

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«МАРЬИНСКАЯ ШКОЛА № 1566
ПАМЯТИ ГЕРОЕВ СТАЛИНГРАДСКОЙ БИТВЫ»
ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ КОРПУС 2324**

*Тема: «Использование одновременной
методики обучения плаванию детей 3-7
лет с нарушениями в развитии опорно-
двигательного аппарата
(внедрение корригирующих упражнений)»*

*Старший воспитатель-Хахулина С.Н.
Инструктор по физической культуре
Матвеева С.О.*



**Плавание и упражнения в воде
являются эффективным средством
лечения и профилактики
нарушений осанки.**



естественная
разгрузка
позвоночника

формируется
чувство
правильной
осанки

совершенству
ется
координация
движений

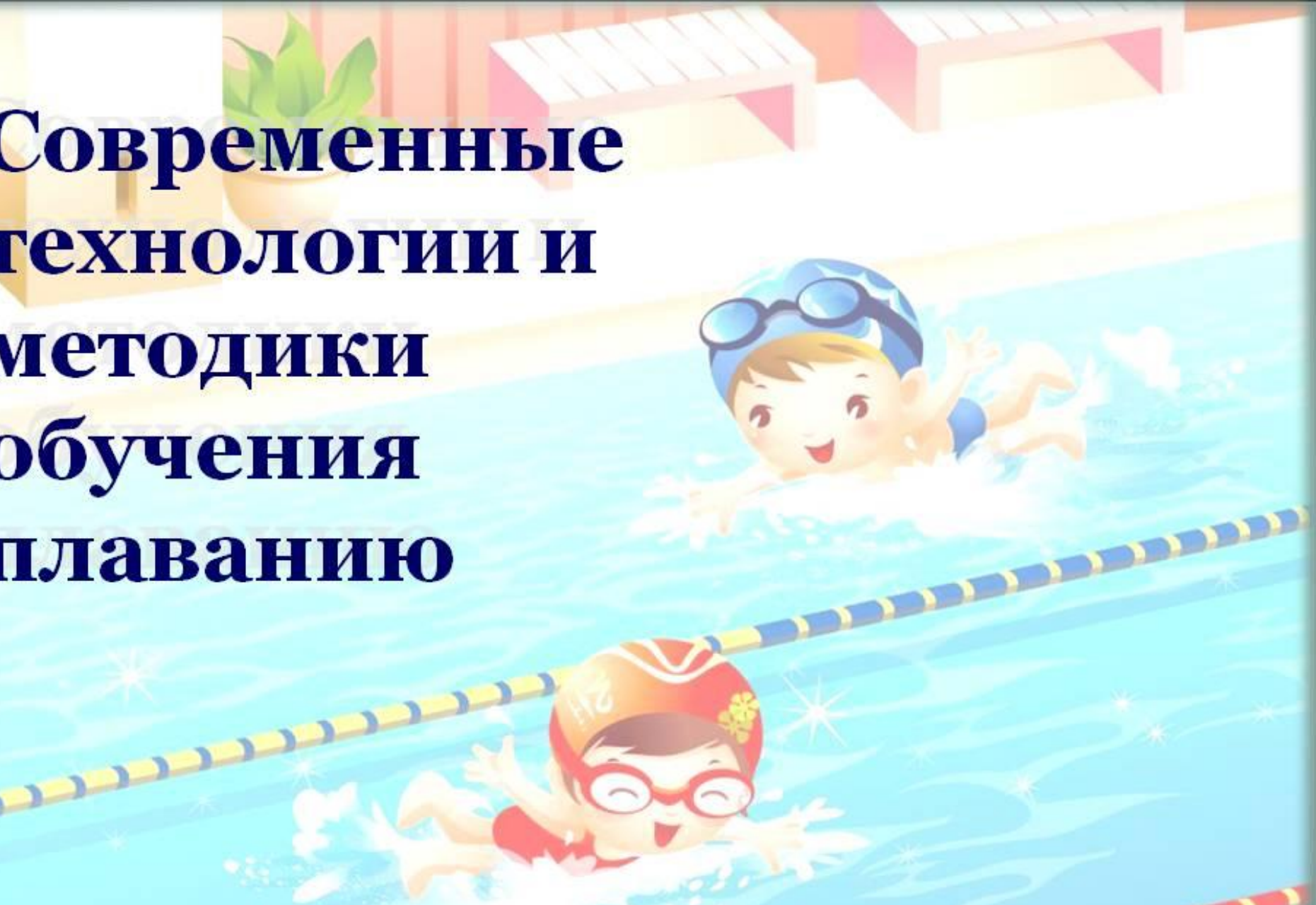
исчезает
асимметричная
работа
межпозвоночных
мышц

восстанавливаются
условия для
нормального роста
тел позвонков

выравнивается возникший
в мышцах дисбаланс



Современные технологии и методики обучения плаванию



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГБОУ центр организационно-методического
обеспечения
физического воспитания

ПРОГРАММА

Обучение плаванию детей от 3 до 7 лет
с функциональными нарушениями
опорно-двигательного аппарата

Москва – 2011

Авторы:

Т.Е. Сими́на, кандидат педагогических наук,
инструктор по физической культуре (плаванию),
ГБОУ детский сад № 987 компенсирующего

вида

Особенность «Программы»

- Разработана для детей с функциональными нарушениями ОДА
 - учет данных нарушений
 - индивидуальный подход при обучении плаванию.
- Максимальное использование времени на занятии в воде за счет переноса общеразвивающих и специальных упражнений на занятия по физической культуре и УГГ.

Цель «Программы» - овладение жизнесберегающим и здоровьеформирующим навыком плавания

З

- расширять знания о значении занятий плаванием;

а

- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;

д

- учить плаванию облегченными, неспортивными и спортивными способами в полной координации;

а

- учить использованию элементов прикладного плавания

ч

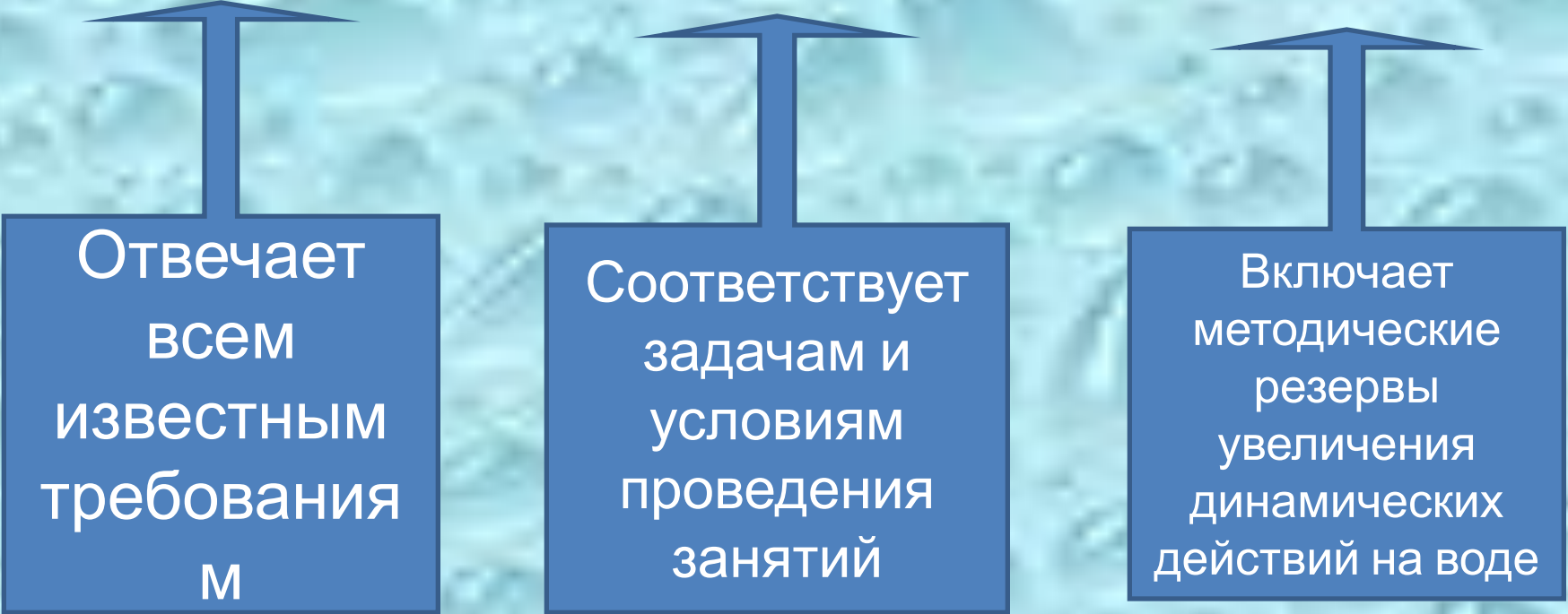
- учить плаванию на максимально возможное расстояние со сменой способов

и

- осуществлять оздоровление детей, профилактику, стабилизацию и коррекцию имеющихся у них функциональных нарушений ОДА

- учить выполнению специальных дыхательных, оздоровительно-развивающих и корригирующих упражнений.

Одновременная методика обучения плаванию



Отвечает
всем
известным
требования
м

Соответствует
задам и
условиям
проведения
занятий

Включает
методические
резервы
увеличения
динамических
действий на воде

Преимущества методики

Обучение плаванию в короткие сроки

одновременное освоение движений руками и ногами всеми способами плавания в определенной последовательности

Быстрое освоение наиболее удобного способа плавания

Увеличение проплываемого расстояния



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

направлены на:

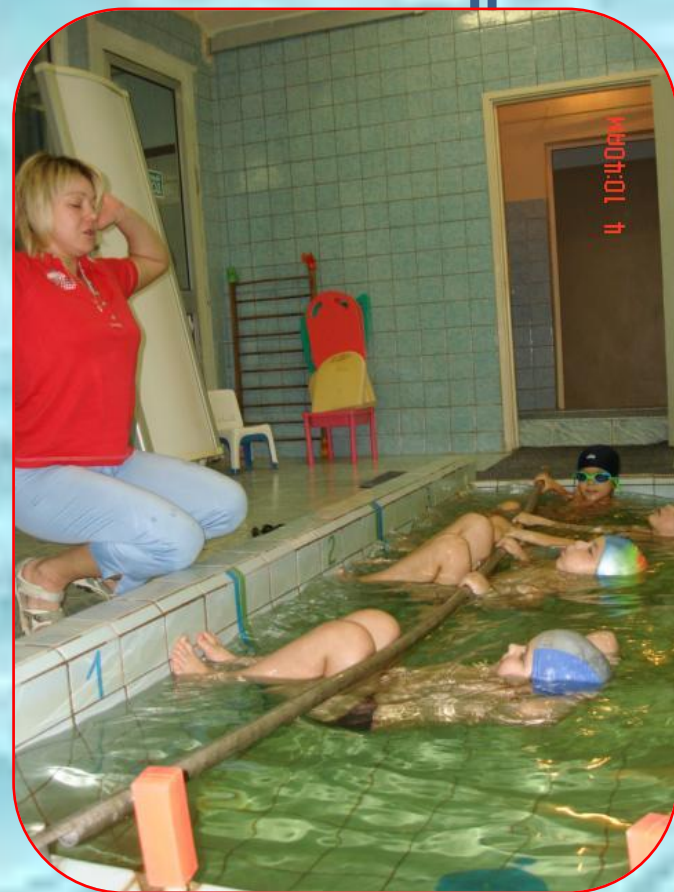
- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Увеличение подвижности грудной клетки;
- Увеличение жизненной ёмкости лёгких.

КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- С ПРЕДМЕТАМИ
- БЕЗ ПРЕДМЕТОВ



Инициативы и проекты общественной организации «Светлый мир» в развитии спортивно-оздоровительного



ДАЁТ

=

ВОЗМОЖНОСТЬ



Разнообразить, увеличить объём, качество выполнения корригирующих упражнений



Чередовать интенсивность физической нагрузки



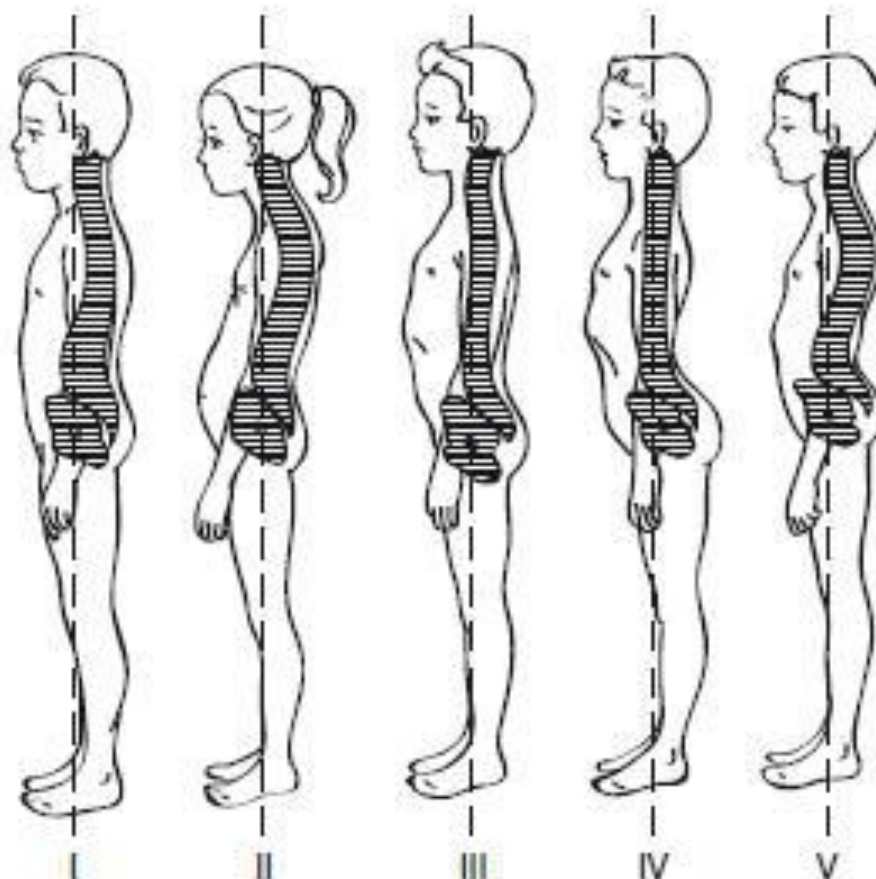
Поддерживать высокую моторную плотность



Повышать интерес детей к занятиям плаванием



Стабилизировать и корректировать функциональные отклонения ОДА



Типы осанки по Штоффелю.

I – нормальный тип осанки; II – патологический тип осанки (круглая спина, сутулая спина); III и IV – патологический тип осанки (плоская и плоско-вогнутая спина); V – кифоз.

АКВААЭРОБИКА - ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ





«Марьинский дельфинёнок»

2011 г. – 1 место

2013 г. – 2 место

2015 г. – 4 место



«ДЕЛЬФИН И РУСАЛКА»



2011 г. Московский турнир
—
2 место

2012 г. Округ – 2 место



2014 г. Округ –
2 место



