

Содержание: Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

Игра «Пятнашки»

Содержание: Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

Игра «Дельфины»

Содержание: Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель следит за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

Игра «Собачки»

Содержание: как и в обычных салочках, водящий старается осалить кого-то из остальных игроков. Можно убегать, нырять и плавать, но запрещено перемещаться на место, в котором глубина больше, чем по шею игроку. Нарушивший считается осаленным и меняется местами с водящим.

Игра «Рыба в сети»

Содержание: выбирают двух ведущих. Игроки заходят по пояс в воду и расплываются недалеко в разные стороны. По сигналу вожатого, ведущие, держась за руки, начинают "ловить рыбу", т.е. пытаться поймать кого-то из игроков. Пойманный игрок присоединяется к ведущим, их становится на 1 больше, размер сети увеличивается. Заканчивается игра тогда, когда вся "рыба" будет поймана.

Игра «Бой на воде»

Содержание: для игры нужны плавательные доски по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах бассейна занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается уличить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников.

Игра «Попади в круг»

Содержание: ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2 – 3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель

Игра «Кто быстрее?»

Содержание: по первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

Игра «Парное плавание»

Содержание: один из играющих плывет на груди, работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

Игра «Караси и карпы»

Содержание: две команды с одинаковым количеством участников. Водящий командует: «Караси», названная команда убегает. Осаленные пересчитываются. Самыми ловкими объявляются не осаленные и команда, поймавшая большее количество рыбешек.

Игра «Рыбаки»

Содержание: Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

Занятия в бассейне.

1. Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне.
Упражнения с удлиненным выдохом в воду (ртом, ртом и носом).
Упражнения «Кто дольше продержится под водой»
2. Подготовительные упражнения по плаванию.
Упражнения на суше и в воде.
Упражнения на освоение в воде.
Разминка на суше и в воде.
3. Обучение техники плавания стилем кроль, брасс на груди, на спине.
Обучение на суше.
Обучение в воде.
Особенности положения рук, ног, при плавании данными стилями.

4. Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде
Работа рук, ног.
Дыхательные упражнения.
Упражнения с плавательными досками.
5. Упражнения для коррекции плоскостопия на воде.
Работа ногами сидя на бортике.
Работа ногами в воде, лежа на спине, сидя, стоя.
Работа ногами в воде, лежа на груди, сидя, стоя.

Приложение 2

Подвижные игры для детей 6-9 лет

Подвижные игры малой интенсивности

Пять шагов

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д

Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Воротца

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп! » останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово! ». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

У кого мяч?

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Фантазёры

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.) . Дети останавливаются и попой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Повтори наоборот

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

Летает – не летает

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

Подвижные игры средней интенсивности.

Большая черепаха

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашьям панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

Кто внимательный?

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 свисток – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

Ручейки и озёра

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Переправа на плотках

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующим.

Подвижные игры высокой интенсивности

Линеечка

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

! Строиться только в своей команде, очерёдность в шеренге значения не имеет.

Части тела

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

Самый гибкий

Самый гибкий — подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под нее, выгибаясь назад, не задевая веревки.

Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку — выбывает из игры.

Выигрывает тот, кто остался последним.

Возраст игроков: от шести лет

Игра развивает: координация, ловкость

Количество игроков: 2 и более

Необходимы вещи: скакалка

Цвет

В игре могут принимать участие 10 и больше человек.

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать.

Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5 — 6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим.

Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают.

Задача водящего — догнать и прикоснуться к убегающему (т. е. осалить).

После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

Во время игры нельзя выбегать за пределы установленной площадки.

Хвататься за названный цвет надо так, чтобы это видел водящий.

Цвета во время игры повторяться не должны.

Возраст игроков: от шести лет

Игра развивает: внимательность, реакция

Количество игроков: 7 и более

Место игры: улица.

Охота

Охота — активная игра для развития ловкости, раскрепощенности, координации движений для детей старше шести лет.

На карточках записывают имена всех участвующих в игре игроков. Карточки перетасовываются и раздаются играющим. Игроки танцуют под музыку и в это время следят за тем, чье имя записано на его карточке (добыча), как можно незаметнее. Как только музыка останавливается, охотник должен схватить свою добычу. Но каждый игрок-добыча в свою очередь, должен схватить другого игрока, для которого он является охотником.

После этого карточки могут быть собраны, перетасованы и игра может начаться снова.

Возраст игроков: от шести лет и старше

Игра развивает: ловкость, раскрепощенность, реакция

Количество игроков: 4 и более

Необходимы вещи: бумага, музыка, карандаш

«Цветник»

В данной игре могут принимать участие от 5 и более человек. Местом ее проведения может быть парк или игровая площадка. В игре используется мяч. Ведущий присваивает каждому игроку имя какого-нибудь цветка. Дети образуют круг, а ведущий встает внутри его и начинает рассказывать: «Сегодня я ходил в сад и видел там много цветов, но вот, к сожалению, ромашки там не нашел». В это время тот игрок, который был назван «ромашкой», должен откликнуться и сказать: «Нет, я там был!». Ведущий бросает ему в руки мячик. При этом, поймав мячик, он говорит: «Ромашка там была, а вот розы не было!». Тогда здесь откликается «роза» и так далее.

«По Алфавиту»

Суть игры: Ведущий выстраивает детей в ряд, и дает им задание, чтобы они за определенный промежуток времени (например, за 1-2 минуты) смогли поменяться местами так, чтобы все встали по росту, либо чтобы все встали по цвету волос (от блондинов до брюнетов), либо все имена расположились по алфавиту.

«Шишки, желуди, орехи»

Эта игра развивает реакцию, мышление, ловкость, координацию и внимательность. В нее могут играть от 7 и более детей. Игра предназначена для детей возраста от 6 лет.

Суть игры: Команда ребят делится между собой на 3 человека: «шишка», «желудь», «орех». Каждая тройка игроков берется за руки. По команде ведущего «Орехи» (или например, желудь, шишки) – те дети, которые названы таким имен, должны поменяться местами, а ведущий в это время старается занять чье-то место. Если ему это удастся, то он занимает место прежнего игрока, а тот в свою очередь становится ведущим.

«Цель»

Игра развивает реакцию, ловкость, меткость, внимательность и выносливость. В нее могут играть от 3 и более человек. В данной игре используется мяч.

Суть игры: Ребята чертят круг, в центре которого встает ведущий, а все остальные находятся за его линией. Одному из игроков дается в руки мяч, и он им должен попасть по ведущему. Так, каждый по очереди бросает в ведущего. Если игрок не попадает по нему, то они меняются местами.

"Кто подходил"

Подготовка. Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

"Метко в цель"

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут,

подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

"Наступление"

Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, "Спартак" и "Зенит").

Проведение игры. Учитель предлагает команде "Спартак" взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде "Зенит". Когда игроки будут на расстоянии трёх-четырёх шагов, учитель даёт свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды "Зенит", а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков.

Правила игры: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединять руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

"Ящерица"

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идёт в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

Игры для детей 7-9 классов

"Подвижная цель"

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

"Кто быстрее?"

Подготовка. Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от её средней линии).

Содержание игры. По сигналу учителя "Марш!" они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

Игры для детей 10-11 классов.

"Эстафета с чехардой"

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперёд, прячет голову.

Содержание игры. По сигналу учителя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперёд и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд. Получившие касание рукой бегут вперёд, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечёт линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

"Мяч среднему"

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 3. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Приложение 3

Дополнительные упражнения для занятия в бассейне.

Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне:

1. Подготовка к выдоху в воду.

И.п. – стоя на дне бассейна, ноги врозь. Набрать в ладони воду, сложить губы «трубочкой», подуть на воду. Глаза не закрывать, следить за осанкой. Повторить 4-6 раз.

2. Развитие силы выдоха.

И.п. – то же. Положить подбородок на воду, подуть в воду, чтоб образовалась ямка. Повторить 4-6 раз.

3. Тренировка мышц, участвующих в акте внешнего дыхания.

И.п. – стоя на дне бассейна, ноги врозь, руки на поясе. Вдохнуть, закрыть глаза, присесть в воде, задержать дыхание на 3,5,10,15 секунд, встать, выдохнуть, открыть глаза. Повторить 4-6 раз.

4. Развитие дыхательной мускулатуры и увеличение жизненной емкости легких.

И.п. – стоя в воде по шею. Надувание резиновых игрушек разного объема. После 2-3 выдохов пауза 15-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

5. Совершенствование функции дыхательной и сердечнососудистой систем

И.п. – лежа на воде. Выполнение плавательных упражнений с дозированной задержкой дыхания (выдох в воду) на 4 счета. Повторить 4-6 раз.

Подготовительные упражнения по плаванию.

Сначала упражнения проводятся на суше. Они включают в себя объяснение, показ и выполнение движений, имитирующих плавание.

Движение ногами, имитирующие плавание:

1. Кролем на груди и спине,
2. Кролем, сидя на бортике и опустив ноги в воду,
3. Брассом, лежа на груди.

Движения руками в произвольном дыханием и в согласовании:

1. Разведение рук в стороны и немного вниз из положения «вперед вместе», ладони поворачивать наружу – «захватывать воду»,
2. При разведении рук до оси плечевых суставов – сгибание их в локтевых и плечевых суставах, опуская локти, затем вытягивание рук вперед и соединение кистей.

Движения ногами, сидя на скамейке:

1. Разведение носков в стороны, носки на себя, пятки вместе,
2. Имитация движений, характерных для плавания, в упоре сидя(пятки не отрывая от пола) и в упоре лежа на груди на краю гимнастической скамейки (ноги на весу).

Согласование движения рук, ног с дыханием:

1. Стоя – руки вверх, кисти соединены,
2. Гребок руками, подготовительные движения руками, слегка приседая, развести колени,
3. Стоя – наклон вперед, руки вверх,
4. Гребок руками, вдох; голова опускается, выдох; выпрямление рук, нога выполняет гребок, выдох продолжается; пауза.

Большинство занимающихся при начальном обучении неуверенно чувствуют себя в воде. Их движения в воде торопливы, плохо координированы и направлены только на удержание тела на поверхности воды. Поэтому прежде чем начинать изучение техники плавания, следует овладеть подготовительными упражнениями для освоения водной среды, которые выполняются в мелкой части бассейна. Такие занятия состоят из серии специальных упражнений: погружение в воду, всплытие, освоение горизонтального положения в воде, скольжение в воде, правильное дыхание в воде, хождение по дну с различными изменениями положения рук и ног, выполнение упражнений у бортика.

Обучение технике плавания.

При обучении технике плавания существует следующая последовательность:

1. Обучение технике дыхания.
2. Обучение технике движений ногами с задержкой дыхания на воде, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
3. Формирование согласования движений ногами с дыханием.

4. Обучение технике движения руками с произвольным дыханием.
5. Формирование согласования движений ногами и руками с задержкой дыхания.
6. Формирование согласования движений руками, ногами и дыхания.

В период обучения широко используются специальные поддерживающие средства (мячи, доски), частично способствующие разгрузке позвоночника. Большое значение придается группе дыхательных упражнений, которые необходимо включать в любой комплекс оздоровительного плавания, чередуя их со специальными упражнениями комплекса.

Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде.

Лечебное плавание рекомендуется всем больным сколиозом, независимо от тяжести заболевания. Основным стилем плавания для лечения сколиоза является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой происходит максимальное вытяжение позвоночника и максимальное напряжение мышц, возможность увеличения подвижности и вращательных движений корпуса и таза минимальна. Плечевой пояс расположен параллельно поверхности воды и перпендикулярно направлению движения, движения рук и ног симметричны, выполняются в одной плоскости. При сколиозе I степени используют только симметричные плавательные упражнения (брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, кроль на груди ног).

При сколиозе II – III степени задача коррекции деформации влечет необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции должно занимать на занятии 40—50 % времени. Это позволяет снять нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника. При грудном типе сколиоза для снижения компрессии с вогнутой стороны дуги примерно асимметричные исходные положения для плечевого пояса: рука с вогнутой стороны сколиоза наносится при плавании вперед (при стоянии — вверх). При поясничном и грудопоясничном типе сколиоза для коррекции дуги могут использоваться асимметричные исходные положения для тазового пояса: при плавании нога с выпуклой стороны поясничной дуги отводится с фиксацией таза на доске.

При IV степени на первый план выдвигается не задача коррекции деформации, а улучшение общего состояния организма, функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем. Поэтому, как правило, используют симметричные исходные положения, особое внимание уделяют дыхательным упражнениям.

Занятие лечебным плаванием начинается с подготовительных упражнений—дыхательных упражнений у бортика, плаванием брассом на груди. Затем следует переходить к основной программе – корригирующим упражнениям целенаправленного воздействия. Оно состоит из нескольких видов упражнений: 1. Упражнения, активно вытягивающие позвоночник (плавание брассом на груди с максимально удлиненной паузой скольжения).

2. Упражнения, выполняемые в изометрическом режиме в положении коррекции основной дуги сколиоза с асимметричным исходным положением для плечевого и тазового пояса.
3. Упражнения, развивающие силу мышц — плавание, плавание с ластами на ногах или пластинками на руках.
4. Вольное плавание и игры на воде. Использование всех видов плавательных движений сопровождается постановкой правильного дыхания на суше и в воде, дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, с удлиненным выдохом.

Комплекс корректирующих упражнений при сколиозе:

1. Цель: постановка дыхания и развитие дыхательной мускулатуры. Исходное положение — присед на мелком месте (голова находится на поверхности, или лежа на груди, держась руками за опору). Глубокий вдох через рот, полный, ускоренный выдох через рот и нос с погружением головы в воду. Количество повторов — 8—10 раз.
2. Цель упражнения – освоение свободного лежания на воде в движении. И.п. - присев спиной к стенке бассейна. Оттолкнувшись, скольжение на груди. Руки вытянуты вперед, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Количество повторов — 4-6 раз.
3. С помощью этого упражнения достигается статическая работа мышц спины. Исходное положение – лежа на груди, руки вперед, ноги работают кролем. Присесть, руки вперед, оттолкнуться нога ми от дна, работать ими кролем с задержкой дыхания. Упражнение можно варьировать, используя доску в руках. Следует внимательно следить за правильным дыханием. Количество повторов то же.
4. Это упражнение служит той же цели, что и предыдущее. Выполняются те же движения из другого исходного положения – лежа на спине, руки вперед. Количество повторов то же.
5. Цель упражнения — совершенствование работы ног брассом, постановка дыхания, постановка дыхания. Исходное положение — лежа на груди, руки вытянуты вперед, ноги работают брассом. Дозировка — 50—100 м. Корпус следует держать горизонтально, гребок ногами выполняется в ускоренном темпе. 6. То же упражнение выполнить из исходного положения лежа на спине. Колени не высовывать из воды, пятки больше брать под себя при подготовке к гребку, таз не опускается.
7. Упражнение способствует увеличению экскурсии грудной клетки, улучшению легочной вентиляции. Исходное положение, как в упражнении 1. Глубокий вдох и полный выдох в воду. Лицо на выдохе погружается в воду. Количество повторов — 4—6 раз.
8. Упражнение укрепляет мышцы спины, совершенствует работу рук брассом. Исходное положение — лежа на груди. Руки работают брассом, ноги кролем. Дозировка – 50—100 м. Не следует при гребке погружать руки слишком глубоко.

9. Упражнение дает тот же эффект, что и предыдущее, а также, помимо этого, способствует уменьшению грудного кифоза при круглой спине. Из исходного положения лежа на спине руки работают брассом, а ноги кролем, подбородок плотно прижат к груди. Дозировка та же.

10. Цель упражнения — коррекция искривления позвоночника, улучшение легочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища. Из исходного положения лежа на груди выполняется брасс с удлинённой паузой скольжения. Дозировка та же.

11. То же упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине.

12. Упражнение способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению экскурсии грудной клетки, вентиляции легких и кровообращения. Исходное положение — присев у бортика. Глубокий вдох, полный выдох в воду, 5—6 раз.

13. Цель упражнения — тренировка мышц плечевого пояса. Исходное положение — лежа на груди, в ногах доска. Руки работают брассом. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые. Дозировка 50-100 м. 14. То же упражнение из исходного положения лежа на спине.

15. Упражнение способствует тренировке мышц плечевого пояса. Исходное положение — то же, что и в предыдущем. Руки работают кролем. Выдох делается под руку со стороны выпуклой дуги искривления, таз не поднимается. Количество повторов — 2—4 раза по 25 метров.

16. То же упражнение выполняется из исходного положения лежа на груди. 17. Упражнение корректирует деформации позвоночника, способствует развитию мышц туловища, конечностей, увеличению экскурсии грудной клетки. Исходное положение — лежа на груди. Выполнять брасс в полной координации: 25-200 м спокойно, 10—25 м — участок скоростного плавания. Количество повторов — 3—5 раз.

18. То же самое из исходного положения лежа на спине.

19. Из положения лежа на спине выполняется кроль в полной координации в той же дозировке, что и предыдущие два упражнения. Упражнение способствует развитию мышц туловища, конечности дыхательных мышц, улучшению кровообращения и легочной вентиляции, способствует развитию силовой выносливости.

20. Из положения лежа на груди выполняется брасс в полной координации: на одно движение рук два гребка ногами. Дозировка — 50-100 м. Упражнение способствует увеличению экскурсии грудной клетки, координации искривления позвоночника, развитию мышц туловища и конечностей.

21. Упражнение на восстановление дыхания. Сидя у бортика, выполнять полные выдохи в воду. Количество повторов — 6—8 раз.

Упражнения для коррекции плоскостопия на воде:

1. Ходьба в движении, на месте. На носках, на пятках, на внешней стороне стоп.
2. Маршировать, отрывая стопы от дна бассейна на 15-20 см.

3. Легкий бег, прыжки, на одной, а двух ногах – на месте (руками держаться за бортик) и в движении.
4. Исходное положение - сидя в бассейне, опереться спиной о стенку, руками держаться за бортики.

Прямые ноги вытянуть перед собой и выполнить упражнение «ножницы». Выполнять в течение 30 секунд.

5. И.п. – то же. Выполнить упражнение «Велосипед». Поочередно подтягиваем к себе правое и левое колено. Выполнять в течение 30 секунд вперед, 30 секунд назад.
6. И. п. – то же. Упражнение «Мельница». Круговые вращения прямой ногой по направлению к и от себя. Количество повторов по 6 раз каждой ногой.
7. И.п. – то же. Обе ноги, сгибая в коленях, подтягиваем к себе, а затем вытягиваем перед собой, держа на весу.

При плоскостопии очень полезны движения ногами в стиле кроль на груди и спине, для усиления воздействия на мышцы ног можно использовать ласты.