**Методические рекомендации с детьми ОВЗ на уроках по плаванию.**

**Цель и задачи:**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей с ОВЗ, их успешная социализация в обществе.

 Плавание оказывает благотворное влияние на детей с проблемами со здоровьем.

**Задачи**: Обучение плаванию и повышение интереса к занятиям.

Занятия в бассейне помогают снять мышечный тонус у гиперактивных детей и детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР. Во время плаванья чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка позвоночник.

В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопие. Движения головой при плавании и нырянии способствуют тренировке функций вестибулярного аппарата.

Занятия плаванием расширяют опыт ребенка и служат замечательным развлечением. Многие дети впервые получают возможность двигаться самостоятельно и более уверенно. Условия тренировки создают благоприятные условия для проявления инициативы и самостоятельности. Эти занятия позволяют ребенку разными путями добиваться успеха в выполнении новых задач. Обретать уверенность в своих силах. Иногда другой возможности у него для этого нет.

Самая большая польза, которую дети получают от занятий плаванием – это возможность почувствовать власть над своим телом и пространством вокруг себя, осознать движения собственного тела, обрести уверенность в себе и независимость.

 Методические разработки  направлены на работу с детьми 7-9 лет с ОВЗ,  в рамках общего образовательного учреждения и реализуются во взаимодействии с родителями детей.

Индивидуальные и групповые занятия в бассейне должны проводиться под руководством квалифицированного тренера или физиотерапевта в присутствии медицинского персонала. Чтобы методически грамотно осуществлять обучение, специалист обязан обладать глубокими знаниями основ анатомии и физиологии человеческого тела; знать свойства воды, ее воздействие на организм с учетом характера и степени сложности заболевания пациента.

Работать с детьми всегда сложнее, чем с взрослыми людьми. А когда тренер занимается с детьми, имеющими физические и умственные отклонения, серьезные психические расстройства, его работа значительно осложняется.

В своих исследованиях ученые и специалисты подчеркивают важность соблюдения тренером следующих правил и стратегий:

• Прежде чем проводить занятия, необходимо наладить контакт с ребенком при тесном взаимодействии с его родителями. Расспросить об интересах ребенка, установившемся способе общения с ним и использовать эти знания в процессе обучения.

• Знакомство, установление доверительных отношений между тренером и ребенком должно проходить через игровую деятельность.

• Занятия должны проводиться с учетом индивидуальности ребенка и особенностей его заболевания.

• Методика проведения занятий должна строго соответствовать дидактическим принципам: последовательность, постепенность, систематичность, наглядность, индивидуализация, всесторонность воздействия упражнений на организм.

• Упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложнокоординированными.

• Одно упражнение необходимо отрабатывать многократно в течение длительного времени с постепенным увеличением скорости и продолжительности его выполнения.

• При объяснении заданий применять (при необходимости) наглядные средства: рисунки, карточки, схемы и т.п.

• Занятия должны проводиться в виде игр, вызывающих положительные эмоции.

• Задачи должны быть доступными для выполнения, чтобы занимающиеся могли получать удовольствие и радость от своих достижений.

Конспект урока по плаванию.

**Цель :**обучениеадаптивному плаванию.

**Решаемые задачи:**

- улучшение координации верхних и нижних конечностей;

- улучшение общей моторной координации;

- координация дыхания и опорно-двигательного аппарата;

- освоение доступных стилей плавания.

Непосредственно образовательная деятельность по обучению плаванию:

       Ребенок  после гигиенических процедур проходит в помещение чаши бассейна. Инструктор предлагает комплекс общеразвивающих упражнений:

Вводная часть:

1. «Стрелочка».

Цель упражнения: удержание ОДА в обтекаемом положении.

1. «Вращение рук попеременно».

Цель упражнения – улучшение подвижности суставов, координация работы рук

1. И.п. лежа на животе подъем прямой ноги вверх

Цель упражнения: улучшение координации ног, подготовка к способу плавания кролем

По окончании общеразвивающих упражнений, ребенку предлагается присесть на бортик бассейна и выполнить ряд специальных упражнений:

1. «Фонтан ногами»

Цель:  активизация работ ног, как при плавании способом «кроль»

1. «Фонтан» с резиночкой

Цель: добавить сопротивление, создать условия для корректного движения ног.

Далее ребенок самостоятельно заходит в чашу бассейна и выполнить дыхательные упражнения.

1. «Достань колечко»

Цель: активизировать дыхательную систему, снять мышечное напряжение.

После успешного выполнения заданий следует перейти к основной части:

**Основная часть:**

Ребенку предлагается доска для плавания. С ней ребенок проплывает несколько бассейнов.

Упражнение «Кроль на ногах»

Цель: улучшить координацию ног, учить сочетать дыхание с работой ног.

Далее переходим к работе над координацией верхних конечностей.

Ребенку предлагается совершить несколько гребковых движений рукой в вертикальном положении.

1.«Вращение одной рукой, с совершением гребка»

Цель: учить захватывать воду, сопротивляться водной среде, координировать дыхание и работу рук. Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, как вперед, так и назад.

Далее упражнение усложняется, ребенку предлагают использовать лопаточки.

1. «Вращение рукой» с использованием лопаточки для плавания

Цель: усложнение упражнения, увеличение сопротивляемости воды.

1. Упражнение «Гребок одной рукой в горизонтальном положении на подвижной опоре»

Цель: имитация работ рук в кроле, облегчение контроля за координацией руки и дыхания.

1. «Кроль в полной координации» в ластах

Цель: адаптивное плавание удобным способом.

После выполнения основной части следует перейти к заключительной части.

**Заключительная часть:**

«Свободное плавание на спине с п/с»

Цель: общее расслабление, растяжение мышц груди и приводящих мышц таза.

«Стрелочка на спине»

Цель: укрепление мышц спины, улучшение общей координации.

Далее ребенку предлагается свободное время: игра или упражнение на выбор ребенка.

Источники :

Государственная программа «Доступная среда» на 2011-2015 годы для инвалидов. - URL: http:// fb.ru/article/326998/ gosudarstvennaya-programma-dostupnaya-sreda-na---godyi-dlya-invalidov/ (дата обращения: 04.04.2018).

3. Акватерапия - метод коррекции различного рода нарушений в развитии детей. - URL: http://gidmed. com/novosti/ akvaterapiya.html/ (дата обращения: 04.04.2018).