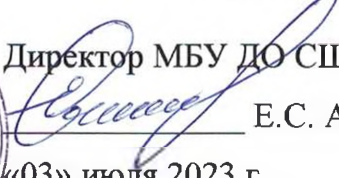


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полёт» им. В.И. Манойленко
Арсеньевского городского округа**

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО СШ «Полёт» АГО

 Е.С. Агафонов

«03» июля 2023 г.

Приказ № 304 от 03 июля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры
и спорта**

**по виду спорта: ПЛАВАНИЕ
«МАМА И ДИТЯ»**

Срок реализации программы: ежегодно

Составил программу:

Инструктор по спорту Т.И. Понкратьева

г. Арсеньев
2023 год

I. ВВЕДЕНИЕ

Согласно статистическим данным в настоящее время в нашей стране 8 из 10 малышей появляется на свет с каким-либо отклонением и или врожденными заболеваниями. Пытаясь исправить подобное положение, борясь за здоровье детей и их полноценное развитие, в мире разрабатывается огромное количество методик по лечению и реабилитации врожденных заболеваний и родовых травм различного характера у новорожденных детей. Одним из таких направлений является так называемое «грудничковое плавание», которое приобщает детей к плаванию практически сразу после рождения. Для этого используются приспособления, разработаны комплексы упражнений, используемые индивидуально, в зависимости от направленности работы с конкретным ребенком. «Плывать раньше, чем ходить» - этот вполне привычный девиз не так давно считался невероятным. В нашей программе мы говорим просто о занятиях в воде, сочетающих физические нагрузки, и благотворное влияние воды. Научить малыша плавать в возрасте до года – задача не простая, хотя и реализуемая.

Содержательный раздел программы построен с учётом возрастных особенностей детей и направлен на формирование и полноценное становление ведущей для дошкольников игровой деятельности, а также обеспечивает преемственность раннего и дошкольного возраста. Этот раздел охватывает пять направлений развития и образования детей в соответствии с ФГОС ДО:

- Познавательное развитие, которое в раннем возрасте реализуется в предметной деятельности детей.
- Речевое развитие, которое в раннем возрасте реализуется в общении со взрослым.
- Социально-коммуникативное развитие, которое применительно к раннему возрасту предполагает развитие общения со взрослыми и сверстниками, освоение культурных норм поведения.
- Художественно-эстетическое развитие, направленное на приобщение детей к изобразительной, театрализованной деятельности, музыкальное развитие.
- Физическое развитие в ходе освоения детьми основных видов двигательной активности, формирование навыков здорового образа жизни.

Положительные эффекты, которые дает водная среда

1. Как известно, человек тратит много энергии на преодоление силы тяжести. Плод в утробе матери находится в среде амниотической жидкости в условиях относительной невесомости, что создает оптимальный энергетический баланс, необходимый для быстрого развития. Нахождение в воде улучшает кровоснабжение мозга.

2. Водная среда оказывает специфический психологический эффект. Практика показывает, насколько может быть значительной помощь водной среды в установлении глубокого психоэмоционального контакта матери и ребенка, а так же в разрешении матерью многих психологических проблем.

3. Водные тренировки с маленькими детьми оказывают на них выраженный психический эффект. Обучение раннему плаванию позволяет не только облегчить влияние случайных травм, но и окончательно от них избавиться.

4. Нахождение в воде позволяет ребенку совершать разнообразные движения. Это благотворно влияет на его физическое и психическое развитие. В воде, на руках у

родителей, помогает ребенку быстро восстановить силы после интенсивных физических нагрузок. Вовсе не обязательно, ставить целью, научить ребенка плавать как можно раньше. Более важным является то, чтобы малыш подружился с водой, не боялся ее. Для маленького ребенка дружба с водой – это фактор, влияющий на формирование его мышления, это шаг к сближению с природой.

Цели и задачи

В современной практике воспитания детей огромные резервы раннего возраста часто не реализуются. С одной стороны, некоторые родители и педагоги до сих пор ещё рассматривают ранние этапы жизни ребёнка как период преимущественно физиологического созревания, когда заботы взрослого ограничиваются уходом за малышом (правильным питанием, гигиеническими процедурами, приучением к горшку и пр.). Такой подход не позволяет в полной мере развивать потенциальные способности малыша. С другой стороны, в последнее десятилетие всё большее распространение приобретает мода на «раннее развитие» ребёнка. Стремление взрослых как можно раньше подготовить ребёнка к школе, обеспечить ему успешность в дальнейшей жизни побуждает их с самого раннего возраста обучать малыша школьным предметам — чтению, счёту, письму и др. Большинство игр и занятий, которым приписывается название «развивающих», представляет собой наборы для знакомства с новой информацией и тренировки каких-либо умений. При таком подходе развитие ребёнка понимается исключительно как усвоение информации и овладение навыками. Эмоциональная и социальная сфера ребёнка, его собственная активность не связываются с понятием «развитие», что является глубоким заблуждением. Приобретённые в раннем возрасте умения читать и считать не являются залогом успешного освоения ребёнком школьной программы и его умственного развития. Кроме того, опасным последствием психических и физических перегрузок, вызванных неадекватной формой обучения, может стать возникновение у ребёнка каких-либо невротических заболеваний (например, заикания, навязчивых страхов, энуреза и др.). Современные научные данные свидетельствуют о том, что к детям раннего возраста не применимы многие приёмы и методы воспитания, которые используются в работе с дошкольниками. Для детей раннего возраста необходимы особые педагогические воздействия, которые отвечают потребностям и возможностям ребёнка и способствуют его полноценному развитию.

Цель программы - развитие целостной личности ребёнка - его активности, самостоятельности, эмоциональной отзывчивости к окружающему миру, творческого потенциала. Исходными теоретическими позициями являются концепция генезиса общения ребёнка М.И. Лисиной, развивающая положения культурно-исторической теории Л.С. Выготского, теория ведущей деятельности А.Н. Леонтьева и периодизации психического развития Д.Б. Эльконина. В соответствии с этими позициями определяющими факторами психического развития ребёнка раннего возраста выступает общение ребёнка со взрослым и ведущая предметная деятельность. В программе разработаны адекватные методы воспитания, развития и образования детей раннего возраста, основанные на современных научных данных о психологических закономерностях развития ребёнка.

Задачи:

1. Приучить ребенка к воде и выработать у него положительное отношение к водным процедурам;
2. Закаливание;
3. Избавление от собственных комплексов и страхов, связанных с пребыванием ребенка в воде;

4. Освоение основных поддержек ребенка в воде, научиться без труда работать с малышом в воде;
5. Найти оптимальный для ребенка режим проведения водных занятий, с тем чтобы закрепить у малыша привычку «купаться» в одно и то же время;
6. Освоить язык жестов малыша, чтобы правильно реагировать на те или иные эмоции;
7. Освоить основные упражнения, необходимые для обучения ребенку плаванию.

Клинико-физиологическое исследование действия физических упражнений

Развивающее и лечебное действие физических упражнений обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий, посылая импульсы мышцам, одновременно возбуждает центры вегетативной системы. Основные сдвиги в функциональном состоянии ЦНС и в работе внутренних органов происходят в процессе выполнения физических упражнений. При систематическом применении физических упражнений повышаются энергетические запасы и положительно влияют на структуру тканей и органов, что способствует созданию лучших условий для дальнейшей мышечной деятельности. Мышечная работа стимулирует работу внутренних органов. Физические упражнения создают новые моторно-висцеральные рефлексы, способствуют ликвидации двигательных расстройств, устранению патологических рефлексов, образовавшихся в процессе болезни, восстановлению рефлексов.

Клинико-физиологическое обоснование занятий плаванием с детьми

Новорожденный не умеет плавать, хотя у него есть благоприятные предпосылки для этого. Погружение в воду - не новое ощущение для ребенка. Находясь в утробе матери, он плавает и, появившись на свет, с удовольствием возвращается в привычную среду, т.е. в воду. В воде на малыша действует выталкивающая сила, и чем глубже погрузить тело, тем она будет сильнее. Создается состояние почти полной невесомости, благодаря которой ребенок испытывает легкость, раскованность в суставах и движениях, ему легче двигаться и дышать.

Не меньшую роль в плавании играют и врожденные рефлексы, среди которых следует обратить внимание на дыхательный и толчковый. Особенность дыхательного рефлекса в том, что еще до рождения ребенок способен инстинктивно задерживать дыхание, когда нос и рот погружаются в воду, что позволяет спокойно использовать погружение и упражнения в нырянии, которые стимулируют активные движения руками и ногами. Толчковый рефлекс определяет необходимость первоочередного совершенствования движений ногами, т.е. развивать ту форму движений, которая проявляется в этом рефлексе (сгибание в коленных и тазобедренных суставах).

Центральная нервная система малыша еще не развита, поэтому не может идти речи о целенаправленном, осмысленном, выполнении необходимых упражнений. В это период лишь поддерживаются и развиваются врожденные движения руками и ногами, выполняемые в воде.

Психологическая подготовка ребенка

Этапы ввода ребенка в водную среду достаточно легко осваиваются родителями. Эмоциональная реакция детей на воду и предлагаемые упражнения могут быть различны – от полного спокойствия, до бурного протеста. Большинство детей, в той или иной степени испытывает отрицательные эмоции при погружении в воду, не смотря на то, что они очень хорошо затаивают дыхание. Проявляется страх перед водой. В отдельных случаях можно обойтись без отрицательных эмоций.

Полностью исключить положительные эмоции, значит надолго оттянуть время первого самостоятельного погружения под воду. Как взрослый человек, не умеющий плавать, должен переступить психологический барьер и окунуться под воду глубиной больше своего роста, чтобы научиться держаться на воде, так и ребенок должен преодолеть некий барьер между своей сухопутной ориентацией и водной средой. И задача тренера-преподавателя педагогично, без стрессов провести его через этот барьер.

Формы и методы занятий

Основными формами физической культуры при «грудном плавании» являются:

- гимнастика и массаж;
- упражнения в воде;
- дозированные прогулки.

Методика занятий основана на основных принципах педагогики:

- сознательность и активность, систематичность, последовательность и постепенность; доступность; повторяемость.

Занятия состоят из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть: - организация у занимающихся психологического настроя, подготовка организма к занятиям.

Основная часть: - формирование двигательных навыков и умений, обучение, закрепление.

Заключительная часть: - постепенное снижение нагрузки, снятие утомления, возбуждения.

Техника безопасности

Программа рассчитана на начало обучения детей с 3 месяцев до 4 лет. Предварительно необходима консультация врача о возможности заниматься плаванием. При появлении симптомов простудных заболеваний, приостановить занятия. При выполнении занятий в воде необходимо тщательно выполнять поддержки, следить, чтобы ребенку в дыхательные пути не попала вода. При плавании на спине следить за тем, чтобы ребенок не запрокидывал голову назад, а держал подбородок прижатым к груди. При выскальзывании ребенка в воду, сразу же подхватите его и поставьте на ножки или прижмите к себе чтобы он не напугался. Постарайтесь в этой ситуации быть уверенными и не показывайте ребенку, что вы испугались. Приостанавливать текущее упражнение, если ребенок начинает плакать или проявляются признаки усталости.

Дозировка и плотность занятий с ребенком

Плотность занятий с грудными детьми является одной из важных задач. Нагрузка определяется субъективно, по реакции на нее организма ребенка. Она должна, некоторым образом, соответствовать возможностям малыша. Если она недостаточна, то не достигается и оздоравливающий эффект физических упражнений. Если превышает возможности, то действует как вредный фактор, приводя к различным недомоганиям, нервному состоянию малыша. Признаки: отсутствие резкого короткого выдоха после погружения; появление синюшного оттенка на всем теле или на голове; синюшный или бледный цвет губ.

Общие рекомендации

Проводить занятие не ранее, чем через час после еды. Не проводить занятия непосредственно перед ночным сном. Возможно ребенок может перевозбудиться, что может стать причиной беспокойного сна. При выполнении упражнений используются

команды, которые произносятся четким, уверенным голосом. Перед командой произносится имя ребенка для привлечения его внимания.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка к плаванию

Перед началом занятий плаванием выполнить комплекс разминки, который включает в себя разогрев мышц ножек и ручек, плечевого пояса и тазобедренного сустава. Подготовительный комплекс включает в себя массаж и комплекс упражнений активной и пассивной гимнастики, который оптимально подготовит мускулатуру ребенка для последующих занятий в воде. Гимнастические упражнения разделяются по возрасту. По степени активности упражнения могут быть активными и пассивными. Массаж для детей грудного возраста включает в себя те же приемы, что и массаж для взрослых: поглаживания, растирания, разминания, вибрация. В качестве вспомогательных предметов можно использовать любую яркую игрушку.

При занятиях с малышом в воде, его нужно обязательно поддерживать.

Во время первых занятий медленно погружать ребенка в воду в положении на спине, начиная с ножек. После этого начинать продвигать малыша в воде в разные стороны, стараясь, чтобы он рефлекторно отталкивался ногами от стенки бассейна. При плавании на груди поддерживать подбородок малыша так, чтобы вода не попала ему в рот.

Имитация основных движений

Перед тем как выполнять упражнения в воде, необходимо выполнить имитацию основных движений. Основная цель этих упражнений – создание у ребенка прямых ассоциаций между командами и движениями или действиями, которые с ним связаны.

1. Стояние. Ребенок лежит на спине. Взять ножки ребенка за щиколотки, согнуть в коленях и прижать ступни к поверхности, на которой ребенок лежит. Одновременно с прижатием дать команду: «Саша, стоим». Выполнить прижатие еще один два раза с одновременной подачи команды «Стоим». Если при выполнении упражнения мышцы ножек или ручек напряжены и это мешает выполнению упражнений, постарайтесь снять излишнее напряжение потряхиванием или легким разминанием.

2. Ходьба. Ребенок лежит на спине. Выполнить имитацию ходьбы. Для этого держа ножки ребенка за щиколотки, выполняйте попеременное выпрямление и сгибание ножек. Одновременно с движением подать команду «Саша, идем». Если не получается в точности воспроизвести ходьбу, достаточно просто полностью выпрямлять ножку. Выполнить имитацию 5-10 «шагов», после чего можно выполнить стояние и затем опять повторить ходьбу.

3. Плавательные движения для ног на спине

Взять выпрямленные ножки ребенка под коленки и выполните попеременное опускание-поднимание ножек (упражнение «ножницы»). При движении подать команду: «Плываем, плывем, ножками, ножками». Стараться, чтобы ножки ребенка были выпрямлены и расслаблены. Выполнять 6-10 раз.

4. Плавательные движения для рук на спине

Взять правую ручку ребенка за кисть и выпрямить над его головой. Выполнить круговое движение прямой ручкой к бедру. Затем вернуть в первоначальное положение. Произнести команду: «Плываем, плывем, ручками, ручками». Выполнить

3-4 раза. Затем проделать аналогичное движение левой ручкой. После этого выполнить синхронно обеими ручками 5-6 раз.

5. Плавательные движения, выполняемые на животе

Перевернуть ребенка на живот и выполнить плавательные движения ногами. Затем выполнить переменные движения каждой ручкой в отдельности. Движения как при стиле брасс. В зависимости от возраста и физической подготовленности ребенок может выполнять движение обеими руками одновременно.

Для того чтобы избежать ошибок, рекомендуется весь процесс обучения плаванию разбить на периоды, в которых задачи и условия взаимосвязаны, последовательны, постепенно выполняются. К следующему периоду стоит переходить, когда ребенок справился с задачами предыдущего.

Периоды обучения

Первый период.

Главной задачей этого периода является закаливание ребенка. При этом начинают осваивать элементы плавания на спине, на груди, выработка задержки дыхания, подготовка к ныранию.

1. Стояние. Взять ребенка подмышки и опустить на плавающий коврик до соприкосновения ступней ножек с ковриком. При соприкосновении ступней с ковриком дать команду «Саша, стоим». Выполнять в течение 5-10 сек.

2. Ходение. Взять ребенка подмышки и поставить на плавающий коврик. Из положения стоя наклонить слегка туловище ребенка и дать команду «Саша, идем, идем» и дойти до конца коврика.

3. Плавание на спине.

Поддержка: держать ребенка под мышками, затем, наклоняя назад, переместить большие пальцы своих рук сверху плечиков. Указательные пальцы остаются под плечиками, а остальные пальцы сгибаются и помещаются под затылком ребенка. Таким образом, плечики ребенка фиксируются большим и указательным пальцами, а голова ребенка располагается на опоре из остальных пальцев.

Положите голову ребенка горизонтально. При этом тело само всплывет и примет горизонтальное положение. Уши ребенка должны быть погружены в воду. Держать свои ладони не прижимая уши, но и не слишком свободно, чтобы фиксировать голову ребенка при попытках повернуть ее набок. Большие и указательные пальцы размещаются на плечиках так, чтобы не мешать движению рук.

Выполнение упражнения: расположить ребенка у края бассейна так, чтобы полусогнутые ножки упирались в бортик. Дать команду «Оттолкнулись» и начинать буксировать ребенка к противоположному краю ванны. При этом подавая команды «Плывем, ручками, ножками, плывем». Команды следует подавать чуть громче, чем обычно, поскольку уши ребенка находятся под водой. Добуксировав до противоположного края бассейна, двигаться в обратном направлении, подавая те же команды.

Не стоит огорчаться, если в начале обучения ребенок будет просто «кататься» на ваших руках. Терпеливо давайте команды и поощряйте голосом и интонацией его успехи в деле обучения. Скорректируйте скорость движения в зависимости от интенсивности движений ребенка, дав ему таким образом понять, что скорость движений зависит от его действий. Выполнить восемь полных циклов туда-обратно, после чего взять ребенка под мышки. Можно перехватывать удобным для вас способом из положения на спине в положение под мышками выполнения упражнений в воде. После упражнений на спине выполните стояние и хождение.

4. Плавание на животе

Поддержка:

Из положения руки под мышками согните левую руку в запястье и наклонив ребенка чуть назад, перенесите вес его тела на запястье.

В этом положении шея ребенка опирается на ваше запястье. Разверните правую руку под горлом ребенка так, чтобы большой и указательный палец охватывали подбородок, а остальные пальцы веером распределялись под горлом. Наклоном вперед перенесите опору на правую руку. Наклоняя ребенка вперед, левую руку переместите под живот. Таким образом, большой и указательный пальцы правой руки удерживают за подбородок голову ребенка в вертикальном положении. Остальные пальцы правой руки веером расположены за горлом ребенка. Вторая рука поддерживает тело ребенка почти в горизонтальном положении. При полностью горизонтальном положении ребенок скорее будет склонен «кататься», чем плавать. При низком положении вашей левой руки он будет быстро уставать. Экспериментально выберите наиболее подходящее положение для вашего ребенка. Следите, чтобы пальцы правой руки не сжимали горло ребенку.

Выполнение упражнения: подбуксируйте ребенка к бортику бассейна так, чтобы его полусогнутые ножки упирались в стенку. Дайте команду: «Оттолкнись» и начните движение к противоположному бортику, подавая команды «Плыдем, ручками, ножками, плывем». Во время движения рот ребенка находится выше уровня воды. Доплывая до противоположного бортика, заверните ребенка на 180 градусов движением своей правой руки. Поворот осуществляется против часовой стрелки. Таким образом, доплывите до другого бортика, начиная с отталкивания. Затем разверните ребенка по часовой стрелке. Выполните девять полных кругов. На второй части третьего и шестого круга выполните полив на лицо (прообраз ныряния).

Полив на лицо: На этом этапе отрабатывается задержка дыхания при попадании воды на голову. Родитель держит ребенка «под подбородок», тренер-преподаватель поливает на лоб ребенка так, чтобы вода текла по лицу. Сопровождается полив фразой «Ныряем». Момент полива должен совпадать с началом выдоха. При этом ребенок рефлексорно задерживает дыхание.

Если после полива ребенок начинает волноваться, плакать, интенсивно заглатывать воздух, нужно дать одну или несколько холостых проводок, без поливов, пока он не успокоится и не восстановит дыхание, после чего возобновить поливы. Стараться производить поливы в едином ритме, почувствовать ритм ребенка и исходить из него.

Если ребенок не задерживает дыхание или задержка слишком мала, то следует использовать для поливов воду на 3-4 градуса холоднее, чем в бассейне, налив ее предварительно в любую емкость.

На этом этапе необходимо пробудить и закрепить рефлекс задержки дыхания, увеличить длительность задержки, а также научиться чувствовать фазы дыхания ребенка. После окончания девятого круга возьмите ребенка под мышки и дайте ему отдохнуть.

Продолжение первого этапа четыре недели. С каждой последующей неделей увеличивается нагрузка. На первой и второй неделе 8 циклов на спине и 9 кругов на животе. На третьей неделе 8 циклов на спине, 9 кругов на животе, затем опять 8 циклов на спине. На четвертой неделе 8 циклов на спине, 9 циклов на животе, 8 циклов на спине и 9 кругов на животе.

Между плаванием на спине и на животе выполнять стояние и хождение. На протяжении всего этапа, перед упражнениями в воде выполнять разминку и имитацию движений.

Можно просто проплывать в положении поддержки «под грудь» совершать плавные покачивания, а скольжения вдоль бассейна вперед-назад.

При поддержке «под голову» можно совершать скользящие движения. В поддержке «под подборок» описывать по всей площади поверхности воды траекторию «восьмеркой». При этом нужно контролировать поверхность воды. На этом этапе нужно устранить резкие движения, приводящие к испугу ребенка, что может вызвать разные реакции на воду.

Второй период. Плавание с погружением

Основная задача – обучение плаванию на спине, ныряние. Продолжается постепенное увеличение продолжительности каждого занятия (до 40-45 минут). Занятия на втором этапе соответствуют последней неделе первого этапа, т.е. включают в себя 8 циклов на спине, 9 кругов на животе, затем опять восемь циклов на спине и 9 кругов на животе. Вместо поливания на лицо производится погружение под воду. Продолжительность второго этапа 4 недели. Переходить ко второму этапу следует после того, как ребенок научился затаивать дыхание при команде «Ныряем». Если команда еще не освоена, следует продолжать занятия в соответствии с программой для последней недели первого этапа.

Желательно проводить занятия каждый день. Минимально три раза в неделю. В том случае, если пропущены занятия, то вместо первого погружения выполните полив, чтобы ребенок вспомнил команду.

Выполнение погружения: Погружение (ныряние с выполнением поддержки) проводится на второй половине третьего и шестого цикла при плавании на животе. Перед выполнением погружения подается команда «Саша, ныряем!» и делается небольшая пауза. Синхронно опускаем свои руки так, чтобы тело ребенка погрузилось в воду. Затем поднять ребенка и поставить его на ножки для того, чтобы не успел напугаться.

Если ребенок хорошо научился задерживать дыхание, и после выполнения погружения не проявляет никаких признаков беспокойства, то через несколько занятий (не менее семи занятий) можно будет после выполнения погружения не ставить ребенка на ножки, а продолжать упражнения на животе.

Можно постепенно увеличивать время пребывания ребенка под водой. Перед выполнением погружения обращать внимание на готовность малыша к погружению, и если малыш возбужден, выглядит уставшим или отвлекся, можно отложить выполнение погружения или уменьшить время пребывания под водой.

Третий период.

Главная задача – совершенствование ныряния. Вместе с тем осуществляется совершенствование в плавании на спине и повышение степени закаленности. Этот период длится довольно долго, т.к. его задачи можно считать выполненными тогда, когда ребенок в течение одного занятия может несколько раз нырнуть в воду на глубину бассейна, достать со дна игрушку и, обязательно передвигаясь, выплыть на поверхность воды.

На этом этапе тренировок важно хорошо чувствовать дыхание ребенка. Проведя малыша несколько раз под струей воды и убедившись, что он хорошо задерживает дыхание, очередной раз после проводки окуните его под воду. Это погружение может быть совсем коротким и практически незаметным для ребенка. «Рабочее» же погружение длится 2-3 секунды.

Когда это будет освоено, можно переходить к погружению без предварительного полива. В положении поддержки «под подбородок» покачивать малыша в ритме его дыхания и в тот момент, когда он сделал вдох на короткое время погрузить его под воду. После восстановления дыхания повторить погружение.

Добившись собственной уверенности и спокойного восприятия ребенком погружений, перейти к выполнению упражнений. Погрузить малыша под воду, извлечь. После выныривания он должен сделать четкий, резкий вдох через нос, за которым следует выдох. После вдоха тут же снова погрузить его под воду и увеличить число погружений до 10-20 раз за серию, давая малышу отдохнуть между сериями.

На этом этапе еще осваивается плавание на спине в шапочке с пенопластовыми брусками. В течение первых двух недель первого этапа используют 6 брусков, затем на третьей неделе вытаскивают 2 средних бруска по бокам, на четвертой неделе еще 2 бруска. Количество занятий на этом этапе зависит от того, насколько ребенок освоил плавательные движения в течение предыдущих этапов обучения. Возможно, что ребенок станет вести себя неуверенно, выворачиваться и заглатывать воду. В этом случае надо отложить плавание на спине.

Поддержка при плавании на спине (в шапочке с пенопластом): При плавании на спине поддержка осуществляется следующим образом: левая рука находится между шеей и затылком ребенка. Правая рука контролирует движения тела ребенка, помогает выполнять движения руками или ногами.

Продолжительность и состав третьего этапа соответствует составу занятий на втором этапе, т.е. включает в себя выполнение 8 циклов на спине, 9 кругов на животе (с нырянием), затем опять движения на спине и 9 кругов на животе. Первые две недели третьего этапа в шапочку должны быть положены 6 брусков пенопласта. На третьей неделе вытаскиваются два средних бруска, а на четвертой еще два. Полная продолжительность третьего этапа – четыре недели. На следующем этапе на шапочке остаются два бруска.

Четвертый период

Его основная задача – обучение плаванию на груди. Ныряние без поддержки. В этом периоде завершается «термообработка» и продолжается совершенствование в плавании на спине и нырянии. Задача считается выполненной, если ребенок продолжительно может плавать на груди не менее одной минуты. Температура воды при занятиях не превышает 32-33 градуса. Более теплая вода приводит к ослаблению тонуса ребенка и нежеланию выполнять предлагаемые упражнения.

Состав занятий на четвертом этапе соответствует последней неделе третьего этапа, т.е. включают в выполнение 8 циклов на спине, 9 кругов на животе, затем опять 8 циклов на спине и 9 кругов на животе. Перед выполнением упражнения на животе снимается шапочка. В отличие от третьего этапа, ныряние с поддержкой производится ныряние без поддержки «торпеда». «Торпеда» заключается во временном отпускании ребенка после начала погружения. После того, как ребенок выполняет самостоятельно его необходимо подхватить и продолжить выполнение упражнения на животе.

Упражнения обычно проводятся с использованием различных приемов поддержки в воде. Поддержки могут быть активными типа «вожжей», «удочек» и пассивные, где поддержка осуществляется с помощью пенопластовых, пробковых, надувных и прочих средств. Эти способы можно разнообразить. Однако не стоит излишне ими увлекаться, т.к. это только вспомогательное средство перехода к самостоятельному плаванию.

Контроль за занятиями

Родительский контроль за влиянием плавания на организм ребенка строго обязателен. Этот контроль представляется в двух основных направлениях. Во-первых, контроль в процессе самого занятия, сравниваются с показателями на прошлых

занятиях, желание и активность самого ребенка в последние минуты занятия, появление признаков утомления и охлаждения. Во-вторых, за отдельным влиянием занятий на ребенка: за сном, аппетитом, настроением, изменением веса и других показателей.

Рекомендуется вести повседневный дневник. Записывать краткое содержание проведенных занятий, отношение малыша к основным упражнениям, его настроению. На основании записей можно регулировать содержание и нагрузку занятий по плаванию. При наличии неблагоприятных явлений необходимо ограничить нагрузку на дальнейших занятиях. Увеличить продолжительность, сократить количество упражнений. Если после этого отрицательные явления не исчезают, следует сократить число занятий до двух-трех раз. И только после полного исчезновения отрицательных явлений, можно вновь начать постепенное увеличение физических нагрузок.

Существует вопрос: как строить занятия, если у ребенка был вынужден перерыв. Этот вопрос лучше всего решать, исходя из причины перерыва и его продолжительности. Если связана с ослаблением психофизиологического состояния самого ребенка (простуда, нервное напряжение, нарушение сна и т.д.), то возобновлять занятия следует постепенно. Нагрузка на первых занятиях должна быть не высокой, продолжительность занятий до 8-10 минут. В течение 7 занятий нагрузки наращивают до прежнего уровня. В случаях, когда перерыв в занятиях вызван не ухудшением состояния ребенка, а иными причинами (отсутствие воды, переезд в другой город), сокращение занятий не требует никакой осторожности. Если перерыв длился не более недели, то очередное занятие можно проводить по плану последнего или предпоследнего. При перерыве более двух недель, обычно уже заметны признаки скованности. Следует первые 3-4 занятия провести с ограниченной нагрузкой, а затем возобновить по ранее намеченному плану.

Во всех случаях надо помнить правило: если малыш с неохотой изучает новое упражнение, оно у него не получается, начинает капризничать, плакать, то пока лучше отказаться от этого упражнения и заниматься повторением старого материала.

Комплекс упражнений для новорожденных детей

Вызывание слухового и зрительного сосредоточения в положении лежа на спине и на животе, доставание игрушки из положения лежа на животе, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, доставание игрушки из положения лежа на спине, поворот со спины на живот (с помощью взрослого).

Упражнения в статике:

И.п. малыш лежит на животе. Поочередно, сгибая правую и левую ногу малыша в колене, подводим бедро и колено к груди и с усилием нажимаем на живот коленом. Голень при этом параллельна оси тела в двух плоскостях. Бедро массирует брюшную полость.

И.п. лежа на спине. Одновременно подводим оба колена к груди малыша и с усилием разводим голени в стороны с силой фиксацией ног в крайнем положении.

И.п. лежа на спине. Держа прямые ноги вместе за голени одной рукой, поднимаем ноги вертикально и придерживая противоположное плечо другой рукой, опускаем ноги в одну и, соответственно сменив наши руки, в другую сторону.

И.п. лежа на спине. Держа двумя руками прямые ноги малыша, мы поднимаем их вертикально вверх и опускаем с усилием к голове малыша.

И.п. лежа на спине. Придерживая одной рукой две прямые ноги в вертикальном положении, другой рукой берем правую или левую руку малыша и тянем ее на себя и

к центру тела, одновременно опускаем обе ноги за руку с внешней стороны плеча. Скручивание позвоночника со сжатием брюшной полости.

И.п. лежа на спине. Ноги малыша складываются в «полулотос». Колено одной ноги совмещается со стопой другой ноги. Каждое совмещенное колено со стопой берутся соответственно одной нашей рукой. Двумя руками мы поджимаем их к груди, а затем в обратную сторону.

И.п. – лежа на спине в «полулотосе». Берем обе голени одной рукой и, придерживая плечи другой рукой, поворачиваем ноги в стороны.

И.п. – лежа на спине. Поочередно двумя руками подводим до касания колена одной ноги и локоть разноименной руки. Скручивание.

И.п. – лежа на спине. Разведение прямых рук малыша в стороны до касания плоскости и последующее одновременное сведение рук так, что руки с усилием охватывают туловище.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимаем одну руку вверх. Прикладываем легкое растягивающее усилие к рукам. Если малыш сильно зажимает руки в локтях, выпрямлять их не обязательно.

И.п. – лежа на спине. Тянем за поднятую руку вверх и вытянутую одноименную ногу вниз. Упражнение возможно делать со слабым потрясыванием.

И.п. – лежа на спине. Берем в свои ладони одновременно стопы и кисти малыша и немного приподнимаем от плоскости. Голова лежит на плоскости. Перемещая тело малыша за стопы и кисти вправо-влево, перекачиваем голову из стороны в сторону. Голова вращается относительно туловища от плеча к плечу. Скручивание шейного отдела позвоночника.

И.п. – лежа на спине. Перемещаем малыша за стопы и кисти вперед-назад. Голова запрокидывается на спину и опускается на грудь.

И.п. – держа поднятые вертикально прямые ноги малыша вместе под стопы одной рукой, вторую свою руку мы подсовываем под затылок. Сохраняя тело в горизонтальном положении, поднимаем малыша над плоскостью. Для ребенка поза очень напряженная. Он пытается удержать голову в горизонтальной плоскости изо всех сил отталкиваясь затылком от ладони. Можно слегка покачивать малыша по и против часовой стрелки в горизонтальной плоскости.

И.п. – лежа на спине. Сгибая ноги в коленях, ставим стопы в плоскость у ягодиц на ширине плеч. Поочередно укладываем каждую голень на плоскость опуская колено к противоположной стопе. Вторая нога стоит неподвижно.

И.п. – лежа на спине. Поочередно укладываем каждую стопу на подъем с внешней стороны бедра, одновременно стремясь опустить колено согнутой ноги на плоскость.

И.п. – лежа на спине. Подняв стопы и колени к груди, продолжаем сворачивать малыша в комочек. Ягодицы стремятся приблизиться к лицу.

И.п. – лежа на животе. Правую ногу сгибаем в колене. Пяточка минует ягодицу с внешней стороны и движется до максимального сгиба ноги в колене.

И.п. – лежа на животе. Правую ногу сгибаем в колене, подводим пяточку к ягодице. Бедро отводится в сторону перпендикулярно туловищу. Положив вторую руку на плечи малыша, удерживаем на плоскости. Повторить упражнение с левой ногой.

И.п. – лежа на животе. Чуть-чуть приподнимаем тело малыша, разворачиваем правое бедро параллельно туловищу. Голень выносим вперед и ставим ногу на стопу в области подмышки. Упражнение повторить левой ногой.

И.п. – лежа на животе. То же упражнение, выполняется одновременно двумя ногами. Резко изгибается поясничный отдел позвоночника. Малыш пытается

приподняться верхней частью туловища. Это одно из основных упражнений для развития двигательной системы ребенка. Способствует освоению техники ползания.

И.п. - лежа на животе. Заведение руки малыша за спину. Кисть заводится к области одноименной лопатки. Локоть с плечом отводится в сторону, предплечье проносится за туловище к пояснице и далее заводится вверх к лопатке. Выполнять упражнение следует очень мягко. Плечевой пояс у малышей не развит, поэтому почти все упражнения на нагружение рук вызывают поначалу протест.

И.п. – лежа на животе. Скручивание. Своей правой рукой поддерживаем малыша снизу за колено. Левой рукой чуть приподнимаем ребенка за левое плечо. Голова не отрывается от плоскости. Повторить скручивание в другую сторону.

И.п. – лежа на животе. Согнутая правая рука заводится сверху за голову. Кисть правой руки движется вдоль позвоночника навстречу кисти левой руки.

И.п. – лежа на животе. Разводим локти согнутых рук в стороны, перпендикулярно туловищу. Кисти рук лежат в области шеи. Приподнимаем верхнюю часть туловища малыша, держа его под локти.

И.п. – лежа на животе. Поднимаем локти согнутых рук вверх за голову, параллельно туловищу. Кисти рук лежат сверху на спине в области позвоночника. Приподнимаем верхнюю часть туловища, держа его под локти.

И.п. – лежа на животе. Скручивание. Поворот головы в сторону плеча. С небольшим усилием пытаемся повернуть голову дальше за плечо. Голова лежит на ладони руки. Изгибов шейного отдела позвоночника в других плоскостях не допускается.

И.п. – лежа на животе. Прогиб позвоночника назад. Кладем две свои ладони с внешней стороны бедер малыша. Большие пальцы подводим под бедра, а остальные пальцы кладем на спину на поясничную область позвоночника. Постепенно большими пальцами поднимаем ноги и ягодицы малыша. Остальные пальцы прижимают различные отделы позвоночника к плоскости. По мере увеличения угла поворота ног относительно плоскости, освобождаем отделы позвоночника, перемещая точку прижима от копчика к голове.

Упражнения в динамике:

1. Висы за руки
2. Висы за ноги
3. Висы рука-нога
4. Прочие

И.п. – малыш прижимается спиной к нашей груди. Ноги малыша складываются стопа к стопе. Стопы прижаты к туловищу и направлены вверх. Одной ладонью поддерживаем малыша под ягодицы и придерживаем стопы ног. Вторая ладонь поддерживает малыша под грудь, оставляя его руки снаружи. Поза отдыха и спокойствия, внутренней защищенности, близка к внутриутробному состоянию. Хорошо отдыхает после долгого лежания на плоскости и с любопытством начинает озирать мир вокруг себя. Эта поза может разделять упражнения динамического комплекса для быстрого успокоения малыша.

Упражнения в вися:

1. Вис за руки из положений лежа на животе, лежа на спине;
2. Раскачивание малыша из стороны в стороны;
3. Раскачивание за руки вперед-назад;
4. Закручивание малыша на руках вокруг вертикальной оси тела. В закручивании участвуют и руки родителя;
5. Подбрасывание малыша вверх. Руки не отпускаем, они идут по окружности вдоль туловища. В дальнейшем (после месяца) увеличиваем силу выброса малыша

вверх. Руки продолжают идти вниз по окружности, и малыш вскоре начинает держать свое тело на вытянутых вниз руках;

6. Вис за одну руку;

7. Закручивание малыша за кисть. Во вращении участвуют все три сустава руки (запястье, локоть, плечо) и лопатка. Постепенно увеличиваем прилагаемую к руке силу. Резкий поворот кисти вызывает быстрое вращение туловища и его динамическое торможение. Ударные максимальные нагрузки на суставные сумки способствуют укреплению костных тканей, суставных сумок, сухожилий и фасций. Общий угол закрута может быть в среднем около 360 градусов;

8. Вис за одноименные руку и ногу;

9. Раскачивание из стороны в сторону;

10. Раскачивание вперед-назад;

11. Малыша держим за обе кисти. Вращение малыша вокруг головы и груди родителя. В одну и другую стороны. Поднимаем свои кисти с кистями малыша вверх выше своей головы и начинаем вращать тело малыша вокруг себя. Кисти не разжимаются. Малыш возвращается в исходное положение;

12. Берем малыша за обе стопы. Вис за ноги;

13. Раскачивание из стороны в сторону в висе за ноги;

14. Раскачивание вперед-назад в висе за ноги;

15. Вращательное расслабление тела малыша. Берем малыша за голеностопные суставы одной кистью и начинаем описывать интенсивные вращательные движение кистью так, чтобы различные части тела малыша совершали самостоятельные вращательные движения. При этом центр тяжести тела не перемещается в пространстве;

16. Послойное расслабление тела малыша при движении вправо, влево, вперед, назад;

17. Поддержка под грудь. Кладем малыша грудью поперек ладони. Большой и средний пальцы находятся в области подмышек. Другой рукой берем малыша за стопы и мягким растрясывающим движением в горизонтальной плоскости растягиваем ноги малыша и его позвоночник;

18. Одной рукой прижимаем малыша к груди, держа его за бедра выпрямленных в коленях и соединенных вместе ног. Вторая рука поддерживает малыша под грудь. Делаем слабые наклоны туловища вперед. Малыш пытается сохранить вертикальное положение, удержать голову. Укрепляются мышцы спины. С возрастом малыш увеличивает угол наклона. Он начинает самостоятельно подниматься и опускаться головой до стоп ног.

19. Голени малыша в верхней точке останавливаем, и малыш садится на ягодицы, опираясь туловищем на колени. Возвратив исходное положение похож на ныряние с трамплина.

20. Держим малыша двумя кистями за подмышки. Малыш должен максимально расслабиться. Расслабляются ноги и спина, малыш становится пластично податлив;

21. Держа перед собой за подмышки, раскачивать из стороны в сторону;

22. Закручивание малыша. Ноги его описывают окружность. Тело является образующей конуса. Вращение в одну и другую стороны.

23. Малыш находится в положении спиной к груди родителя. Сомкнуть голень и кисть правой руки и ноги и левой руки и ноги. Одновременное разведение обеих ног и рук в стороны;

Упражнения обычно проводятся с использованием различных приемов поддержки в воде. Поддержки могут быть активными типа «вожжей», «удочек» и пассивные, где поддержка осуществляется с помощью пенопластовых, пробковых,

надувных и прочих средств. Эти способы можно разнообразить. Однако не стоит излишне ими увлекаться, т.к. это только вспомогательное средство перехода к самостоятельному плаванию.

Прибегая к активным поддержкам, необходимо предельно сократить время их использования. Пассивными приемами нельзя употреблять, потому что они задерживают переход к самостоятельному плаванию. Срок применения их не велик, за исключением тех случаев, когда у малыша слабые способности к плаванию

Активные поддержки

Первая поддержка: «солдатиком». Малыш лежит поперек ванны на спине.

Одну руку подводим под затылок ребенка, а второй захватываем телу сверху в области тазобедренного сустава так, чтобы большой палец плотно прилегал к животу, остальные к ягодицам. Этим захватом выполняем проводку малыша вдоль бассейна вперед-назад, покачивая вверх-вниз с переходом туловища в вертикальное положение. В этом случае рука проскальзывает под грудь ребенка.

Вторая поддержка – «подводная подушка». Малыш лежит на спине на вытянутых и соединенных вместе руках, теменем касается груди взрослого. Кисти соединены мизинцами внутрь, большими пальца наружу. Поддержка все время усложняется: сначала держим руки под бедрами, затем под тазом, под спиной и, наконец, только под затылком. Эта же поддержка применяется и при плавании на груди. Немного видоизменив ее (плотно обхватив кистью бедра малыша сверху большими, а снизу и сбоку-остальными пальцами), выполняют движения ногами вверх-вниз в положении на спине и на груди, имитируя кроль.

Третья поддержка: - «замок». Подводим под спину малыша кисти так, чтобы большой палец, обхватывая плечо малыша, находился сверху, а вся ладонь снизу и сбоку. Затылок ребенка опирается на нижнюю часть предплечья взрослого. Это же можно делать и в положении на груди. Поворачиваем малыша к себе лицом, подводя ему под грудь ладонь так, чтобы большой палец находился сверху и захватывал верхнюю часть спины, а ладонь – под грудь.

Четвертая поддержка: - Держим малыша двумя руками, обхватив ладонями головку с боков.

Пятая поддержка – «под подбородок». Поддерживаем под затылок одной рукой, пальцы согнуты и слегка сомкнуты. Усложняя задачу, можно поддерживать одной рукой под подбородок.

Шестая поддержка – взрослый находится в бассейне. На его руке, согнутой в локте под прямым углом, в полулежачем положении находится ребенок.

При занятиях с малышом в воде, его нужно обязательно поддерживать. Во время первых занятий медленно погружайте ребенка в воду в положении на спине, начиная с ножек. После этого начинайте продвигать его в воде в разные стороны, стараясь, чтобы он рефлексивно отталкивался ногами от стенки бассейна. При плавании на груди поддерживать подбородок малыша так, чтобы вода не попала ему в рот.