

федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методика спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ А. Ю. Близневский

«___» _____ 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно оздоровительный туризм

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ДО ГОДА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Руководитель	_____	к.п.н., доцент Н.В. Соболева
Выпускник	_____	А.Г. Епифанова
Нормоконтролер	_____	М.А. Рульковская

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Эффективность использования средств и методов при занятиях плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом» выполнена на 100 страницах, содержит 8 рисунков, 3 таблицы, 55 использованных источников, 5 приложений.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, РЕКРЕАЦИЯ, РЕАБИЛИТАЦИЯ, ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ, ВОДНАЯ СРЕДА, ПЛАВАНИЕ С ДЕТЬМИ ДО ГОДА С ДЦП, ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.

Дети с таким заболеванием, как детский церебральный паралич (далее - ДЦП) очень индивидуальны. Для них намного рациональнее начинать реабилитацию в возрасте до года, поскольку детский организм поддается коррекции, учитывая неразвитую нервную систему, эластичные кости и благодаря этому устранение патологических состояний идет в быстром темпе. Плавание является наиболее традиционной формой оздоровления и укрепления организма. При занятиях плаванием в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Мы предполагаем, что занятия в бассейне для детей с ДЦП до года являются самым подходящим вариантом реабилитации и рекреации.

Цель: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка специально подобранных средств и методов при занятиях плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом.

Объект: занятия плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом.

Предмет: средства и методы, используемые при занятиях плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом.

На основе полученных данных установлено, что плавание для детей до года с ДЦП оказывает содействие обеспечению к реализации образа жизни нормально развивающихся детей, компенсирует утраченные двигательные функции.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы плавания детей до года с детским церебральным параличом	7
1.1 Оздоровительное значение плавания.....	7
1.2 Особенности влияния плавания на физическое развитие детей грудного возраста.....	100
1.3 Плавание детей до года как средство реабилитации и рекреации.....	122
1.4 Комплекс занятий плаванием с детьми ДЦП грудного возраста.....	18
2 Методы и организация исследования	323
2.1 Методы исследования.....	323
2.2 Организация исследования	355
3 Обоснование средств и методов при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП	390
3.1 Средства и методы при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП..	
Ошибка! Закладка не определена.1	
3.2 Результаты анализа предоставления услуг плавания с детьми до года в г. Красноярске	444
3.3 Результаты анкетирования	466
3.4 Результаты педагогического эксперимента и исследования показателей двигательных тестов детей до года.....	500
Заключение.....	54
Практические рекомендации.....	56
Список использованных источников	567
Приложения А-Д.....	62-
100	

ВВЕДЕНИЕ

В системе факторов определяющих здоровье детей, одним из главных является физическое воспитание. Проблема всестороннего развития детей в настоящее время растет и обуславливает разработку необходимых оздоровительных и реабилитационных мероприятий. Значимым шагом в направлении решения проблемы повышения уровня здоровья детей явилось принятие Правительством России концепции развития физической культуры и спорта в РФ, предусматривающей повышение качества физического воспитания на основе учета половых, возрастных, индивидуальных особенностей развития детей, а также социально-экономических, природно-географических, материальных и других факторов (Распоряжение №1507 29.10.2002) [54].

Реализация данной концепции нашла отражение в ряде работ, направленных на повышение эффективности методик занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста на основе учета различных факторов и условий. Особое место среди них занимают методики обучения плаванию в условиях ДООУ, призванные решать задачи оздоровления, гармоничного физического развития и подготовленности детей в процессе освоения плавательных умений, построенных с учетом индивидуальных особенностей ребенка [28].

С каждым годом все популярнее становятся различные виды реабилитации и рекреации для детей с детским церебральным параличом [16]. Это связано не только с особым вниманием родителей за ребенком, но и с тем, что количество детей с ограниченными возможностями здоровья увеличивается каждый год, в том числе детей с детским церебральным параличом. В наше время одно из самых популярных направлений в физическом воспитании грудничковое плавание. Помимо того, что в программах дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных школах уже есть плавание, индивидуальные

предприниматели открывают все больше бассейнов для детей, особенно для грудничков [18]. Популяризация грудничкового плавания обосновывается качественным эффектом. Дети с детским церебральным параличом улучшают свои показатели после длительных занятий. В статье Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В., где применялась методика обучения плаванию детей до 4 лет в Минске, в показателях (у девочек): спад из седа или соскок ногами в воду увеличился с 8% (при возрасте < 12 мес.) до 75% (при возрасте < 48 мес.) [21].

Но, несмотря на это по данным специальных исследований [52], доля здоровых новорожденных в течение последних лет снизилась с 48,3% до 26,5-36,55%. Сегодня до 80% новорожденных являются физиологически незрелыми, около 70% имеют диагностированную родовую энцефалопатию, отсутствие своевременной коррекции которой приводит к развитию стойких нарушений в будущем [22], [55].

Поскольку направление плавания с детьми ДЦП до года появилось не так давно, методик реабилитации и различных комплексов которые бы использовались в бассейне для детей с ДЦП применительно до года малое количество, а также нет достаточной освещенности, хотя спрос на данное направление растет день от дня [27]. Все вышперечисленное подчеркивает **актуальность проблемы** и обуславливает выбор нами темы выпускной квалификационной работы.

Цель: теоретическое обоснование, адаптация и экспериментальная проверка средств и методов при занятиях плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом.

Объект: занятия плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом.

Предмет: средства и методы, используемые при занятиях плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом.

Гипотеза исследования: предполагалось, что специально подобранные под данный контингент детей средства и методы при занятиях плаванием повысят результативность физических способностей детей.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу: рассмотреть и определить особенности значение плавания детей до года как средство рекреации и реабилитации и проанализировать динамику предоставления услуг плавания с детьми до года в г. Красноярск.
2. Провести анкетирование среди инструкторов по плаванию с детьми до года в г. Красноярск
3. Теоретически обосновать и подобрать средства и методы при занятиях плаванием для детей до года с детским церебральным параличом.
4. Экспериментальным путем проверить эффективность подобранных средств и методов при занятиях плаванием.

В работе использовались методы научного исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Экспертная оценка;
6. Метод математической статистики.

1 Теоретические основы плавания детей до года с детским церебральным параличом

1.1 Оздоровительное значение плавания

Плавание является жизненно необходимым навыком, поскольку количество смертей при нахождении на воде в год, по данным Госкомстата России, достигает 30 000 человек [38]. Массовое обучение плаванию имеет государственное значение. Плавание широко представлено в системе физического воспитания, привлекая все возрастные категории населения. Особенно большое внимание уделяется обучению плаванию в системе образования. Занятия по плаванию включены во многие учебные программы по физической культуре [9].

Плавание – уникальный вид, практически не имеющий противопоказаний. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, а становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер, которая пришла плавать, чтобы восстановиться после перенесенного полиомиелита, а стала победительницей трех Олимпиад. Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная ее плохой осанкой. Подобных примеров можно привести очень много. Велико значение плавания и в системе гидрореабилитации людей с ограниченными возможностями (инвалиды) [33].

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни. Многие оздоровительные центры и лагеря расположены именно на морских побережьях и водоемах [25].

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ [19]. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом

имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают. Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, т.к. во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок [12]. Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм человека. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции [35].

Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствует этому [17]. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течении 3-5 минут при температуре 24 С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ на 50-75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневоомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в диске лучше проходит обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее

действие при распространенных сейчас остеохондрозах позвоночника, позволяет исправить дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту [1].

Занимающиеся оздоровительным плаванием не ставят перед собой задачу, связанную с достижением высокой скорости преодоления дистанции, а с помощью плавательной нормы снять, например, усталость, взбодриться, поднять устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, укрепить сон. Для этого достаточно плавать в среднем или медленном темпе. А это для умеющих плавать также доступно и неопасно для здоровья, как обычная ходьба [2].

Лечебное плавание – одна из форм лечебной физической культуры (ЛФК), особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений.

При различных функциональных нарушениях, возникающих при патологии опорно-двигательного аппарата, лечебное плавание может быть использовано в качестве лечебной процедуры лишь тогда, когда больной может выполнить комплекс четко координированных плавательных движений в воде [30]. В противном случае речь будет идти о купании, пребывании в воде, также оказывающих определенное положительное влияние на физическое состояние больного (закаливающее, повышающее общую сопротивляемость организма, мышечный тонус), но без специального воздействия на опорно-двигательную функцию. При показаниях к лечебному применению физических упражнений в воде вопросы выбора той или иной методики и допустимого уровня нагрузки решают индивидуально, с учетом характера заболевания, возраста больного, его общего состояния, уровня физической подготовленности, в частности, умения держаться на воде [7].

Движение – основная форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой. В основе двигательной деятельности лежат процессы координации движений (управления движениями). Что касается ДЦП, то

они осуществляются в результате сложного взаимодействия различных отделов ЦНС на основе как врожденных, так и выработанных связей, с участием многих рецепторных систем. Сущностью координации движений является такая пространственная и временная организация процессов возбуждения в мышечном аппарате, которая обеспечивает выполнение двигательной задачи [5]. При ДЦП двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами-агонистами и синергистами. Большинство мышц участвует как в статических, так и в динамических движениях [36]. Перераспределение тонуса проявляется в виде перенапряжения и укорочения мышц с высоким тонусом и избыточным растяжением и удлинением мышц с низким тонусом. При этом нарушается взаимодействие между агонистами, антагонистами и синергистами. Мышцы включаются в работу асинхронно, неритмично, вследствие чего движения неловкие, несоразмерные, неполные по объему [23].

Общими словами ДЦП – это собирательный термин, объединяющий группу не прогрессирующих состояний - расстройств движений (паралич, гиперкинез, атаксия и т.д) [37].

1.2 Особенности влияния плавания на физическое развитие детей грудного возраста

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 которому ребенок испытывает легкость, раскованность в суставах и движениях, ему легче двигаться и дышать [29].

Не меньшую роль в обучении играют врожденные рефлексы, среди которых следует обратить внимание на дыхательный и толчковый. Особенность дыхательного рефлекса заключается в том, что еще до рождения ребенок способен инстинктивно задерживать дыхание, когда рот и нос погружаются в воду. Это 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) [41].

Центральная нервная система малыша еще не развита, поэтому не может идти речи о целенаправленном, осмысленном выполнении необходимых упражнений. В этот период лишь поддерживаются и развиваются врожденные движения руками и ногами, выполняемые в воде. Ученые тщательно изучили и проанализировали эти движения, которые проявляются во время выполнения скольжений по поверхности воды (с поддержкой руками).

Известно около десяти разновидностей техники движений. Чаще всего это попеременные движения руками и ногами. У малыша, плавающего в положении на груди с поддержкой одной рукой под подбородком, наблюдается следующая инстинктивная координация движений: когда правая (левая) нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, левая (правая) выпрямляется. В момент сгибания правой (левой) ноги правая (левая) рука разгибается, при выпрямлении правой (левой) ноги одноименная рука сгибается под себя. Это напоминает кроль без выноса рук из воды. Малыш продвигается вперед за счет захлеста в конце движений кистью и стопой. В минуту он делает 16-20 гребков руками и до 30 ногами. Первые плавательные движения выполняет на спине, хотя большинство детей предпочитает на груди или на боку [44].

Через 2-3 месяца ежедневных занятий ребенок лишь приобретет умение самостоятельно лежать на поверхности воды. Он не сможет еще продвигаться вперед даже на небольшое расстояние. Это не должно огорчать родителей. Занятия плаванием лучше всего проводить ежедневно в первой половине дня, че-

рез 1-1,5 ч после кормления. Следующее кормление – через 20 мин после окончания занятий [19].

1.3. Плавание детей до года как средство реабилитации и рекреации

В течение последних 40 лет во всем мире увеличивается численность детей с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП). Нужно отметить, что в России эти цифры увеличиваются значительно быстрее, чем в развитых западных странах. Если в США, согласно официальной статистике, на 1000 новорожденных отмечается 1- 2 случая заболевания ДЦП, то в Российской Федерации этот показатель может достигать 6-8 случаев и более на 1000 родов. На данный момент, спастическая диплегия – это наиболее часто встречающаяся форма ДЦП [2]. По мере увеличения численности детей с диагнозом ДЦП, увеличивается и количество средств и методов реабилитации [3].

Процесс реабилитации детей с таким заболеванием как детский церебральный паралич стоит в списке одним из самых актуальных проблем педагогики и медицины. Двигательные нарушения - не единственные симптомы, сопровождающие эту болезнь, но и задержка устойчивости и умственного развития, речевую недостаточность и т.п. тоже присутствует [4]. В настоящее время, по МКБ - 10 [52] используется следующая классификация:

- G80.0 Спастическая тетраплегия
- G80.1 Спастическая диплегия
- G80.2 Гемиплегическая форма
- G80.3 Дискинетическая форма
- G80.4 Атаксическая форма
- G80.8 Смешанные формы
- G80.9 Неуточненная форма

Спастическая диплегия является наиболее часто встречающейся формой ДЦП. Ею страдают более 50 % больных церебральным параличом. По другому эту болезнь трактуют как “Болезнь Лит-тля”. При данной форме недоразвитие

проявляется в двустороннем, иногда ассиметричное поражение или недоразвитие центрального двигательного нейрона. Главным признаком спастической диплегии является повышение мышечного тонуса (спастичность) в конечностях с ограничением силы и объема движений в сочетании с сохраняющимися тоническими рефлексамии. Наблюдается перекрещивание ног при опоре на пальцы, что нарушает опорность стоп, осанку, затрудняет стояние и ходьбу [1], [47]. При развитии контрактур конечности могут «застывать» в неправильной позе, передвижение становится невозможным [49].

Нарушения речи, психики, двигательных функций варьирует в широких пределах, а связано это с силой воздействия вредных факторов и временем.

Движение - основная форма активности животных и человека, их отношения с внешней средой. Основным процессом в двигательной активности является координация движений и управления ими. Они осуществляются в результате сложного взаимодействия различных отделов ЦНС, учитывая врожденные и выработанные связи [31].

Когда происходит перенапряжение и уменьшение в длине мышц с высоким тонусом и избыточным растяжением и удлинением мышц с низким тонусом, тогда идет процесс перераспределения тонуса, безусловно нарушается взаимная работа агонистов, антагонистов, синергистов, то есть мышцы работают не синхронно, неритмично, поэтому движения становятся неловкими и не полными по объему [22].

Плавание в свою очередь влияет на многие системы и отдельные органы, мы рассмотрели некоторые из них:

Сердечно-сосудистая система.

Во время плавательных движений активизируется кровообращение, укрепляются стенки сосудов и мышцы сердца. Вода в свою очередь способствует активному движению крови по сосудам.

Система органов дыхания.

Плавание углубляет дыхательные движения и они становятся более редкими [33]. Также, усиливается функция легких. Мелкие простуды у таких детей - редкость.

Центральная нервная система.

При помощи плавания происходит активизация кровообращения в сосудах мозга, при этом выведение продуктов метаболизма тоже улучшается. Настроение тоже меняется в положительную сторону благодаря воде.

Мочевыделительная система.

Активные движения мышц вызывают интенсивную работу сердца, увеличивают скорость кровотока, способствуют продуктивной работе почек, которые в свою очередь выводят шлаки и вредные вещества.

Кожные покровы.

К усиленной функции потовых и сальных желез приводит именно контакт с водой, который открывает дополнительные поры и тем самым повышает качество кожного дыхания.

Каждый ребенок должен научиться плавать, и чем раньше это произойдет - тем лучше Вода - идеальная среда для ребенка, ведь он за 9 месяцев развития в животике у мамы не знал ничего иного Там было комфортно и спокойно Уже давно отмечено, что вода способна снимать стресс, успокаивать, расслаблять и улучшать работу всего человеческого организма [6].

Плавание с детьми до года - это отличная возможность подарить своему малышу крепкое здоровье, обеспечить гармоничное, быстрое физическое и интеллектуальное развитие Водная среда успешно снимает излишние нагрузки с позвоночника, формирует правильную осанку, а активные движения являются хорошей профилактикой плоскостопия, укрепляют кости, нервную систему, улучшают аппетит, сон, повышают общий тонус организма, увеличивается выносливость и совершенствуется опорно-двигательный аппарат

Младенец с момента жизни умеет не мало: сосать, хватать за пальчики и крепко удерживать (хватательный рефлекс), упираться ножками в опору и от-

талкиваться, даже шагать (шаговый рефлекс) - держа в вертикальном положении и слегка наклонив туловище крохи вперед - он начнет перебирать ножками. Еще одна особенность грудничка - врожденный рефлекс задержки дыхания на пару секунд. И делает он это рефлекторно при попадании струи воздуха или воды на личико. Умение задерживать дыхание с рождения - необычайный дар для младенца. И только родители могут принять решение: сохранить и развивать эту способность или же дать ей угаснуть. Данное качество организма сохраняется у грудничков до двух месяцев жизни [21]

С грудничками занятия по плаванию можно проводить, начиная с первых дней их жизни. Специалисты педиатрии, которые занимаются обучением недавно появившихся на свет малышей, советуют провести первые процедуры в бассейне уже в первые 2 - 4 недели после их рождения. Это время считается наиболее подходящим, так как в период первых трех недель жизни у ребенка наблюдается прибавка в весе, и его организм относительно окружающей среды начинает адаптироваться. К тому же, плавательный рефлекс, как и большинство врожденных, еще «на месте». Необходимо начинать обучение грудничков плаванию в бассейне к 4-х месячному возрасту, так к тому времени плавательный рефлекс может угаснуть

Раннее плавание позволит:

- Укрепить и развивать опорно-двигательную систему, сделать организм более выносливым;
- Активизировать обменные процессы в организме новорожденного;
- С помощью воздействия водного массажа стабилизировать моторику кишечника, как метод лечения или в целях профилактики от коликов и запоров;
- Улучшить сердечно - сосудистую систему, стабилизировать внутричерепное давление, нормализовать кровообращение в головном мозге, минимизировать судорожные состояния младенца, а то и вовсе их прекратить (если таковые имеются);

- Благоприятно воздействовать на систему дыхания. Правильное проведение занятий поможет легким расправиться и увеличить объем. Ранее плавание особенно важно для недоношенных деток, и тех, кто подвергался нехватке воздуха в утробе мамы или в процессе рождения: гипоксия (кислородное голодание), в момент кесарево сечения, обвитие шеи пуповиной, попадание околоплодных вод во время родов («захлебывание»);

- Через воду быстрее адаптировать новорожденного к окружающей среде, поскольку он девять месяцев комфортно «плавал» у мамы в животике;

- Настроить крепкий и здоровый сон у младенца;

- Разнообразить семейный досуг и наладить контакт с ребенком: плавать с родителями в бассейне - прекрасный способ провести отдых с семьей [45].

Гидрокинезотерапия (грудничковое плавание) может быть рекомендована при:

1. Задержке и отставании в психомоторном развитии различного происхождения

2. При синдроме повышенной возбудимости и мышечной гипертонии

3. При синдроме угнетения ЦНС и мышечной гипотонии

4. При снижении и отсутствии безусловных рефлексов

5. При синдроме повышенного внутричерепного давления (без упражнения на погружение)

6. Как метод закаливания организма ребенка

7. Как средство способствующее разработке и формированию тазобедренных суставов.

Однако, противопоказаниями к грудничковому плаванию, являются:

1. Заболевания кожи

2. ОРЗ, вирусные и другие инфекции в активной фазе

3. Судороги

4. Нарастание внутричерепной гипертензии

5. Ограничениях со стороны лечащих врачей - педиатра, невролога, кардиолога, ортопеда и др [40].

Плавание является наиболее традиционной формой оздоровления и укрепления организма. Занятия плаванием детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) и ДЦП позволяют в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. При занятиях плаванием в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность в суставах, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур [17].

Занятия в воде являются хорошим способом развития навыков передвижения для детей, чья мышечная сила и подвижность в суставах ограничена, так как сопротивление воды служит им в качестве опоры для движения. В воде ребёнок может управлять весом собственного тела, перемещать центр тяжести, выполнять координированные движения, передвигаться с различной скоростью в различных направлениях и с различной интенсивностью. В результате в водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны [8].

Плавание оказывает благоприятное влияние не только на физическое развитие ребёнка, но и на функциональное состояние организма в целом упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на системы кроветворения, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет. Занимаясь плаванием, дети с ограниченными возможностями значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется круг общения [16].

При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и раз-

виваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, что благоприятно отражается на развитии органов дыхания [34].

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник.

Плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей и тазового пояса. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма [14]

Таким образом, занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Вода - одна из самых важных и сильнейших составляющих природы. И если с толком ее использовать, то она может стать прекрасным инструментом для оптимального развития и поддержки здоровья [45].

1.4 Комплекс занятий плаванием с детьми ДЦП грудного возраста

Упражнения обычно проводят с использованием различных приемов поддержки в воде. Они делятся на активные способы поддержки руками или приспособлениями типа «вожжей», «удочек» и пассивные, где поддержка осуществляется с помощью пенопластовых, пробковых, надувных и других подоб-

ных средств. Эти способы можно разнообразить, однако не следует излишне увлекаться, так как это только вспомогательное средство перехода к самостоятельному плаванию [33].

Прибегая к активным способам поддержки, необходимо предельно сократить время их использования. Пассивными приемами нельзя злоупотреблять, так как они задерживают переход к самостоятельному плаванию. Срок применения их невелик, за исключением тех немногих случаев, когда у ребенка слабые способности к плаванию [24].

Поскольку продолжительность занятий варьируется от 15 минут и достигает 35 минут, взрослый все это время находится в полусогнутом положении, поэтому для облегчения его работы предлагают использовать подвески. Одну из петель подвески берут в правую руку, а другую – в левую – так легко управлять телом ребенка во время обучения.

Обучая плаванию на спине, подвески можно надевать на нижнюю часть грудной клетки и под затылок. Позднее используют только одну подвеску - за подбородок при плавании на груди, за затылок в положении на спине. К плаванию с подвесками переходят постепенно. Вначале выполняют комбинированную поддержку – одной рукой за тело, другая держит подвеску. Затем работают на подвесках обеими руками. Приучая ребенка к самостоятельному плаванию, периодически ослабляют натяжение лент подвески.

Пассивные способы поддержки рекомендуются, когда ребенку еще трудно самостоятельно держать голову: «Чепчик русалки», «Ожерелье русалки», «Погоны Нептуна». Занятия в бассейне помогают детям-грудничкам выполнять движения нижними и верхними конечностями с большей амплитудой, быстрее осваивать то или иное упражнение и сокращать сроки реабилитации. Упражнения для суставов верхних и нижних конечностей можно производить в воде в различных положениях: как в горизонтальном, так и вертикальном [23].

Д.Ф. Мосунов отмечает, что при обучении плаванию с церебральным параличом за основу формирования исходной модели принимают адаптированные средства и методы, заимствованные из методик обучения здоровых детей [24].

Подобное снижает степень их соответствия и сравнительной оценки, поскольку двигательные действия здорового ребенка принципиально отличаются от неустановившихся двигательных действий детей с различными поражениями мозга, контрактур и деформаций [36].

Физические упражнения в воде должны решать несколько задач:

- развитие двигательных навыков при свободном движении конечностями и туловищем;
- обучение плаванию;
- обучение ходьбе [44].

Первые упражнения в воде осваиваются очень медленно. Поэтому на первых занятиях приходилось настойчиво повторять тот или иной прием, разнообразив его, и вновь возвращаясь к исходному. Нельзя переходить к следующему, пока не будет освоен предыдущий.

На каждом занятии выполняют 3-4 серии, по 2 мин каждая. Если ребенок начинает капризничать, ему давали отдохнуть. Если не помогала пауза – занятие заканчивалось. Плавая, ребенок должен испытывать удовольствие - иначе у него появится устойчивая неприязнь к воде. Поэтому мы старались не допускать этого.

– Упражнение 1. Прямые покачивания ребенка из горизонтального положения в полувертикальное. Способ поддержки – «солдатиком». Выполняют медленно, быстро и с ускорением.

– Упражнение 2. Прямые покачивания с поддержкой «подводная подушка» и захватом руками тазобедренных суставов.

– Упражнение 3. Боковые покачивания с поддержкой «двойной замок» в положении на спине. Амплитуда движений увеличивается от незначительной до такой, когда тело ребенка примет положение на боку.

– Упражнение 4. Боковые покачивания с поддержкой «двойной замок» в положении на груди.

– Эти упражнения осваивают на первых трех-четырех занятиях, на последующих трех чередовались покачивания на груди и на спине. Затем их за-

крепляли в сочетании с проводками. Упражнения помогали овладеть оптимальным равновесием и правильным положением тела в воде.

– На первых занятиях три упражнения повторяют 3 раза, а на последующих - 6 раз по 1,5 - 2 мин каждое. На отдых дается минута в положении сидя. Покачивания на спине чередуются с упражнениями на груди, а в дальнейшем - только в комбинации с проводками.

– Переходим к проводкам. Проводка предусматривает горизонтальное продвижение ребенка по поверхности воды за счет усилий взрослого. Способы поддержки: на первых занятиях руками и позже – с помощью подвесок.

– Упражнение 5. Ребенка поддерживают в положении на спине левой (правой) рукой под затылок, а правой (левой) обхватывают сверху область таза кистью под левую ягодицу (поддержка «солдатиком»). Выполняют прямую проводку до противоположного конца ванны и обратно. На следующем занятии - проводку вторым и далее третьим способами поддержки.

– Упражнение 6. Ребенка поддерживают способом «двойной замок» на груди, проводка прямая.

– Упражнения 5 и 6 чередуют или комбинируют с боковыми покачиваниями. Проводки выполняют сериями по 2 мин каждая с односторонними паузами. Во время отдыха желательно перевести ребенка в вертикальное положение.

– Задача следующих трех-четырех занятий – закрепить пройденный материал, выполняя упражнения в несколько ином ракурсе.

– Упражнение 7. Различные проводки выполнять по кругу, зигзагами, прямо, восьмеркой и др. - по 2 мин каждая серия.

– Упражнение 8. Менять способы поддержки. Например, «двойной замок» на груди на поддержку «дугой» или «двойной замок» на спине на поддержку «двумя руками под затылок» и др. Выполняют 3-4 серии по 2 мин с паузами отдыха в 1 мин.

– На этом этапе обучения добавляют очень сложный элемент. Не все дети в состоянии освоить его на первых занятиях.

– Упражнение 9. Выполняют прямую проводку на спине до конца ванны, поворачивают ребенка на 180° и быстро подводят к другому краю так, чтобы ноги предельно сгибались в тазобедренных и коленных суставах, стопы упирались в стенку. Резко ослабляют свои усилия и дают возможность малышу, воспользовавшись врожденным толчковым рефлексом, самому оттолкнуться от стенки.

– В одном занятии выполняют 3-4 серии по 2 мин каждая. Однообразие утомляет ребенка. Прделав 3-4 раза одно и то же упражнение, он проявляет недовольство. Поэтому менялось положение малыша, ему давали отдохнуть и продолжали занятия.

– Упражнение 10. В положении на спине поддерживают ребенка правой (левой) рукой способом «ложка». Выполняют проводки по кругу, прямо, восьмеркой, с поворотами.

– Упражнение 11. В положении на спине поддерживают ребенка одной правой (левой) рукой способом «ложка», но не полной ладонью, а только кончиками двух-трех пальцев. В таком положении выполняют проводки прямо, по кругу, восьмеркой, с поворотами, зигзагом.

– Упражнение 12. В положении на груди поддерживают ребенка «двойным замком». Выполняют проводки: прямую, по кругу, восьмеркой, с поворотами.

– Упражнение 13. То же с боковым покачиванием.

– Упражнение 14. То же, что упражнение 12, но поддерживают ребенка двумя руками способом «дугой».

– Упражнение 15. В положении на груди поддерживают ребенка «дугой» правой (левой) рукой.

– На первом месяце обучения преобладают упражнения на спине с постепенным переходом от жесткой поддержки к поддержке кончиками пальцев. Проводкам на груди отводится немного времени. В дальнейшем уравнивают по времени упражнения с проводками на груди и спине [11].

- Чтобы стимулировать самостоятельные движения руками и ногами, брызгали водой в лицо ребенка или поливали ему на голову. Это вызывало условно-рефлекторную двигательную реакцию конечностей, которая при повторении перерастает в осознанные движения.
- Распределение упражнений на одном занятии. Продолжительность занятия 30 мин, температура воды 35,0°С.
- Упражнение 1. Прямые покачивания из горизонтального в полувертикальное положение. Способ поддержки «солдатиком». Выполняют 2 мин медленно. Для отдыха обхватывают разведенными в стороны пальцами грудь ребенка правой (левой) ладонью, подбородок поддерживают большим пальцем правой (левой) руки. Левая (правая) рука под головой и спиной сзади. Легким нажатием правой руки переводят ребенка в вертикальное положение. Так он отдыхает в течение 1 мин.
- Упражнение 2. То же, но покачивания выполняют с ускорением в течение 2 мин, отдых - 1 мин.
- Упражнение 3. Боковые покачивания выполняют с поддержкой «двойной замок» в положении на груди 2 мин, отдых - 1 мин.
- Упражнение 4. Прямая проводка на спине с поддержкой «двойной замок» 2 мин, отдых - 1 мин.
- Упражнение 5. Проводка на груди по кругу с поддержкой «двойной замок» в положении на груди 2 мин, отдых - 1 мин.
- Упражнение 6. То же, что и упражнение 1, но выполняют 1 мин в быстром и среднем темпе 2-3 серии. Отдых между сериями 1 мин.
- Упражнение 7. Проводка восьмеркой с поддержкой «двойной замок». Время отдыха то же.
- На этом занятие заканчивают.
- Переходим к изучению первого упражнения, которое предусматривает самостоятельное продвижение по поверхности воды без активных движений руками или ногами. Это «скольжение». Выполняется после подталкивания рукой взрослого или собственного толчка ребенка от стенки ванны вначале на

спине, затем на груди. Упражнение подготавливает к самостоятельному плаванию. Изучается на втором и третьем месяцах обучения.

– Упражнение 1. Предварительно выполняют разминку – 2-3 раза прямую проводку на спине с поддержкой «ложкой». Затем сразу же после поворота резко ускоряют проводку и подталкивают левой (правой) рукой ребенка под ягодицами, правую (левую) руку снимают с поддержки. Ребенок некоторое расстояние самостоятельно продвигается по инерции. Чтобы он не ударился о бортик, взрослый подхватывает голову ребенка и поворачивает его. Упражнение повторяют.

– Упражнение 2. Обучающий вытягивает вверх прямые руки ребенка и правой (левой) рукой удерживает его за обе кисти, левая (правая) рука поддерживает тело под ягодицами. В положении на спине буксируют медленно, быстро, с нарастающей скоростью.

– Упражнение 3. То же, но левую (правую) руку из-под ягодиц убрать. Буксировать быстро и с нарастающей скоростью.

– Упражнение 4. То же, что и упражнение 3, но придать телу ускорение и отпустить на самостоятельное скольжение. Подхватить ребенка через некоторое расстояние.

– Упражнение 5. Взрослый вытягивает вверх обе прямые руки ребенка и правой (левой) рукой удерживает его за кисти. Левая (правая) рука поддерживает тело под ягодицы. В положении на спине быстро подводят малыша к краю так, чтобы пятки согнутых до предела в коленных и тазобедренных суставах ног упирались в стенку. Дают возможность ребенку самому оттолкнуться и проскользнуть. Повторяют до тех пор, пока он не поймет, что ему надо оттолкнуться.

– Упражнения в скольжении, особенно на груди, осваиваются очень медленно. Потребовалось более 2 месяцев занятий. Прежде чем приступить к изучению скольжения на груди, необходимо было научить малыша опускаться в воду лицо и одновременно задерживать дыхание. Постепенно готовим ребенка к погружению с головой под воду.

- Упражнение 1. Поливают лицо ребенка с лейки так, чтобы по лицу стекала вода.
- Упражнение 2. То же, но льют воду прямо в лицо ребенку из ведерка. Прекращают, как только малыш выразит недовольство. Повторяют 2-3 раза.
- Упражнение 3. Со словами «ныряем» окунают ребенка под воду вначале не более чем на 1 с (10-15 занятий). Когда малыш будет хорошо справляться с заданием, время пребывания под водой увеличивают до 2-3-5 с. Все погружения выполняют в вертикальном положении немного под углом.
- В течение одного занятия можно проделать не более 4-5 погружений с отдыхом 6-10 с.
- Если малыш неохотно выполняет эти упражнения, капризничает, заглатывает воду, на некоторое время прекращали их. Лишь хорошо освоив ныряние, переходили к погружению лица во время проводки на груди.
- Скольжение на груди начинают изучать с проводок под водой с поддержкой, чередующихся с короткими погружениями.
- Упражнение 4. Ребенок на груди. Правой (левой) рукой с разведенными в стороны пальцами взрослый обхватывает грудную клетку малыша. Предплечьем и большим пальцем поддерживает его подбородок.левой рукой слегка надавливает на спину и погружает малыша под воду. В таком положении проводят его под водой 2-3 с, после чего он выныривает.
- Упражнение 5. Ребенка поддерживают «обхватом сзади». Быстро переводят в положение лицом вниз, опускают в воду с головой и маховым движением проводят вперед на небольшое расстояние.
- На одном занятии упражнения повторяют 4-5 раз с отдыхом 5-10 с. Пребывание под водой длится вначале 2-3 с, затем увеличивается до 5-6 с. Более длительное пребывание под водой не соответствует задачам обучения.
- Несколько усложняя задание, выполняют проводку с последующим скольжением, используя поддержку «ожерельем русалки» и рукой взрослого.
- Упражнение 6. Скольжение на груди с лицом, приподнятым над водой («ожерелье русалки» мешает опустить лицо в воду), ребенок выполняет с

помощью взрослого, который подталкивает его двумя руками: одна – под живот, другая – в пятки. После этого дают малышу самостоятельно проскользнуть вперед. В конце скольжения поддерживают.

– Упражнение 7. Скольжение с лицом, опущенным в воду. Толчок для перехода в скольжение после короткой проводки можно сделать двумя руками: левая (правая) за подбородок, правая (левая) под живот.

– Упражнение 8. То же, но побудить ребенка к скольжению, подтолкнув его легким рывком за вытянутые вверх кисти.

– Упражнение 9. Ребенка поддерживают двумя руками подмышки, затем придают телу горизонтальное положение, лицо опускают в воду и, подтолкнув вперед, отпускают на свободное скольжение, после чего подхватывают.

– Упражнение 10. То же, но в качестве поддержки используют подвески под затылок или под подбородок (так как голову ребенку держать труднее всего) и под спину или живот (в зависимости от положения на груди или спине). Длина подвески должна быть такой, чтобы держать их, не наклоняясь. Натягивая подвески, взрослый придает телу малыша ускорение. Периодически ослабляя натяжение, дает возможность свободно скользить.

– Упражнение 11. Ребенка поддерживают на воде правой (левой) рукой «ковшом», левой (правой) мягко надавливают на спину и плечи, погружают с головой под воду и одновременно начинают продвигать вперед. Немного ускоряют продвижение и толкают ребенка вперед. Отпускают на свободное скольжение на 2-3 с, затем подхватывают под грудь и выводят на поверхность.

– Следующий месяц обучения (детям восемь месяцев) был посвящен дальнейшему совершенствованию скольжения на спине и на груди, самостоятельному нырянию под воду, прыжкам с бортика (с положения сидя на лестнице). Новый материал – это освоение упражнений, активизирующих движения ногами. До этого ребенку позволяли выполнять инстинктивные малоэффективные врожденные движения. Теперь нужно было активно вмешаться и постараться сделать их более рациональными и активными. Был необходимо помощ-

ник, который должен помогать поддержкой во время поиска наиболее удобного варианта движений, оптимального для ребенка.

- Использовались следующие упражнения.
- Упражнение 1. Помощник поддерживает ребенка, лежащего на спине, «ложкой» под затылок. Обучающий берет малыша за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных и тазобедренных суставах – движения типа «велосипед».
- Упражнение 2. То же, но помощник поддерживает малыша под затылок подвеской.
- Упражнение 3. То же, что и упражнение 1, но голова ребенка поддерживается на воде «чепчиком русалки».
- Упражнение 4. Помощник поддерживает ребенка в положении на груди «дугой». Обучающий берет малыша за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных суставах – движения типа «велосипед».
- Упражнение 5. То же, но помощник поддерживает голову малыша на подвеске под подбородок.
- Упражнение 6. То же, что упражнение 4, но голову поддерживают «ожерельем русалки».
- Упражнение 7. Помощник поддерживает ребенка, лежащего на спине, «ложкой» под затылок. Обучающий берет малыша за стопы и выполняет попеременные движения свободно выпрямленными ногами вверх-вниз, как в кроле.
- Упражнение 8. То же, но помощник поддерживает ребенка на подвеске под затылок.
- Упражнение 9. То же, что упражнение 7, но голова ребенка поддерживается на воде с помощью «чепчика русалки».
- Упражнение 10. Ребенок в положении на груди. Помощник поддерживает его «дугой» под подбородок. Обучающий берет малыша за стопы и выполняет попеременные движения свободно выпрямленными ногами вверх-вниз, как в кроле.

– Упражнение 11. То же, но помощник поддерживает малыша на подвеске под подбородок.

– Упражнение 12. То же, что и упражнение 10, но голова ребенка поддерживается на воде с помощью «ожерелья русалки».

– Упражнение 13. Помощник поддерживает ребенка, лежащего на спине, «ложкой» под затылок. Обучающий берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги и соединяет их в конце движения.

– Упражнение 14. То же, но помощник поддерживает ребенка на подвеске под затылок.

– Упражнение 15. То же, что упражнение 13, но голова ребенка поддерживается на воде с помощью «чепчика русалки».

– Упражнение 16. Ребенок в положении на груди. Помощник поддерживает его «дугой» под подбородок. Обучающий берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, пятки подводит ближе к ягодицам. Затем, оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги, соединив их в конце движения.

– Упражнение 17. То же, но помощник поддерживает ребенка на подвеске под подбородок.

– Упражнение 18. То же, что и упражнение 16, но голова малыша поддерживается на воде с помощью «ожерелья русалки».

– Упражнения 1-18 разделялись на 3 однотипные группы, по 6 в каждой: 1-я группа - от 1-го до 6-го, 2-я - от 7-го до 12-го и 3-я - от 13-го до 18-го. Каждую из этих групп упражнений изучают в течение трех занятий подряд. Всего отводилось 18 занятий.

– С каждым новым занятием количество движений увеличивают. К концу месяца их можно проделывать 6-8 раз по 2 мин 3-4 серии на груди и

столько же на спине. На одном занятии делают все три варианта однотипных движений ногами вначале на спине, в конце – на груди. Середину занятия заполняли другими упражнениями, например скольжения, погружения, проводки и т. д. Попеременные движения ногами выполнялись непрерывно в течение 2 мин, а одновременные – с паузой в 1-1,5 с после каждого движения [10], [13], [15].

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Грудничковое плавание – уникальный вид для детей до года, практически не имеющий противопоказаний и оказывающий исключительно положительное влияние на физическое развитие.

Выявлены некоторые факторы оздоровительного значения плавания:

- 1) Очищение кожи, улучшение кожного дыхания и ее укрепление;
- 2) Вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ;
- 3) Способствует росту тела;
- 4) Оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции;
- 5) Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.
- 6) Стимулируют газообмен в легких, а обмен веществ на 50-75 %.

Плавание для детей до года с ДЦП - вид физической реабилитации, проводимой в специальных центрах, по способу организации индивидуальная. В РФ численность детей с диагнозом ДЦП достигает 6-8 случаев и более на 1000 родов. Наиболее встречающаяся форма ДЦП – спастическая диплегия. Процесс

реабилитации детей с ДЦП– это обеспечение способности к реализации образа жизни нормально развивающихся детей.

Выявлено, что для проведения данного вида физической реабилитации нужно соблюдать некоторые принципы:

1. Комплексность
2. Раннее начало проведения РМ
3. Этапность реабилитации
4. Непрерывность и преемственность на протяжении всех этапов реабилитации
5. Индивидуальный подход-использование контроля адекватности нагрузок и эффективности РМ

Такой вид рекреации влияет на детей всесторонне: улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, повышается уровень жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Рекреация в данном виде для детей с ДЦП является наиболее подходящей, так как занятия компенсируют утраченные двигательные функции. Ребенок расслабляется и находится в другом обществе, где развивается не только физически, но и психологически.

Также сформированы следующие особенности влияния плавания на физическое развитие детей до года:

1) Погружение в воду – не новое ощущение для ребенка. Находясь в утробе матери, он плавает и, появившись на свет, с удовольствием возвращается в привычную среду: состояние почти полной невесомости, благодаря которому ребенок испытывает легкость, раскованность в суставах и движениях, ему легче двигаться и дышать.

2) Врожденные рефлекс: дыхательный (ребенок способен инстинктивно задерживать дыхание, когда рот и нос погружаются в воду) и толчковый (сгибание в коленных и тазобедренных суставах при касании твердой поверхности стопами).

3) В период до года поддерживаются и развиваются врожденные движения руками и ногами, выполняемые в воде. Известно около десяти разновидностей техники движений. Чаще всего это попеременные движения руками и ногами. У малыша, плавающего в положении на груди с поддержкой одной рукой под подбородком, наблюдается следующая инстинктивная координация движений: когда правая (левая) нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, левая (правая) выпрямляется. В момент сгибания правой (левой) ноги правая (левая) рука разгибается, при выпрямлении правой (левой) ноги одноименная рука сгибается под себя. Малыш продвигается вперед за счет захлеста в конце движений кистью и стопой.

Анализ динамики предоставления услуг плавания с детьми до года в г. Красноярске показал:

1. В Красноярске на 2019 год работают 55 центров детского плавания. Из них 42 (75%) оказывают услуги плавания для детей до года с ДЦП. 21% бассейнов не имеют данной услуги и 4% оказывают услуги по другому виду реабилитации и рекреации детей с ДЦП.

2. В 2015 году в городе открылось наибольшее количество бассейнов для детей – 10. В 2019 году открылось 4 центра.

3. Анализируя интернет источники, мы выяснили, что лучшим бассейном для детей до года по мнению горожан является Центр детского плавания «Дельфин» - 35%. Вторую строчку занимает Плавательный клуб «Сибирь» - 20%. Третье место получил детский бассейн «Ква-ква клуб»

2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В ходе работы были использованы такие методы исследования, как анализ литературных источников, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование, экспертная оценка, методы математической статистики.

1. Анализ литературных источников. Нами было проанализировано 55 источников. При формировании средств и методов при занятиях плаванием для педагогического эксперимента были использованы программы по обучению плаванию детей с детским церебральным параличом следующих авторов: Кравчик С. [21], Гумеров Р.А. [15], Дрокова В.А [18]. Помимо вышеперечисленных

источников нами были рассмотрены нормативные документы: Госкомстат (Федеральная служба государственной статистики); ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения); Минздравсоцразвития РФ (Министерство здравоохранения Российской Федерации); ФГОС (Федеральные государственные образовательные стандарты).

2. Анкетирование инструкторов по плаванию в бассейнах г. Красноярска было произведено с целью выявления средств и методов, которые используются при занятиях плаванием с детьми до года с ДЦП.

3. Педагогический эксперимент. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы. Создание специальных условий, подборка и использование средств и методов при занятиях плаванием помогли сформировать данные показатели, что и являлось главной задачей формирующего метода. По направленности эксперимент был независимым, где нужно было сравнить показатели в динамике только для экспериментальной группы, по условиям проведения – естественным.

4. Тестирование, как один из исследовательских методов был произведен с целью выявления показателей развития физических способностей детей, именно оценку показателей четырех двигательных тестов детей с детским церебральным параличом. Из рассмотренных нами методик наиболее подходящей оказалась методика авторов Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В..

Использовались следующие двигательные тесты:

1) умение «лежать» на груди: ребенок самостоятельно держится на поверхности воды, держит голову (подбородок). Руки расправлены в стороны (не значительно двигаются), ноги согнуты на 170-160° (двигаются не значительно);

2) умение «лежать» на спине: ребенок самостоятельно держится на поверхности воды, не опускает подбородок (взгляд направлен в потолок) и выполняет двигательные движения ногами, руки находятся в свободном движении;

3) умение нырять: по команде инструктора «Внимание, имя, ныряем» ребенок закрывает глаза, опускает голову в воду, а инструктор подталкивает и

поддерживает его одной рукой за живот и другой за лопатки и шею, таким образом ребенок, двигая конечностями проплывает некоторое расстояние и в воде находится не менее 6-7 секунд. При всплывании на поверхность ребенок не должен захлебываться;

4) хват обеими руками за борт бассейна: инструктор располагает ребенка у борта бассейна и кладет руки ребенка на него. Ребенок крепко держит и не отпускает. Инструктор поддержкой «подводная подушка» отводит ребенка и создает ситуацию сопротивления (1-2 секунды отводит, 3-4 опускает). Тест производится в количестве 5 серий.

5. Экспертная оценка в данном исследовании была индивидуальной, в ней участвовали инструкторы по плаванию с детьми до года: Буртасова К.И., Пономарев С.А., Соколовская Ю.О., а также врач-педиатр Калюжная И.И. и врач-невролог Демьянова И.М. для компетентного участия в анализе и в формировании достоверных выводов. Объективный выбор был основан на документальном методе подбора экспертов на основе социально-демографических данных.

6. Для оценки результатов педагогического воздействия широко используются методы качественного и количественных анализов. Математическая обработка результатов исследования осуществлялась с помощью методов математической статистики. В нашем исследовании для определения достоверности различий результатов в начале и в конце педагогического эксперимента использовался t-Критерий Стьюдента.

Статистический анализ осуществлялся по общепринятой системе:

1. Рассчитать среднее арифметическое показателей – $X_{cp} = \sum X_n/n$
2. Рассчитать стандартное отклонение показателей – $\sigma = (X_{max}-X_{min})/n$
3. Вычисляем расчетное значение t-Критерия Стьюдента.

$$T_{расч.} = | X_{cp1} - X_{cp2} | / \sqrt{(\sigma_1 / n + \sigma_2 / n)} \quad (1)$$

где n – количество участников

\bar{x}_{cp1} , \bar{x}_{cp2} – среднее арифметическое

σ_1 , σ_2 – стандартное отклонение

4. Вычисляем степени свободы

$$df=n+n-1$$

(2)

5. Определяем по таблице критических значений t-Стьюдента уровень значимости ($t_{табл.}$).

2.2 Организация исследования

Данное исследование включало в себя 6 этапов:

Первый этап - подготовительный - на данном этапе происходил процесс изучения научно-методической литературы, ее разбор и объективный анализ литературных данных по темам касающихся цели работы. Также, изучение средств и методов при занятиях плаванием с детьми до года с детским церебральным параличом. Данный этап был произведен в период с 22.11.2018 – 10.01.2019.

Ко второму этапу следует отнести анкетирование инструкторов по плаванию с детьми с ДЦП до года, которое было проведено в период с 21.01.2019 по 15.02.2019. Данная анкета состояла из вопросов, посвященных работе инструкторов. А именно – чем они пользуются при составлении программы занятий с детьми ДЦП до года. В результате работы на данном этапе, все данные были оформлены в виде графиков и диаграмм.

Педагогический эксперимент – основной метод, где была произведена проверка выдвинутой гипотезы. Так, эксперимент предполагал создание нового опыта, в котором активную роль играло проверяемое нововведение, а именно

средства и методы при занятиях плаванием для детей с ДЦП до года. И, по результатам эксперимента оценивалась эффективность разработанных средств и методов.

Исследование проводилось в «Детском спортивно-оздоровительном центре раннего и физического развития детей» г. Красноярск «Рябинка». В нем принимали участие дети грудного возраста, средний возраст на начало эксперимента 2-2,5 месяца, с двумя степенями поражения ДЦП (гемиплегия, спастическая диплегия). Все дети имели допуск врача к таким занятиям. Перед проведением эксперимента нами были изучены теоретические аспекты особенностей плавания с детьми ДЦП, проблемы физического развития детей до года с ДЦП для разработки средств и методов при занятиях плаванием с такими детьми, плавание детей до года в сфере рекреации и реабилитации, а также во время проведения эксперимента было осуществлено дополнительное дистанционное обучение в АНО ДПО «Московский институт переподготовки кадров» по дисциплине «Современные подходы и технологии применения адаптивной физической культуры в работе с детьми младшего возраста».

Благодаря некоторым методикам авторов (Кравчик С., Гумеров Р.А., Дрокова В.А.) мы применили специально подобранные нами средства и методы при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП. Эксперимент был осуществлен в течении 80 занятий для 10 детей (7 мальчиков и 3 девочки) в течение 5 месяцев, с декабря 2018 г. по апрель 2019 г. Каждый месяц состоял из 16 занятий (4 занятия в неделю). Если занятие было пропущено, то следующее начиналось с последнего пройденного. Одно из основных правил в бассейне было: если ребенок начинал капризничать, ему давали отдохнуть. Если не помогала пауза – занятие заканчивалось. Плавая, ребенок должен испытывать удовольствие - иначе у него появится устойчивая неприязнь к воде. Поэтому мы старались не допускать этого. После окончания эксперимента, мы подсчитали общее количество посещений, у каждого ребенка пропало в среднем 3-4 занятия. Специально-созданные условия и использование двигательных тестов авторов статьи (Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В. Методика обучения плава-

нию грудных детей и детей до 4 лет в Минске) помогли сформировать конечный результат на основе предмета исследования. В апреле 2019 был произведен количественный и качественный анализ.

Этап тестирования был осуществлен в декабре и в апреле 2019 г. для экспериментальной группы, с целью выявления показателей развития физических способностей детей с ДЦП до года в определенных двигательных тестах в начале и в конце эксперимента. Предварительное – декабрь 2018 года. Повторное – апрель 2019 года. Кроме этого тестирование позволило объективно вести контроль за динамикой произведенных двигательных тестов, в результате которых мы получили количественные данные.

Пятый этап экспертной оценки был основан на выявлении достоверности двигательных тестов, повышение надежности информации и выводов. Оценка строилась на индивидуальном мнении экспертов. Участие принимали два специалиста в области медицины, а именно, врач – невролог Демьянова И.М. и врач-педиатр Калюжная И.И. Также, три эксперта были инструкторы по плаванию с детьми до года: Буртасова К.И., Пономарев С.А., Соколовская Ю.А. Оценки каждого из экспертов формировались в таблицу по критериям методики Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В..

Таблица 1 – Критерии оценки двигательных тестов в баллах по методике Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В.

	Оценка двигательных тестов в баллах				
	Самостоятельное выполнение действия – 5 балла	Самостоятельное выполнение действия с присутствующими произвольными движениями любой из конечностей, не относящихся к двигательному тесту – 4 балла	Выполнение действия (с помощью инструктора) – 3 балла	Частичное выполнения действия с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях конечностями и/или их отсутствие – 2 балла	Отсутствие выполнения действия – 1 балл
Оценка умения	В положении на груди	В положении на груди самостоя-	В положении	В положении на груди с помощью	Отсутствие умения

«лежать» на груди	самостоятельно, двигая конечностями	тельно, с произвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту	на груди с помощью инструктора	инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях и/или их отсутствие	лежать на груди
Оценка умения «лежать» на спине	В положении на спине самостоятельно, двигая конечностями (медленный темп).	В положении на спине самостоятельно, с произвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту.	В положении на спине с помощью инструктора.	В положении на спине с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях конечностями и/или их отсутствие.	Отсутствие умения лежать на спине.
Оценка умения нырять под воду	Самостоятельное выполнение наклона головы, закрывание глаз по команде и ныряние, двигая конечностями.	Самостоятельное выполнение наклона головы, закрывания глаз по команде инструктора и ныряние, с произвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту.	Выполнение наклона головы, закрывание глаз, ныряние с помощью инструктора.	Выполнение наклона головы, закрывание глаз по команде с помощью инструктора и отсутствие готовности к нырянию.	Абсолютное отсутствие умения выполнять по команде любое движение.

Окончание таблицы 1

Оценка умения хвата руками за борт бассейна	Самостоятельное выполнение хвата за борт.	Самостоятельное выполнение хвата за борт, с произвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту.	Выполнение хвата за борт с помощью инструктора.	Выполнение хвата за борт с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях конечностями и/или их отсутствие.	Отсутствие умения хвата за борт.
--	---	---	---	---	----------------------------------

При использовании метода математической статистики мы выделили два направления: описательную статистику и статистический вывод. В описательной статистике мы накапливали данные, систематизировали и представляли их

в удобной форме, то есть в таблице – май 2019. А статистический вывод позволил сделать определенные результаты данных при помощи метода статистической проверки t-Критерия Стьюдента.

3 Обоснование средств и методов при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП

В среднем более 10% населения большинства стран составляют инвалиды, и этот показатель продолжает расти. Сегодня только по официальным данным более 13 миллионов российских граждан являются лицами, с нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма, а детей с ДЦП в Красноярском крае на 01.01.2018 год составляет более 3000 (Количество детей инвалидов до 17 лет по регионам) [42], [50].

В связи с поставленными задачами нами были подобраны специальные средства и методы при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП, которые

окажут положительное влияние на физическое состояние ребенка с таким заболеванием, а индивидуальный подход повысит качество занятий. За основу планирования и организации занятий с детьми были взяты три методики авторов (Кравчик С., Гумеров Р.А, Дрокова В.А.), а также материалы изученной дисциплины «Современные подходы и технологии применения АФК в работе с детьми дошкольного возраста «МИПК».

Отличительной особенностью разработанных занятий явилось внедрение специально подобранных средств и применение наиболее подходящих методов, а также использование музыки на каждом из занятий. Метод регламентированного упражнения был основан на предписанной программе движений, порядок повторений и их содержание. Словесный и сенсорный методы сопровождения использовались для того, чтобы ребенок не только чувствовал технику выполнения движений, но и слышал команды, запоминал интонацию инструктора, чтобы в дальнейшем выполнять самостоятельно то или иное упражнение. В методе избирательно-сенсорной демонстрации мы использовали специальный инвентарь, который также использовался в игровом методе, также использовавшимся в течении всего эксперимента.

Использование музыки осуществлялось в подготовительной и заключительной частях занятий, поскольку в основной части концентрирование внимание нужно только на движения, выполняемые с инструктором.

Движения, которые выполняются под музыкальное сопровождение, способствуют развитию базовых движений: ходьба, бег, прыжки, подпрыгивания и тд. Они используются и в целях развития плечевого пояса, боковых мышц, мышц спины и живота; укрепляют крупные мышцы, вырабатывают хорошую правильную осанку; учат детей пространственным ориентировкам (вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, и т.д.) [27].

Конвенция о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей еще в 2006 г., направлена на обеспечения полного участия лиц с ОВЗ в гражданской, экономической, культурной жизни общества, защиту инвалидов и осуществление ими всех прав человека и основных свобод, а также на создание эффектив-

ных правовых механизмов обеспечения этих прав. Несомненно, такие бассейны, а именно занятия плаванием способствуют активной жизни в обществе каждого занимающегося ребенка с ДЦП [53].

3.1 Средства и методы при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП

Средства и методы при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП были составлены в количестве 80 занятий. В каждом из пяти месяцев было по 16 занятий для 7 мальчиков и 3 девочек. За основу планирования и организации занятий с детьми были взяты три методики авторов (Кравчик С., Гумеров Р.А., Дрокова В.А.), практический опыт инструктора, работающего с детьми, а также материалы изученной дисциплины «Современные подходы и технологии применения АФК в работе с детьми дошкольного возраста «МИПК» (Приложение В).

Для общего представления всех занятий в совокупности, была сформулирована таблица структурной характеристики периодов занятий с детьми данного контингента.

Таблица 2 - Структурная характеристика периодов занятий с детьми до года с ДЦП

Цель занятий	Распределение нагрузки по каждому занятию	Период занятий
---------------------	--	-----------------------

<p>Цель первого месяца занятий с ребенком – «расположить» ребенка к воде так, чтобы ему нравилось заниматься. Не перегружать! Давать возможность делать то, что он хочет. Преобладают частые релакс-паузы. Формирование умений преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка с помощью инструктора.</p> <p>- <i>силовые способности</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1,2 занятия вводные, без увеличения нагрузки. - 3,4 занятия с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же на 1-2 раза - 5 занятие без увеличения нагрузки - 6,7 занятия с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. - 8 занятие без увеличения нагрузки - 9,10,11 занятия с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. - 12 занятие без увеличения нагрузки - 13,14 занятия с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. - 15 занятие без увеличения нагрузки. - 16 занятие с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. 	<p>ДЕКАБРЬ</p>
<p>Цель второго месяца занятий – научить выполнять некоторые упражнения с поддержкой инструктора. Выполнять поддержки технично, чтобы ребенок привыкал к различным положениям. Использование доп. инвентаря и сопровождение упражнений игрушками. Формирование умений преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка с помощью инструктора, противостоять утомлению, путем выполнения коротких пауз.</p> <p>- <i>силовые способности</i> - <i>выносливость</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1,2,3 занятия без увеличения нагрузки - 4,5 занятия с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. - 6,7, 8 занятия без увеличения нагрузки - 9, 10, 11 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. - 12, 13 занятия без увеличения нагрузки - 14, 15, 16 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. 	<p>ЯНВАРЬ</p>

Продолжение Таблицы 2

<p>Цель третьего месяца занятий – совершенствовать изученные упражнения, учить выполнять их самостоятельно. Совершенствовать способы ныряния. Ис-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1,2,3 занятия без увеличения нагрузки - 4,5 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения. - 6 занятие без увеличения нагрузки 	<p>ФЕВРАЛЬ</p>
---	---	-----------------------

<p>пользование доп. инвентаря и сопровождение упражнений спец. инвентарем, а также четкое сопровождение командами. Формирование умений преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка с помощью инструктора, противостоять утомлению, способность выполнять движения за возможно меньший промежуток времени.</p> <p>- <i>силовые способности</i> - <i>выносливость</i> - <i>быстрота</i></p>	<p>- 7,8 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.</p> <p>- 9 занятие без увеличения нагрузки</p> <p>- 10,11 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.</p> <p>- 12 занятие без увеличения нагрузки</p> <p>- 13,14 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.</p> <p>- 15 занятие без увеличения нагрузки</p> <p>- 16 занятие с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.</p>	
<p>Цель четвертого месяца занятий – совершенствовать самостоятельное выполнение упражнений. Выполнять изученных ранее упражнений. Совершенствовать способы ныряния и изучать новые. Использование доп. инвентаря, а также совершенствование выполнений упражнений с командами. Формирование умений преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка с помощью инструктора, способность выполнять движения за возможно меньший промежуток времени, точность воспроизведения определенных движений по силовым, временным и пространственным параметрам.</p> <p>- <i>силовые способности</i> - <i>выносливость</i> - <i>быстрота</i> - <i>координация</i></p>	<p>- 1,2 занятия без увеличения нагрузки</p> <p>- 3,4,5 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.</p> <p>- 6 занятие без увеличения нагрузок</p> <p>- 7, 8, 9 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.</p> <p>- 10 занятие без увеличения нагрузок</p> <p>- 11 занятие с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.</p> <p>- 12 занятие без увеличения нагрузок</p> <p>- 13, 14, 15 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения</p> <p>- 16 занятие без увеличения нагрузок</p>	<p>МАРТ</p>

Окончание Таблицы 2

<p>Цель пятого месяца занятий – закрепление всех изученных упражнений, видов ныряния. Формирование умений преодолеть</p>	<p>- 1,2 занятия без увеличения нагрузок</p> <p>- 3,4 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения</p>	<p>АПРЕЛЬ</p>
--	---	----------------------

<p>левать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка с помощью инструктора, противостоять утомлению, способность выполнять движения за возможно меньший промежуток времени, точность воспроизведения определенных движений по силовым, временным и пространственным параметрам. способность выполнять движения с возможно большей амплитудой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>силовые способности</i> - <i>выносливость</i> - <i>быстрота</i> - <i>координация</i> - <i>гибкость</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 занятие без увеличения нагрузок - 6, 7 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения - 8 занятие без увеличения нагрузок - 9, 10 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения - 11 занятие без увеличения нагрузок - 12, 13 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения - 14 занятие без увеличения нагрузок - 15, 16 занятия с увеличиваем нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения 	
--	---	--

3.2 Результаты сравнительного анализа предоставления услуг плавания с детьми до года в г. Красноярске

Плавание для детей с ОВЗ (в том числе с ДЦП) относится к адаптивной двигательной рекреации, которая в свою очередь занимает важное место во всей структуре АФК. Данный компонент позволяет удовлетворить потребности ребенка с ОВЗ в отдыхе, в интересном проведении досуга, смене вида деятельности и тем самым выполняет цель АДР – восстановление физических сил, профилактику утомления, оздоровление, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. В Красноярске довольно широко развито именно это направление, так, по некоторым подсчетам на 2019 год в городе 55 центров детского плавания. Из них 42 оказывают услуги плавания для детей до года с ДЦП.



Рисунок 1 - Наличие услуг плавания для детей с ДЦП

Также была сформирована информация о начале работе каждого из бассейнов. На графике можно наблюдать, что самый большой прирост открытия бассейнов для детей был в 2015 году в количестве 10 центров.

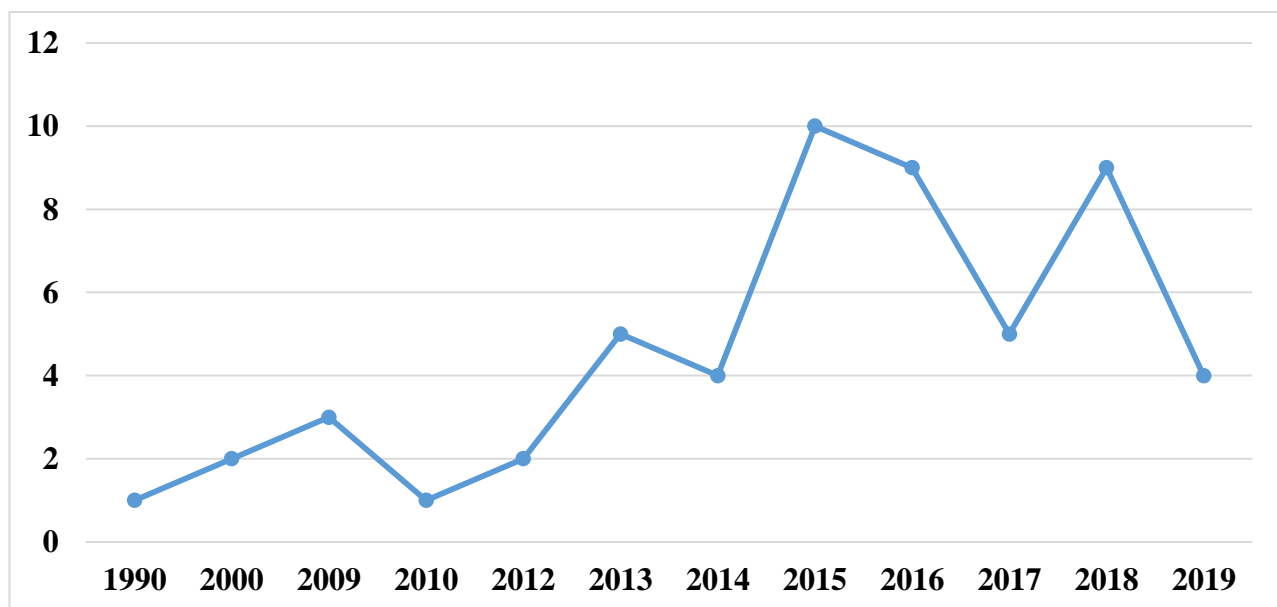


Рисунок 2 - Прирост центров детского плавания в г. Красноярске

Рассматривая интернет источники, мы выяснили, что при онлайн-опросе городских жителей сформировался рейтинг лучших бассейнов для детей груд-

ного возраста в г. Красноярске. Первый из них набрал большее количество процентов 35%. Слоган центра детского плавания «Дельфин» гласит, что плавание – первый шаг на пути к здоровью и физическому совершенству ребенка. Помимо базового обучения плаванию в группах в центре можно записаться на индивидуальные занятия и закаливание, получить курс массажа от квалифицированного массажиста, можно плавать мамам с младенцами. Центр принимает детей с ДЦП [48].

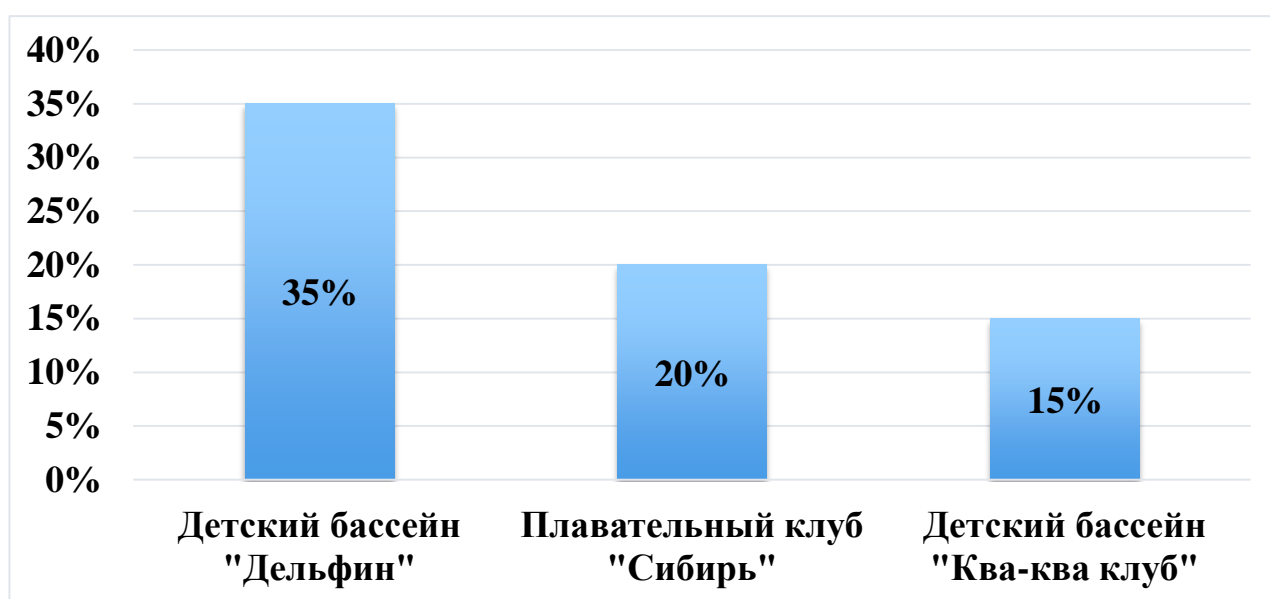


Рисунок 3 - Рейтинг лучших бассейнов г. Красноярска

Данные результаты могут говорить о положительном развитии центров детского плавания в нашем городе. Такие бассейны как «Сибирь», «Ква-ква клуб», имеют сеть центров детского плавания, а значит развиваются с каждым годом и популярность такого вида двигательной рекреации возрастает.

3.3 Результаты анкетирования

Анкетирование было проведено для 35 инструкторов, работающих в бассейнах г. Красноярска. Закрытый тип и анонимность анкеты позволили респондентам отвечать честно. Так, по результатам ответов, мы выяснили, что возраст

18-25 преобладает среди респондентов (85%). В возрасте 26 – 40 лет оказались 15% (6 человек).

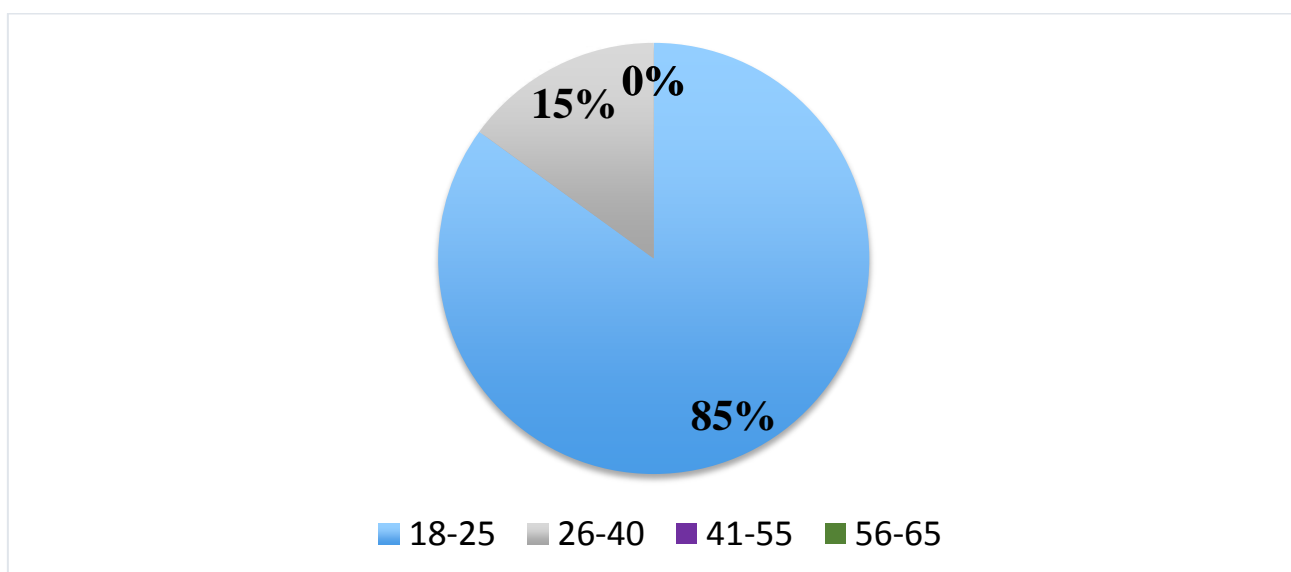


Рисунок 4 – Возраст респондентов

В вопросе, посвященном опыту каждого из инструктора ответ 1-3 года набрал наибольшее количество процентов 65% (22). Менее года опыта работы было у 20% (7). Более трех лет опыта оказалось у 6 человек (15%).

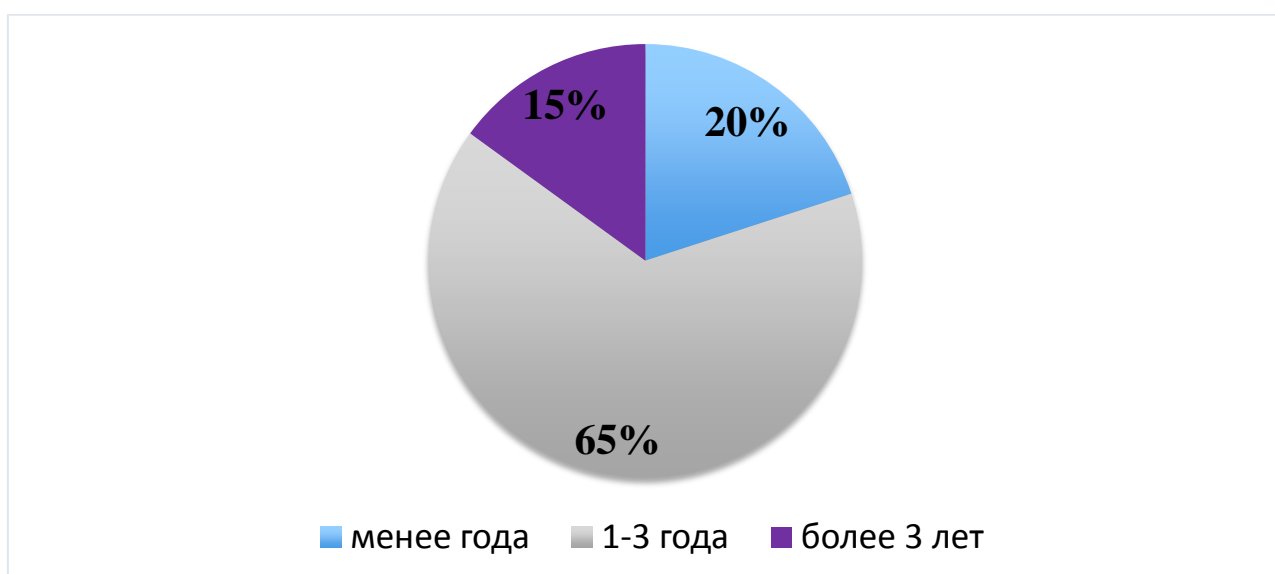


Рисунок 5 – Опыт работы респондентов

Также, мы поинтересовались у респондентов о их профессиональной области в сфере плавания для данного контингента детей. По итогам опроса практические курсы плавания для детей до года прошли 100% респондентов. 75% (26) имеют профессиональное образование ФКиС (высшее и/или среднее). Заочные курсы повышения квалификации в области ФК, АФК имеют 35% (12) респондентов.



Рисунок 6 – Профессиональная деятельность респондентов

Одним из главных вопросов в анкете был о том, чем пользуются инструкторы при проведении или планировании занятий с данным контингентом детей. 100% респондентов используют опыт, переданный предшествующими инструкторами, а также опыт с пройденных практических курсов. Интернет-сайтами, видеорядами в сфере плавания с детьми ДЦП до года используют 26 респондентов. И лишь 10% проверенными и опубликованными авторами методиками, комплексами и учебными пособиями.



Рисунок 7 – Средства, используемые инструкторами по плаванию с детьми до года с ДЦП

Последний вопрос анкеты был основан на наличии или отсутствии составления плана занятий. Большинство респондентов, а именно 70% (24) не составляют (письменно) планов занятий. Остальные 30% (11) ответили положительно.



Рисунок 8 – Наличие письменного планирования занятий респондентами

3.4 Результаты педагогического эксперимента и исследования показателей двигательных тестов детей до года

В процессе педагогического эксперимента, проводимого с целью теоретического и экспериментального обоснования средств и методов при занятиях плаванием для детей до года с ДЦП и путем проведения тестирования в начале и в конце эксперимента были получены результаты в виде бальной системы по методике, разработанной авторами: Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В.

Таблица 3 — Результаты начального и заключительного тестирования

Двигательный тест, балл	Результаты тестирования		Значение t	Достоверность различий при P=0,05
	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)		
Умение «лежать на груди»	1,0±0	4,3±0,5	19,94	<
Умение «лежать на спине»	1,0±0	4,4±0,5	20,9	<
Умение нырять под воду	1,0±0	4,3±0,5	21,9	<
Умение «хватать за борт бассейна»	1,4±0,46	4,8±0,3	20,83	<

Проанализировав начальные и конечные данные контрольных тестов, мы видим улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы. Так как в данных тестах мы не могли представить показатели в единицах измерения, двигательные тесты были оценены в баллах. По данным подсчетов, три двигательных теста, где на начало эксперимента отсутствовали физические способности для их выполнения, после проведения 80 занятий оценки экспертов повысились, следовательно, физические способности детей увеличились.

В двигательном тесте умения «хватать за борт бассейна» некоторые дети уже на начальном этапе эксперимента имели физические способности для частичного выполнения теста. Следовательно, после повторного тестирования оценка показателей была выше, чем в остальных двигательных тестах.

Как пример положительных результатов посредством плавания можно привести одно из исследований. В статье С.Е. Уморовой «Развитие двигательных навыков у детей с нарушениями интеллекта средствами физического воспитания» исследуются технологии развития двигательных навыков средствами адаптивного плавания, вследствие этого была осуществлена программа. Само экспериментальное исследование было проведено в течении 2013-2014 учебного года (с сентября по май). Участвовало 40 лиц с выраженными нарушениями интеллекта (при условии систематического посещения бассейна). По итогам поэтапного прохождения программы были сделаны выводы: 78% воспитанников держатся на воде без вспомогательных средств, перешли в глубокую чашу бассейна 91% , то есть научились плавать самостоятельно. Понимают тренера и принимают его инструкции 87% детей, а результат в 13% говорит о обычном купании в воде и различных движениях. Очевидно, что результат был положительным и эта программа была оправдана полностью [40].

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 3

Теоретическое обоснование средств и методов основано на использовании методик авторов и опыта в практической деятельности инструктора. Согласно Конвенции о правах инвалидов от 13 декабря 2006 г., направленной на обеспечение полного участия лиц с ОВЗ в гражданской, экономической, культурной жизни общества, защиту инвалидов и осуществление ими всех прав человека и основных свобод, а также на создание эффективных правовых механизмов обеспечения этих прав, занятия плаванием расширяют сферу активной жизни в обществе каждого занимающегося ребенка с ДЦП.

Отличительной особенностью разработанных занятий явилось внедрение определенных методов, а также использование музыки на каждом из занятий в подготовительной и заключительной частях. Метод регламентированного упражнения был основан на предписанной программе движений, порядок повторений и их содержание. Словесный и сенсорный методы сопровождения ис-

пользовались для того, чтобы ребенок не только чувствовал технику выполнения движений, но и слышал команды, запоминал интонацию инструктора, чтобы в дальнейшем выполнять самостоятельно то или иное упражнение. С помощью специального инвентаря был осуществлен метод избирательно-сенсорной демонстрации, который тесно связан с игровым методом, также использовавшимся в течении всего эксперимента.

Умение «лежать на груди». После эксперимента 7 из 10 детей набрали в среднем больше 4 баллов, то есть самостоятельно выполняли действие и\или с присутствующими произвольными движениями любой из конечностей, не относящихся к двигательному тесту. После эксперимента результаты по данному тесту увеличились в среднем на 3,3 раза.

Умение «лежать на спине». Данный тест показал следующие результаты: До эксперимента у всех детей отсутствовали какие-либо способности для выполнения данного теста, тогда как после эксперимента 8 из 10 детей показали в среднем наилучший результат в 4 и более баллов. После повторного тестирования результаты по данному тесту увеличились на 3,4 раза.

Умения нырять под воду. После эксперимента только двое из 10 смогли самостоятельно выполнить действие по команде инструктора, тем не менее, в среднем после эксперимента показатели увеличились на 3,3.

Умение «хватать за борт бассейна». Наилучшие результаты были достигнуты именно в этом тесте, так, до начала эксперимента 5 детей уже выполняли хват за борт с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и\или при недостаточных движениях конечностями и\или их отсутствия. После эксперимента все 10 детей получили более 4 баллов, что говорит о увеличении показателей в среднем на 3,4.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1 В Красноярске на 2019 год работают 55 центров детского плавания. Из них 42 (75%) оказывают услуги плавания для детей до года с ДЦП. 21% бассейнов не имеют данной услуги и 4% оказывают услуги по другому виду реабилитации и рекреации детей с ДЦП. В 2015 году в городе открылось наибольшее количество бассейнов для детей – 10. В 2019 году открылось 4 центра. Анализируя интернет источники, мы выяснили, что лучшим бассейном для детей до года по мнению 1500 горожан является Центр детского плавания «Дельфин» - 35%. Вторую строчку занимает Плавательный клуб «Сибирь» - 20%. Третье место получил детский бассейн «Ква-ква клуб»

2 По результатам анкетирования для 35 инструкторов, работающих в бассейнах г. Красноярска 85% (29) имеют возраст от 18 до 25 лет, 15% имеют возраст от 26 до 40 лет. Более 3 лет опыта инструктором по плаванию с детьми до года с ДЦП имеют 15% опрошенных, опыт от 1 до 3 лет оказался у 65% респондентов и 20% имеют опыт менее года. Вопрос о профессиональной области в сфере плавания для данного контингента детей показал, что практические курсы плавания для детей до года прошли 100% респондентов. 75% (26) имеют профессиональное образование ФКиС (высшее и/или среднее). Заочные курсы повышения квалификации в области ФК, АФК имеют 35% (12) респондентов. Главный вопрос анкеты был о том, чем пользуются инструкторы при планировании и проведении занятий с данным контингентом детей. Так, 100% респондентов используют опыт, переданный предшествующими инструкторами, а также опыт с пройденных практических курсов. Интернет-сайтами, видеорядами в сфере плавания с детьми ДЦП до года используют 75% (26) респондентов. И лишь 10% проверенными и опубликованными авторами методиками, комплексами и учебными пособиями.

3 Теоретическое обоснование средств и методов основано на использовании методик авторов и опыта в практической деятельности инструктора. Отличительной особенностью подобранных занятий явилось внедрение методов физического воспитания: метод регламентированного упражнения, словесный и сенсорный методы сопровождения, избирательно-сенсорной демонстрации и игровой методы. Использование музыки осуществлялось в подготовительной и заключительной частях занятий.

4 Проведение тестирования при занятиях плаванием детей с ДЦП подтвердил эффективность специально подобранных средств и методов. В результате исследования установлен достоверный прирост показателей по 4 двигательным тестам у детей экспериментальной группы в среднем в три раза. Стоит отметить, что в двигательном тесте умения «хватать за борт бассейна» средняя оценка составила 4,8, что говорит о наилучшем освоении данного умения. Следовательно, наша гипотеза подтвердилась.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подытожив работу по использованию средств и методов при занятиях плаванием детей с ДЦП до года, с целью усовершенствования этой работы и поддержки организации разработан ряд предложений и рекомендаций:

- Самым оптимальным сроком начала занятий считаются три недели после рождения младенца, учитывая зажившую пуповину ребенка и рекомендации врача, а также до трех месяцев у ребенка сохраняется способность держаться на воде, рефлекторно задерживать дыхание при погружении в воду.

- При каждом занятии с ребенком нужно стараться повторять одни и те же команды, не меняя слова и выраженную интонацию.

- Во время занятий не следует вынимать ребенка из воды, прижимать к себе, играть с ним вне водной среды. Подобные «ослабления» приведут к нежеланию ребенка что-либо делать в бассейне и, более того, к восприятию занятий как повода покапризничать и добиться своего.

- Использование музыки рекомендуется только в подготовительной и заключительной частях занятий, так как в основной части концентрация внимания ребенка должна быть на инструктора и на его команды, особенно при упражнениях, касающихся нырков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) : методическое пособие / Под ред. А. А. Потапчук. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.

2. Адаптивное плавание. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М.: Медицина, 2012. – 345 с.

3. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г.

/ под ред. канд. биол. наук А.Н. Захаровой, канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск : СТТ, 2018. – 372 с.

4. Арселли, Э. Тренировка в профессиональном плавании: научный подход / Э. Арселли, Р. Канова. – М. : Изд-во Терра-Спорт. – 2000. – 70 с.

5. Бадалян, Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – Киев: Здоровье, 2008.

6. Бортфельд С. А. Двигательные нарушения и лечебная физическая культура при детском церебральном параличе / С. А. Бортфельд. – М.: Медицина, 2012. – 247 с.

7. Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать. – Минск: Полымя, 1983. – 63 с.

8. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. – Минск: Полымя, 1991. – 106 с.

9. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов. – М.: Академия, 2005. – 160 с.

10. Булгакова Н.Ж., Морозов СН, Попов ОИ и др Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб заведений - М: Издательский центр «Академия», 2015 – 254 с

11. Булгакова Н.Ж., Максимова МН, Мариныч МН и др., Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб заведений - М: Издательский центр «Академия», 2013 – 134 с

12. Велитченко, В.К. Как научиться плавать / В.К. Велитченко. – М.: Терра-спорт, 2000. – 96 с.

13. Вестник Тамбовского университета. Серия: естественные и технические науки // Изменения показателей нервно-мышечного аппарата у детей с ДЦП под влиянием лечебного плавания. – 2014. – №3. – С. 381-382.

14. Викулов А.Д., Плавание: Учебное пособие для студ. высш. Учеб. заведений - М: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2014 – 68 с

15. Гумеров Р.А. Теория и методика обучения плаванию / Р.А. Гумеров. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. – 64 с.
16. Гросс Н.А., Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья - М: «Советский спорт», 2015 – 235 с.
17. Демьянова Л.М., Иванова О.А., Анозов Г.Р. Влияние оздоровительного плавания на организм человека // Наука без границ. – 2018. – № 3 (20). – С. 83-86.
18. Дрокова В.А. Теория и методика обучения плаванию / В.А. Дрокова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2014. – 189 с.
19. Закурдаева, Н. В. Программа по плаванию для лиц с ограниченными возможностями здоровья мама + ребенок (адаптированная). Программа / Н. В. Закурдаева, О.В. Пашкова. – Сургут. – 2011. – 42 с.
20. Иванов С.М. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте. – М.: Медицина, 1983. – 400 с.
21. Кравчик С.С., Кравчик Я.С., Давыдов В., Методика обучения плаванию грудных детей и детей до 4 лет в Минске// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - №2. - С. 64-69.
22. Левин Г.Д., Плавание для малышей - М, 2013 – 194 с
23. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.
24. Минникаева Н.В., Шабашева С.В. Особенности методики грудничкового плавания с церебральным параличом // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 126-129.
25. Мосунов Д. Ф. Гидропедагогика основа гидрореабилитации / Д. Ф. Мосунов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 49.
26. Муратова Н.Н. Оздоровительное и лечебное плавание // Вестник науки и образования. – 2017. – Т. 2. – № 7 (31). – С. 54-58.

27. Методика музыкального воспитания в детском саду / Ветлугина Н. А., Держинская И. Л., Комиссарова Л. Н., Палавандишвили, М. Л., - 3-е изд. - М.: Просвещение, 1989. - 270 с.

28. Нагорная О. Б. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта // социологическое исследование семей, имеющих детей с задержкой двигательного развития. – 2010. – №4. – С. 101-103.

29. Овечкин Д.Г., Методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Волгоград, 2008. - 25 с.

30. Плавание: учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 40 с.

31. Полеся Г. В. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. – М.: Медицина, 1980. – 412 с.

32. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта // Особенности методики грудничкового плавания детей с церебральным параличом (спастическая диплегия, гимеплегия). – 2018. – №1. – С. 126-129.

33. Протченко, Т.А. Программа «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» / Т.А. Протченко. – М., 2013. – 35 с.

34. Рыбак М. Раз, два, три, плыви... / М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.

35. Рябинина Е.П., Григорьева Д.В., Игра как средство преодоления водобоязни на занятиях по гидрореабилитации с детьми дошкольного возраста // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. - Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. - С. 401-403.

36. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию / О.Ю. Савельева. – М.: Московский городской педагогический университет, 2012. – 180 с.

37. Семенова К. А. Детские церебральные параличи / К. А. Семенова. – М.: Медицина, 2015. – 260 с.

38. Таран И. В. Гидрокинезотерапия в системе физической реабилитации детей с церебральным параличом // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2014. – № 6. – С. 34-39.

39. Тарасова П.А., Методика обучению плаванию детей до года // Наука и образование. - Томск: Томский государственный педагогический университет (Томск), 2014. - С. 255-260.

40. Уромова С.Е. Развитие у детей двигательных навыков с нарушениями интеллекта средствами физического воспитания // Вестник Мининского университета. – 2014. – №3. – С. 1-9.

41. Хартер Р. А. Основы анатомии и прикладной кинезиологии. – М.: Переводной самиздат, 2002. – 62 с.

42. Штеренгерц А.Е. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.

43. Бассейны для грудничков в Красноярске [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.zatylenka.ru/companies/basseini_grydnichki/

44. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев, Б.Н. Никитский [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://booksee.org/book/584085>

45. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/79158/>

46. Нормы для оценки роста детей [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения – Режим доступа: <http://apps.who.int> - «apps.who.int»

47. Карта Красноярска: улицы, дома и организации города – 2ГИС [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://2gis.ru/krasnoyarsk>

48. Методика лечебного плавания для детей с ДЦП первых двух лет жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.souzserdec.com/metodika-lechebnogo-plavaniya-dlya-detej-s-dcp-pervyx-dvux-let-zhizni/>

49. Статистический сборник 2017 [Электронный ресурс] // Министерство здравоохранения Российской Федерации – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/documents>

50. Болезни нервной системы (G00 – G99) [Электронный ресурс] // МКБ Международная классификация болезней – Режим доступа: <https://mkb-10.com>

51. Рейтинг лучших детских бассейнов Красноярска в 2019 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vyborok.com/rejting-luchshih-detskih-basseynov-v-krasnoyarske/>

52. Рузиева Н. К., Жонибеков Ж. Ж., Шукурова С.И. Сравнительная характеристика антропометрических показателей у детей первого и второго периода детства с детским церебральным параличом [Электронный ресурс] / Н.К. Рузиева // Наука молодых – Eruditio Juvenium. - 2016. - №2:– Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sravnitel'naya-harakteristika-antropometricheskih-pokazateley-u-detey-pervogo-i-vtorogo-perioda-detstva-s-detskim-tserebralnym>

53. Конвенция о правах инвалидов от 13 декабря 2006 года / Генеральная Ассамблея ООН от 13 декабря 2006 г. N 61/106 //Собрание законодательства Российской Федерации от 13 декабря 2006 г. N 6 ст. 468.

54. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ в период до 2020 года / Распоряжение Правительства РФ №1101 07.08 .2009 // Собрание законодательства РФ. – 2009. – № 27. – Ст. 2.

55. Статистика населения страны, заболеваемость [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики – Режим доступа: <http://www.gks.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Раздаточный материал для экспертов

ООО Центр детского досуга «Рябинка»

Экспертное оценивание двигательных тестов

Уважаемый эксперт, данное тестирование производится в целях повышения качества занятий для детей до года с ДЦП в профессиональной деятельности инструктора

Просим заполнять данные индивидуально, используя систему оценок (см. Приложение 1)

Спасибо!

№	Умение «лежать» на груди		Умение «лежать» на спине		Умение нырять под воду		Хват за борт обеими руками	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Дата первого тестирования: _____ Подпись: _____ Расшифровка: _____
Дата второго тестирования: _____ Подпись: _____ Расшифровка: _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ В БАЛЛАХ

(КРАВЧИК С., КРАВЧИК Я., ДАВЫДОВ В.)

	Оценка в баллах
--	-----------------

	Самостоятельное выполнение действия – 5 балла	Самостоятельное выполнение действия с присутствующими непроизвольными движениями любой из конечностей, не относящихся к двигательному тесту – 4 балла	Выполнение действия (с помощью инструктора) – 3 балла	Частичное выполнения действия с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях конечностями и/или их отсутствие – 2 балла	Отсутствие выполнения действия – 1 балл
Оценка умения «лежать» на груди	В положении на груди самостоятельно, двигая конечностями	В положении на груди самостоятельно, с непроизвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту	В положении на груди с помощью инструктора	В положении на груди с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях конечностями и/или их отсутствие	Отсутствие умения лежать на груди
Оценка умения «лежать» на спине	В положении на спине самостоятельно, двигая конечностями (медленный темп).	В положении на спине самостоятельно, с непроизвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту.	В положении на спине с помощью инструктора.	В положении на спине с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях конечностями и/или их отсутствие.	Отсутствие умения лежать на спине.

Окончание таблицы

Оценка умения нырять под воду	Самостоятельное выполнение наклона головы, закрывание глаз по ко-	Самостоятельное выполнения наклона головы, закрывание глаз по команде ин-	Выполнение наклона головы, закрывание глаз, ныряние с помощью инструктора.	Выполнение наклона головы, закрывание глаз по команде с помощью инструктора и отсутствие готовности к ны-	Абсолютное отсутствие умения выполнять по команде какое-либо
--------------------------------------	---	---	--	---	--

	манде инструктора и ныряние, также двигающая конечностями.	инструктора и ныряние, с произвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту.		рянию.	движение.
Оценка умения хвата руками за борт бассейна	Самостоятельное выполнение хвата за борт.	Самостоятельное выполнение хвата за борт, с произвольными движениями конечностей, не относящихся к тесту.	Выполнение хвата за борт с помощью инструктора.	Выполнение хвата за борт с помощью инструктора при коротком промежутке времени выполнения и/или при недостаточных движениях конечностями и/или их отсутствие.	Отсутствие умения хвата за борт.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б1 - Средние оценки 5 экспертов по выполнению двигательных тестов

№	Умение «лежать» на груди		Умение «лежать» на спине		Умение нырять под воду		Хват за борт обеими руками	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	1	4.4	1	4.6	1	4.4	1	4.4
2	1	4.6	1	5	1	4.2	1.6	5
3	1	4.4	1	4.6	1	4	1.4	5
4	1	4.2	1	4.6	1	4.2	2	5
5	1	3.8	1	3.4	1	3.6	1	4.4
6	1	3.8	1	5	1	3.8	2	5
7	1	3.4	1	3.8	1	4.8	1	5
8	1	4.6	1	4.4	1	4.4	2	5
9	1	5	1	4.4	1	5	1	4.8
10	1	5	1	5	1	5	1	5

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Средства и методы при занятиях плаванием для детей до года с детским церебральным параличом

Использованные методы:	Схема температуры занятий:	Использованный инвентарь
<ul style="list-style-type: none"> - Метод регламентированного упражнения (предписанная программа движений, порядок повторений и их содержание); - Словесный метод с сенсорным сопровождением (совместное выполнение движений и сопроводительных команд + интонация); - Метод избирательно-сенсорной демонстрации (с помощью инвентаря); - Игровой метод (с выделением сюжетной основы). 	<ul style="list-style-type: none"> 5 занятий – температура воды 37 градусов; 4 занятия – температура воды 37-36 градусов; 3 занятия – температура воды 36,5 градуса; 3 занятия – температура воды 36 градусов; 3 занятия – температура воды 35 градусов; 3 занятия – температура воды 34,5 градуса; 3 занятия – температура воды 34 градуса. 	<ul style="list-style-type: none"> Гимнастические кольца; Нудлсы; Мячики (гладки и шершавые); Обручи; Игрушки не тонущие; Грузики; «Ожерелье русалки»; «Пояс-поплавок»; «Чепчик русалки»; «Погоны нептуна» «Доска-поплавок» «Подвесная лента»
Используемые поддержки:		
<p>Первая поддержка – «солдати́ком». Малыш лежит горизонтально к инструктору. Левую (правую) руку тренер подводит под затылок ребенка, а правой (левой) захватывает тело сверху в области тазобедренного сустава так, чтобы большой палец плотно прилегал к животу, а остальные к ягодицам. Этим захватом выполняют проводку ребенка вдоль ванны вперед-назад, покачивания вверх-вниз с переходом туловища в вертикальное положение. В этом случае правая рука проскальзывает на грудь ребенка.</p> <p>Вторая поддержка – «подводная подушка». Ребенок лежит на спине на вытянутых и соединенных вместе руках (не обязательно), теменем касается груди обучающего. Поддержка все время усложняется: вначале ладони держат под бедрами, затем под тазом, под спиной и, наконец, только под затылком. Эту же поддержку применяют, если ребенок плавает на груди. Немного видоизменив ее (плотно обхватить кистью бедра малыша сверху большими, а снизу и сбоку – остальными пальцами), выполняют движения ногами вверх-вниз в положениях на груди и спине.</p> <p>Третья поддержка – «двойной замок в положении на спине». Тренер подводит под спину малыша свои кисти так, чтобы большой палец, обхватывая плечевой сустав ребенка, находился сверху, а вся ладонь снизу и сбоку. Затылок ребенка опирается на нижнюю часть предплечий инструктора.</p> <p>Четвертая поддержка – «двойной замок в положении на груди». Инструктор поворачивает малыша к себе лицом, при этом подводит ладони ему под грудь так, чтобы большой палец находился сверху и захватывал верхнюю часть спины, а ладони – под грудью.</p> <p>Пятая поддержка – «лицом к лицу». Обучающий держит ребенка лицом к себе двумя руками. Большие пальцы рук находятся под сосками либо над ними, а остальные поддерживают спину и затылок малыша.</p> <p>Шестая поддержка – «отдых в положении сидя». На руке инструктора, согнутой в локте под прямым углом или больше 90°, в полулежачем положении находится ребенок, который опирается спиной и затылком на грудь и плечо взрослого.</p> <p>Седьмая поддержка – «отдых в вертикальном положении». Взрослый правой (левой) рукой с разведенными в стороны пальцами обхватывает грудь ребенка, левая (правая) рука под затылком. Слегка надавливая на затылок левой (правой) рукой вверх, а правой (левой) вниз, переводят тело ребенка в вертикальное положение, после чего оно несколько наваливается на правую (левую) ладонь обучающего. Большим пальцем правой (левой) руки поддерживают подбородок малыша.</p> <p>Восьмая поддержка – «ложкой». Наклонившись над ребенком, поддерживают его затылок ладонью одной руки, пальцы сомкнуты и слегка согнуты. Малыш лежит на спине (возможно и на животе, при этом поддержка подбородка пальцами). Усложняя упражнение, можно слегка поддерживать его растопыренными пальцами или кончиками двух-трех пальцев.</p> <p>Девятая поддержка – «дугой». Ребенок в положении на груди. Взрослый выпрямляет кисть левой (правой) руки, большой палец отводит в сторону. В центр образовавшейся дугообразной линии укладывают подбородок ребенка, правая (левая) рука поддерживает его под животом. Усложняя задачу, можно поддерживать одной рукой под подбородком.</p> <p>Десятая поддержка – «обхватом сзади». Обучающий держит ребенка спиной к себе двумя руками так, чтобы большие пальцы его рук находились под лопатками, а остальные в подмышечных впадинах и обхватывали грудную клетку. Указательные пальцы слегка поддерживают подбородок.</p>		
*Пропуск одного занятия возвращает ребенка на последнее пройденное занятие и повторяется.		

Перед каждым занятием выполняется разминка в воде

Таблица В1

Наименование упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
«Шагаем»	Поддержка «обхватом сзади». Имитация шагов по воде, увеличивая глубину погружения;	2 мин.	Погружение начинается с ног в вертикальном положении. Плавными движениями, знакомя ребенка с водой и окружением.
«Цветочки»	Поддержка «дугой». Ребенок на предплечье у тренера. Вторая рука разминает пальцы, кисти рук и ног, создавая небольшие брызги на воде (ударяя по воде и раскрывая веером пальцы).	1 мин	Внимательно следим за состоянием ребенка, только зашедшего в бассейн. Не используем силу, выполняем движения медленно и плавно.
«Парус»	Проводки ребенка вперед, назад. Левая выполняет поддержку «дугой». Правая придерживает затылок, при этом локоть опирается на спину при движении вперед надавливание локтем и предплечьем, при движении назад расслабление правой (голова ребенка упирается затылком на правую руку инструктора) и выполняется проводка в обратную сторону без надавливания.	2 мин	Проводки с увеличением глубины воды – постепенно.
«Лягушки»	Поддержка «дугой». Правая рука тренера держит голеностопы ног ребенка. Тренер проводит под водой голеностопы (оба) к животу ребенка и обратно.	2 мин	Следить, чтобы при сгибании туловища ребенок не опустил голову в воду. Держать крепко голеностопы ног.
«Спираль»	Поддержка «лицом к лицу». Руки находятся под подмышечными впадинами, а большие пальцы направлены вверх. Круговые движения спиралью на себя и от себя.	1 мин	Темп- медленный. Вода на уровне тах до сосков, чтобы не создавать сильное сопротивление.

Средства при занятиях плаванием для детей до года с детским церебральным параличом

Таблица В2

№ Занятия	Наименование упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Декабрь, дети 2-2,5 мес.				
Цель первого месяца занятий с ребенком – «расположить» ребенка к воде так, чтобы ему нравилось заниматься. Не перегружать! Давать возможность делать то, что он хочет. Преобладают частые релакс-паузы. Формирование двигательных способностей преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка (с помощью инструктора).				
Занятие 1	Начать с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Держим голову»	Поддержка «подводная подушка». Расположение на поверхности воды.	2-3 мин.	Следить что бы ребенок не погружался глубже чем до середины тела.
	2) «Поворотники»	Приподнята голова, повороты тела со спины на бок (левый и правый). Поддержка «двойной замок в положении на спине»	7 раз в каждую сторону	Следить за медленным темпом выполнения упражнения, в комбинации лево-право.
	3) «Лодочка»	Скользящие движения вправо, влево на поверхности воды (го-	1 мин.	Движения не доставляют дискомфорта.

		ризонтакльное положение). Поддержка «подводная подушка».		
	4) «Поплавок»	Скользящие движения вправо, влево с поверхности воды вниз (вертикальное положение). Поддержка «обхватом сзади».	1 мин	Движения не доставляют дискомфорта и не выполняются слишком глубоко.
	5) «Рыбка»	Скольжение на животе (вперед, назад). Поддержка за подбородок «ложечкой», вторая рука предплечьем держит тазобедренный сустав. Не опускать ниже, чем до середины тела.	5-7 раз	Следить, чтобы не попала вода в нос и рот.
	6) «Посиделки»	Ребенок располагается на сгибе локтей (120°) тренера. При выполнении упражнения тренер увеличивает градус сгибания и уменьшает (80-180; 50-180). Поддерживать своей грудью голову и спинку ребенка. Руки держат голеностопы.	1 мин	Следить за дыханием ребенка, чтобы он не был хриплым. Сгибание с медленным темпом.
	7) «Релакс-паузы»	Вертикальное положение ребенка, поддержка «лицом к лицу» позволяем выполнять любые произвольные движения, нравящиеся ребенку.	2 мин	Не давить ребенку грудную клетку, не сжимать, а позволить ребенку почувствовать нахождение в воде, свободу и отдых. Расправить пальцы ног и рук ребенка, при этом бросая их на воду.
	8.1) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.	1 мин	Не совершать резких движений. Выполняется также при видимом гипертонусе.
	8.2) «Релакс-паузы»	Горизонтальное положение ребенка на животе, поддержка «дугой». Правая (левая) рука держит голеностопы ребенка и имитирует отталкивание от борта бассейна. Направляя ребенка вперед, назад от борта.	1 мин.	Следить за колебанием воды, чтобы не попала в рот или нос. Также давать ребенку самому пытаться сопротивляться борту, не делать все за него!
Занятие 2	Повторение занятия 1 без увеличения нагрузки			
Занятие 3	Повторение занятия 1, с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 1-2 раза выполнения + добавленные следующие упражнения:			
	«Бабочка» и «Весло»	Проводить активные движения кистью, ребенка в разных направлениях как «бабочка» вперед, назад, изредка потряхивая рукой и расслабляя конечности, а также имитируя «весло», проведение руки ребенка под водой, создавая гребок + смена рук.	2 мин	На начало движения темп медленный, со временем увеличивать скорость движений.
	«Велосипед»	Поддержка «отдых в положении сидя». Подтягивать одну ногу	2 мин	Следить за дыханием ребенка. Уровень воды у

		ребенка к животу, согнув в колене, затем выпрямить. Также со второй ногой.		ребенка не выше плеч.
Занятие 4	Начать с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Намочи ножки»	Поддержка «обхватом сзади». Погружаем ребенка сначала до колен, до живота, до сосков, при этом имитировать ходьбу вперед, назад (поворачивая влево, вправо).	1 мин	Без резких движений, следить за правильностью алгоритма глубины погружений. Поддержка под мышечными впадинами, большие пальцы на лопатках.
	2) «Лодочка»	4) Поддержка «двойной замок в положении на спине». Скользящие движения вправо, влево на поверхности воды (горизонтальное положение).	1 мин.	Поддерживать ребенка по всей длине тела, темп выполнения – плавный. Движения не доставляют дискомфорта.
	3) «Ножницы»	Поддержка «отдых в положении сидя». Медленно разводить в стороны выпрямленные ноги, затем сводить, стараясь удерживать их в горизонтальном положении	1 мин	Следить за радиусом при разведении ног ребенка, а также за положением спины, чтобы опора была на тренера.
	4) «Велосипед»	Поддержка «отдых в положении сидя», ребенок спиной упирается о грудь инструктора, одна нога вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение	1 мин	Следить за дыханием ребенка. Уровень воды у ребенка не выше плеч.
	5) «Краб»	Руки ребенка кладутся на бортик бассейна, помогаем ему взять его крепко и удерживать, при этом отводить туловище назад. Поддержка одной рукой.	1 мин	Упражнение делать не резко. Дать ребенку возможность ухватиться и при отведении контролировать руки на борту бассейна у ребенка.
	6) «Восьмерка»	Проводка ребенка в вертикальном положении и в горизонтальном, повторяя линии восьмерки. Поддержка «обхватом сзади» и «подводная подушка»	1 мин	Использование двух поддержек: «ложечка» - рука тренера держит подбородок, вторая рука контролирует повороты туловища и ног ребенка; «обхват» - двумя руками тренер держит под мышечными впадинами ребенка, большие пальцы на лопатках.
	7) «Брызги»	Затылок и спина ребенка упираются на грудь инструктора, удерживает ноги ребенка в коленях (левая рука - левую ногу, правая рука - правую ногу) и выполняются попеременные движения ног вверх – вниз с небольшим ускорением.	30 сек.	Упражнение выполняется интенсивно с отдыхом в 20 секунд.

	7.1) «Брызги»	Поддержка «отдых в положении сидя». Спина и затылок опираются на грудь инструктора. Выполнить ногами перекрестные движения, имитируя ножницы. При этом стараться держать туловище над водой	30 сек.	Упражнение выполняется интенсивно с отдыхом в 20 секунд.
	8) «Поворотник»	Повороты со спины на живот с помощью рук тренера. Правая рука держит 4-мя пальцами подбородок ребенка, левая рука придерживает затылок. При повороте на воде по линии петли ребенка поворачивают с положения «на спине» в положение «на животе».	1 мин.	Следить за медленным темпом выполнения упражнения, последовательностью комбинации.
	9) «Ныряем»	Поливать с руки, при этом озвучивать команду «внимание, «имя ребенка», ныряем!» (произносить четко, громко и при этом дуть на лицо, чтобы ребенок закрыл глаза);	5 раз в течение всего занятия	Не поливать большим количеством воды, следить за поведением ребенка и его дыханием. Ребенок у тренера на предплечье левой (правой) руки.
	10) «Отдых»	Горизонтальное положение ребенка. Тренер держит ребенка двумя руками под головой, большие пальцы у щек. Проводки змейкой по поверхности воды.	2 мин	Дать ребенку отдохнуть. Темп медленный. Контролировать, чтобы ребенок был на поверхности.
Занятие 5	Повторение 4 занятия без увеличения нагрузки			
Занятие 6	Повторяем 4 занятие с увеличением нагрузки каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 7	Начать с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Рыбка»	Тренер интенсивно дует ребенку в лицо, в ответ на что он должен сморщится и задержать дыхание. Поддержка «обхватом сзади».	8 раз в течение всего занятия	Давать громкую четкую команду: "Внимание, ныряем" или "Раз, два, три, ныряем!" В это время ребенка можно слегка покачивать сверху вниз в воде, но не выше уровня пояса-грудь.
	2) «Проводки»	В положении на спине поддерживают ребенка одной правой (левой) рукой способом «ложка», но не полной ладонью, а только кончиками двух-трех пальцев. В таком положении выполняют проводки прямо, по кругу, восьмеркой, с поворотами, зигзагом;	2 мин	Давать ребенку возможность самому двигать конечностями. Помогать ему и катать в это время по воде медленно. При его бездействии останавливаться и проговаривать команду «плывем!».
	3) «Руки вверх»	Инструктор вытягивает вверх прямые руки ребенка и правой (левой) рукой удерживает его за обе кисти, левая (правая) рука поддерживает тело под ягодицами. В положении на спине буксируют медленно, быстро, с	2 подхода по 2 раза	Не сжимать запястья ребенка до боли. Следить за его реакцией, а также опускать ребенка постепенно все глубже. Не более чем до сосков.

		нарастающей скоростью		
	4) «Ныряем»	Поливать с руки, при этом озвучивать команду «внимание, «имя ребенка», ныряем!» (произносить четко, громко и при этом дуть на лицо, чтобы ребенок закрыл глаза);	5 раз в течение всего занятия	Не поливать большим количеством воды, следить за поведением ребенка и его дыханием. Ребенок у тренера на предплечье левой (правой) руки.
	5) «Кружок»	Проводка на груди по кругу с поддержкой «двойной замок в положении на груди».	1 мин	Следить за тем, чтобы вода не попала в ос и рот. Проводка медленная, постепенно увеличивая темп, не делая резких движений.
	6) «Качели»	Ребенка подвешиваем на двух эластических ремнях в зоне шеи и крестца. Раскачиваем его сверху вниз так, чтобы он постепенно опускался все ниже в воду, не выше ушей в горизонтальном положении.	2 мин	Не останавливается при попадании воды в уши, но следить что бы вода не попадала в рот и нос.
	7) «Релакс-паузы»	Горизонтальное положение ребенка на груди. Поддержка «дугой». Вторая рука держит голени ребенка и имитирует отталкивание от борта бассейна. Направляя ребенка вперед, назад от борта.	1 мин.	Следить за колебанием воды, чтобы не попала в рот или нос. Также давать ребенку самому пытаться сопротивляться борту, не делать все за него!
	8) «Восьмерка»	Проводка восьмеркой с поддержкой «обхватом сзади» и вертикальное положение ребенка.	1 мин	Следить за головой ребенка, чтобы не опускал. Дать ребенку возможность самому двигаться и останавливаться, если он не делает никаких движений.
	9) «Полежайка»	Расположение ребенка на спине, поддержка только за пальцы рук.	1 мин	Провоцируем ребенка двигаться. Упражнение выполняется при помощи специализированных кругов (веночек русалочки). Необходимо следить за способностью ребенка удерживать равновесие и горизонтальную позу на поверхности воды.
	10) «Отдых»	Горизонтальное положение ребенка. Поддержка «отдых в положении на спине». Проводки змейкой по поверхности воды.	2 мин	Дать ребенку отдохнуть. Темп медленный. Контролировать, чтобы ребенок был на поверхности.
Занятие 8	Повторяем занятие 7 без увеличения нагрузки			
Занятие 9	Повторяем 8 занятие и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 10	Начинаем с разминки (см. Табл В1)			

	1) «Рыбка»	Ребенок на груди. Правой (левой) рукой с разведенными в стороны пальцами инструктор обхватывает грудную клетку малыша. Большим пальцем поддерживает его подбородок.левой (правой) рукой слегка надавливает на спину и погружает малыша под воду без головы, после чего правая рука придерживает затылок и возвращает ребенка по той же траектории	1 мин	Следить, чтобы не попала вода в нос и рот.
	2) «Брызги»	Поддержка – «подводная подушка». Голову ребенка тренер кладет на ключицу, удерживает ноги ребенка в коленях (левая рука - левую ногу, правая рука - правую ногу) и выполняются попеременные движения ног вверх – вниз с небольшим ускорением;	30 сек.	Упражнение выполняется интенсивно с отдыхом в 20 секунд.
	3) «Лодочка»	Скользкие движения вправо, влево на поверхности воды (горизонтальное положение). Опускать ребенка до ушей при скольжении вправо и влево.	1 мин.	Поддерживать ребенка по всей длине тела, темп выполнения – плавный. Движения не доставляют дискомфорта.
	4) «Дуем»	Поддержка «лицом к лицу». Перед ребенком положить игрушку на воду. Дуем на нее и на ребенка поочередно.	1 мин	Дуть не более 2-3 секунд. Обязательное сопровождение командами «Внимание, имя, ныряем».
	5) «Рак»	Поддержка «дугой». Имитировать отталкивание от борта бассейна, помогая ребенку (сгибать его ноги опорой о борт). И насколько сильно он оттолкнулся, настолько отводить его назад.	1 мин	Следить чтобы ребенок почувствовал прямую зависимость: на сколько сильно оттолкнется, на сколько далеко он отплывет
Занятие 11	Начать с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Поворотники»	Поддержка «отдых в положении на спине». Приподнята голова, повороты тела со спины на бок (левый и правый).	7 раз в каждую сторону	Предплечья тренера держат голову ребенка, руки под плечами, большие пальцы сверху. Следить за медленным темпом выполнения упражнения, в комбинации лево-право.
	2) «Бочком»	Голова ребенка на левом плече у тренера и повернута влево, тренер левой рукой держит ребенка под подмышечными впадинами, большой палец на ключице. Правая рука держит ногу ребенка чуть выше места сгибания колена. Упражнение выполняется влево, вправо, тренер толкает правую ногу ребенка влево, при толкании вправо руку ставит на колено ребенка или чуть выше.	1 мин	Чем глубже ноги ребенка тем сильнее сопротивление. Следить за тем, чтобы ребенок не опускал голову к воде.. Постепенно увеличивать темп и давать ребенку самому толкать ногу.

		То же самое проделывается с другой ногой в противоположные стороны.		
	4) «Ныряем»	Поливать с руки, при этом озвучивать команду «внимание, «имя ребенка», ныряем!» (произносить четко, громко и при этом дуть на лицо, чтобы ребенок закрыл глаза);	10 раз в течении всего занятия	Не поливать большим количеством воды, следить за поведением ребенка и его дыханием. Ребенок у тренера на предплечье левой (правой) руки.
	5) «Сами с усами»	Голова ребенка на левом плече у тренера и повернута влево, тренер левой рукой держит ребенка под мышечными впадинами, большой палец на ключице. Правое предплечье руки тренера располагается между ног ребенка, вертикально. И толкает влево и вправо обе ноги ребенка. То же самое проделывается с другой ногой (все стороны противоположны).	1 мин	Чем глубже ноги ребенка тем сильнее сопротивление. Следить за тем, чтобы ребенок не опускал голову к воде.. Постепенно увеличивать темп и давать ребенку самому толкать ногу.
	6) «Змейка»	Поддержка «двойной замок в положении на груди». «Движения в разные стороны (змейка).	1 мин	Дать ребенку почувствовать самостоятельность в движениях ног и рук. Останавливаться при бездействии ребенка. Обязательное сопровождение командой «плывем, плывем»»
	7) «К солнцу»	Тренер держит ребенка спиной к себе, за руки, прижав к груди. Его предплечья также прижаты к рукам ребенка. Движения влево и вправо, отпуская от себя вперед и назад.	30 сек	Не сжимать руки ребенка до боли, но держать при этом крепко. Вода на уровне пупка при движениях влево вправо и на уровне паха при движениях вперед, назад.
	8) «Где мяч»	Поддержка одной рукой «обхватом сзади». Тренер держит руку ребенка с мячом. Надавливает на мяч и опускает в воду. Мяч выскакивает из воды.	1 мин	Надавливать на мяч рукой ребенка, чтобы он чувствовал силу. При его опускании спрашивать «Где мяч» и отпускать его, чтобы он выпрыгнул из воды. Дать ребенку почувствовать мяч и силу, оказывающую на него.
	9) «Отдых»	Поддержка «подводная подушка». Проводки змейкой по поверхности воды.	2 мин	Дать ребенку отдохнуть. Темп медленный. Контролировать, чтобы ребенок был на поверхности.
Занятие 12	Повторяем занятие 11 без увеличения нагрузки.			
Занятие 13	Повторяем 12 занятие и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 14	Повторяем 13 занятие + упражнения:			
	1) «Кач-кач»	Прямые покачивания ребенка из горизонтального положения в полувертикальное. Левую (правую) руку тренер подводит под затылок ребенка, а правой (левой) захватывает тело сверху в	1 мин	Следить, чтобы ребенку в нос и рот не попала вода. Темп от медленного к быстрому. Глубина воды постепенно увеличивается.

		области тазобедренного сустава так, чтобы большой палец плотно прилегал к животу.		
	2) «Проводка»	Поддержка «солдатином». Выполняют прямую проводку до борта бассейна и обратно.	2 мин	Темп –медленный. Следить за движениями ребенка, чтобы не повернулся резко к воде.
	3) «Мяч-толкатель»	Поддержка «подводная подушка». Мяч у борта бассейна, тренер направляет ноги ребенка на него и прижимает к мячу, после паузы в 1-2 сек. Отталкивается от мяча с ребенком.	1 мин	Упражнение выполняется медленно. Мяч желатель но с пупырышками использовать, чтобы ребенок чувствовал опору и сам мяч. При направлении ног ребенка на мяч угол сгиба не превышает 80-70 градусов.
	4) «Зигзаг»	Вертикальная проводка ребенка зигзагом. Поддержка «обхватом сзади». Движения проводятся по направлению вперед, назад.	1 мин	Темп медленный. Увеличиваем не скорость движений, а глубину воды.
Занятие 15	Повторяем 14 занятие без увеличения нагрузки.			
Занятие 16	Повторяем 15 занятие и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			

№ Занятия	Наименование упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Январь, дети 3-3,5 мес.				
Цель второго месяца занятий – научить выполнять некоторые упражнения с поддержкой инструктора. Выполнять поддержки технично, чтобы ребенок привыкал к различным положениям. Использование доп. инвентаря и сопровождение упражнений игрушками. Формирование двигательных способностей преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка (с помощью инструктора), противостоять утомлению, путем выполнения коротких пауз.				
Занятие 1	Начать с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Кач-кач»	Прямые покачивания ребенка из горизонтального положения в полувертикальное. Способ поддержки – «солдатином».	1 мин	Выполняют медленно, быстро и с ускорением.
	2) «Лягушки»	Положение ребенка на предплечье тренера. Правая рука тренера держит голеностопы ног ребенка. Тренер проводит под водой голеностопы (оба) к животу ребенка и обратно.	2 мин	Следить, чтобы при сгибании туловища ребенок не опустил голову в воду. Держать крепко голеностопы ног.
	3) «Бочком»	Боковые покачивания с поддержкой «двойной замок» в положении на спине.	1 мин	Амплитуда движений увеличивается от незначительной до такой, когда тело ребенка примет положение на боку.
	4) «Релакс-паузы»	Горизонтальное положение ребенка, поддержка под грудью одной рукой, позволяем выполнять любые произвольные движения, нравящиеся ребенку.	2 мин	Не давить ребенку грудную клетку, не сжимать, а позволить ребенку почувствовать нахождение в воде, свободу и отдых. Расправить пальцы ног и рук ребенка, при этом бросая их на во-

				ду.
	5) «Мячик-попрыгайчик»	Тренер держит ребенка лицом к себе. Мяч сзади ребенка. По команде «Ныряем»	1 мин	Упражнение выполняется для «не боязни» ребенка упасть в воду или резко почувствовать на лице брызги воды. А также для дальнейшего изучения ныряний.
	6) «Ныряем с проводкой»	Боковые проводки ребенка. Поддержка «обхватом сзади». При команде «Ныряем» выполняется проводка влево (вправо) и при проводке в противоположную сторону выполняется нырок так, чтобы ребенок лицом был параллельно воде и она не попала в нос и рот.	1 мин проводки + 3 раза ныряний	Обязательно, при боковых ныряниях при наклоне ребенка вправо (влево) с командой «Ныряем». Время в воде при нырке не более 3 сек.
Занятие 2	Повторяем занятие 1 без увеличения нагрузки.			
Занятие 3	Начать с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Кач-кач»	Прямые покачивания с поддержкой «подводная подушка» и захватом руками тазобедренных суставов.	1 мин	Выполняют медленно, быстро и с ускорением.
	2) «Бочком»	Боковые покачивания с поддержкой «двойной замок в положении на груди».	1 мин	Следить, чтобы вода не попала в нос и рот ребенка. Выполняют медленно, быстро и с ускорением.
	3) «Проводка»	В положении на груди поддерживают ребенка «дугой» правой (левой) рукой. Проводки: прямая, по кругу.	1 мин	Следить, чтобы вода не попала в нос и рот ребенка. Придерживать ребенка свободной рукой.
	4) «Ныряем»	Поливать с руки, при этом озвучивать команду «внимание, «имя ребенка», ныряем!» (произносить четко, громко и при этом дуть на лицо, чтобы ребенок закрыл глаза);	10 раз в течении всего занятия	Не поливать большим количеством воды, следить за поведением ребенка и его дыханием. Ребенок у тренера на предплечье левой (правой) руки.
	5) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсом: он не должна падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
	6) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполняется при видимом гипертонусе.
	7) «Ныряем с проводкой»	Боковые проводки ребенка. Поддержка «обхватом сзади».	1 мин проводки + 3	Обязательно, при боковых ныряниях при

		При команде «Ныряем» выполняется проводка влево (вправо) и при проводке в противоположную сторону выполняется нырок так, чтобы ребенок лицом был параллельно воде и она не попала в нос и рот.	раза нырний	наклоне ребенка вправо (влево) с командой «Ныряем». Время в воде при нырке не более 3 сек.
Занятие 4	Повторяем занятие 3 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 5	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Проводки»	В положении на груди поддерживают ребенка «двойным замком». Выполняют проводки: прямую, по кругу, восьмеркой, с поворотами.	2 мин	Увеличивать темп и глубину воды при выполнении упражнений. Делать короткие паузы.
	2) «Релакс-паузы»	Вертикальное положение ребенка, поддержка под грудью одной рукой, позволяем выполнять любые произвольные движения, нравящиеся ребенку.	2 мин	Не давить ребенку грудную клетку, не сжимать, а позволить ребенку почувствовать нахождение в воде, свободу и отдых. Распрямить пальцы ног и рук ребенка, при этом бросая их на воду.
	3) «Ныряем»	Поливать с руки, при этом озвучивать команду «внимание, кия ребенка», ныряем!» (произносить четко, громко и при этом дуть на лицо, чтобы ребенок закрыл глаза);	10 раз в течении всего занятия	Не поливать большим количеством воды, следить за поведением ребенка и его дыханием. Ребенок у тренера на предплечье левой (правой) руки.
	4) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсом: он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
	5) «Мячик-попрыгайчик»	Тренер держит ребенка лицом к себе. Мяч сзади ребенка. По команде «Ныряем»	1 мин	Упражнение выполняется для «не боязни» ребенка упасть в воду или резко почувствовать на лице брызги воды. А также для дальнейшего изучения нырний.
	6) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполняется также при видимом гипертонусе.
	7) «Ныряем с проводкой»	Боковые проводки ребенка. Поддержка «обхватом сзади». При команде «Ныряем» выпол-	1 мин проводки + 3 раза ныря-	Обязательно, при боковых ныряниях при наклоне ребенка впра-

		няется проводка влево (вправо) и при проводке в противоположную сторону выполняется нырок так, чтобы ребенок лицом был параллельно воде и она не попала в нос и рот.	ний	во (влево) с командой «Ныряем». Время в воде при нырке не более 3 сек.
Занятие 6	Повторяем занятие 5 без увеличения нагрузки			
Занятие 7	Начать с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Кач-кач»	Прямые покачивания из горизонтального в полувертикальное положение. Способ поддержки «солдатиком». Для отдыха обхватывают разведенными в стороны пальцами грудь ребенка правой (левой) ладонью, подбородок поддерживают большим пальцем правой (левой) руки. Левая (правая) рука под головой и спиной сзади. Легким нажатием правой руки переводят ребенка в вертикальное положение. Так он отдыхает в течение 1 мин.	2 мин	Выполняют 2 мин медленно.
	2) «К солнцу»	Тренер вытягивает вверх прямые руки ребенка и правой (левой) рукой удерживает его за обе кисти, левая (правая) рука поддерживает тело под ягодицами.	1 мин	В положении на спине буксируют медленно, быстро, с нарастающей скоростью.
	3) «Ныряем»	Поливать с руки, при этом озвучивать команду «внимание, «имя ребенка», ныряем!» (произносить четко, громко и при этом дуть на лицо, чтобы ребенок закрыл глаза);	10 раз в течении всего занятия	Не поливать большим количеством воды, следить за поведением ребенка и его дыханием. Ребенок у тренера на предплечье левой (правой) руки.
	4) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсом: он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
	5) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполняются также при видимом гипертонусе.
	6) «Мячик-попрыгайчик»	Тренер держит ребенка лицом к себе. Мяч сзади ребенка. По команде «Ныряем»	1 мин	Упражнение выполняется для «не боязни» ребенка упасть в воду или резко почувствовать на лице брызги воды. А также для дальнейшего изучения

				ныряний.
Занятие 8	Повторяем занятие 7 без увеличения нагрузок			
Занятие 9	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Ожерелье русалки»	Скольжение на груди с лицом, приподнятым над водой («ожерелье русалки» мешает опустить лицо в воду), поддержка «другой».	1 мин	Поддерживать «ожерелье». Периодически поворачивать ребенка на спину.
	2) «Поплавок»	Поддержка за вески ребенка, немного захватывая щеки, который лежит на спине (4 пальцами). Свободное продвижение назад.	1 мин	Выполняется в медленном темпе, при активных движениях ребенка конечностями темп увеличиваем.
	3) «Ныряем»	Ребенка поддерживают на воде правой (левой) рукой «ковшом», левой (правой) мягко надавливают на спину и плечи, погружают с головой под воду и одновременно начинают продвигать вперед. Немного ускоряют продвижение и толкают ребенка вперед. Отпускают на свободное скольжение на 2-3 с, затем подхватывают под грудь и выводят на поверхность.	5 раз в течение всего занятия.	Следить за дыханием ребенка. Перед нырком обязательно произносить команду «Внимание, имя, ныряем!»
	4) «На нудлсе»	Поддержка с помощью нудлса. Ребенок на животе, руки расположены на нудлсе (под мышечными впадинами). Тренер поддерживает нудлс, а также водой брызгает ребенка сзади, для того, чтобы он пытался плыть.	2 мин	Следим за конечностями ребенка, чтобы не хватал нудлс, а пытался плыть. Вперед можно поместить на воду игрушку и при помощи команды «плывем, плывем» и брызгов сзади плыть к ней.
	5) «Релакс-паузы»	Горизонтальное положение ребенка на животе, на предплечье одной руки тренера. Рука тренера под мышечными впадинами. Вторая рука держит голени ребенка и имитирует отталкивание от борта бассейна. Направляя ребенка вперед, назад от борта.	1 мин.	Следить за колебанием воды, чтобы не попала в рот или нос. Также давать ребенку самому пытаться сопротивляться борту, не делать все за него!
	6) «Ветер»	Поддержка «лицом к лицу» «обхватом спереди». И по команде «Внимание, имя, ныряем».	5 раз в течение занятия	Следим, чтобы ребенок закрывал глаза и задерживал дыхание.
	7) «Катим-катим»	Поддержка «отдых в положении сидя». Тренер берет малыша за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных и тазобедренных суставах – движения типа «велосипед».	1 мин	Темп увеличиваем по мере активности ребенка. Если ребенок двигает ногами сам, ускоряем темп, если нет, то помогаем ему.
Занятие 10	Повторяем занятие 9 увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 11	Повторяем занятие 10 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			

Занятие 12	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Посиделки»	Ребенок располагается на сгибе локтей (120°) тренера. При выполнении упражнения тренер увеличивает градус сгибания и уменьшает (120-180; 110-180). Поддерживать своей грудью головку и спинку ребенка. Руки держат пятки.	1 мин	Следить за дыханием ребенка, чтобы он не был хриплым. Сгибание с медленным темпом.
	2) «На месте»	Поддержка «отдых в положении сидя». Тренер берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги и соединяет их в конце движения.	2 мин	Упражнение выполняется без рывков, темп медленный.
	3) «Рыбка»	Скольжение на животе (вперед, назад). Поддержка за подбородок «ложечкой», вторая рука держит тазобедренную часть, большой палец наверху, остальные направлены к животу.	5-7 раз	Следить, чтобы не попала вода в нос и рот. Постепенно увеличиваем глубину воды.
	4) «Релакс-паузы»	Вертикальное положение ребенка, поддержка под грудью одной рукой, позволяем выполнять любые произвольные движения, нравящиеся ребенку.	2 мин	Не давить ребенку грудную клетку, не сжимать, а позволить ребенку почувствовать нахождение в воде, свободу и отдых. Расправить пальцы ног и рук ребенка, при этом бросая их на воду.
	5) «Моторчик»	Поддержка за голеностопы ног ребенка. Сам ребенок на животе и на 5-6 шт. нудлсах. Тренер держит руками голеностопы и по команде «Плывем, плывем» поочередно поднимает и опускает ноги ребенка в воду, создавая брызги.	3 раза по 15 сек. С паузами	Следить, чтобы ребенок не соскользнул с нудлсах. Для большей безопасности можно опираться о борт бассейна. Работа ногами ребенка в быстром темпе и обязательное сопровождение командой.
	6) «Ныряем с проводкой»	Боковые проводки ребенка. Поддержка «обхватом сзади». При команде «Ныряем» выполняется проводка влево (вправо) и при проводке в противоположную сторону выполняется нырок так, чтобы ребенок лицом был параллельно воде и она не попала в нос и рот.	1 мин проводки + 3 раза ныряний	Обязательно, при боковых ныряниях при наклоне ребенка вправо (влево) с командой «Ныряем». Время в воде при нырке не более 3 сек.
	7) «Полежайка»	Расположение ребенка на спине, поддержка только за пальцы рук. Упражнение выполняется при	1 мин	Провоцируем ребенка двигаться. Необходимо следить за способ-

		помощи специализированных кругов (веночек русалочки). Тренер двигает ногами ребенка вверх вниз, также с руками.		ностью ребенка удерживать равновесие и горизонтальную позу на поверхности воды.
Занятие 13	Повторяем занятие 12 без увеличения нагрузки.			
Занятие 14	Повторяем занятие 13 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 15	Повторяем занятие 14 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 10 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 16	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «В чепчике»	Поддержка «солдатином». Тренер поддерживает ребенка за голеностопы. И помогает двигать руками и ногами ребенку с продвижением вперед.	2 мин	Используется «чепчик русалки». Следим, чтобы ребенок двигался, помогаем ему двигать ногами и руками.
	2) «Ныряем с проводкой»	Боковые проводки ребенка. Поддержка «обхватом сзади». При команде «Ныряем» выполняется проводка влево (вправо) и при проводке в противоположную сторону выполняется нырок так, чтобы ребенок лицом был параллельно воде и она не попала в нос и рот.	1 мин проводки + 4 раза ныряний	Обязательно, при боковых ныряниях при наклоне ребенка вправо (влево) с командой «Ныряем». Время в воде при нырке не более 3 сек.
	3) «Пояс»	Поддержка «двойной замок в положении на груди». Ребенок держится за руки тренера и продвигается вперед.	1 мин	Используется «Пояс поплавков», который позволяет ребенку свободно находиться на поверхности воды и помогает тренеру в поддержке.
	4) «Отдых»	Горизонтальное положение ребенка. Тренер держит ребенка двумя руками под головой, большие пальцы у щек. Проводки змейкой по поверхности воды.	2 мин	Дать ребенку отдохнуть. Темп медленный. Контролировать, чтобы ребенок был на поверхности.
	5) «Рак»	И.п. держать ребенка под затылок, подводит ребенка ножками к боковой стенке бассейна, установить две ножки ступнями прямо на стенку ванны и, слегка придвигать ребенка к бортику. Он отталкивается ногами. И насколько сильно он оттолкнулся, настолько отводить его назад.	1 мин	Следить чтобы ребенок почувствовал прямую зависимость: на сколько сильно оттолкнется, на сколько далеко он отплывет
	6) «Парус»	Проводки ребенка вперед, назад. Левая рука тренера держит ребенка под подмышечными впадинами(пальцы обхватывают плечо). Правая придерживает затылок, при это предплечье опирается на спину при движении вперед надавливание, при движении назад расслабление правой и надавливание левой рукой.	2 мин	Проводки с увеличением глубины воды – постепенно.
	7) «Дуем»	Поддержка «лицом к лицу». Пе-	1 мин	Дуть не более 2-3

		ред ребенком положить игрушку на воду. Дуть на нее и на ребенка поочередно.		секунд. Обязательное сопровождение командами «Внимание, имя, ныряем».
--	--	---	--	---

№ Занятия	Наименование упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Февраль, дети 4-4,5 мес.				
Цель третьего месяца занятий –совершенствовать изученные упражнения, учить выполнять их самостоятельно. Совершенствовать способы ныряния. Использование доп. инвентаря и сопровождение упражнений игрушками, а также четкое сопровождение командами. Формирование двигательных способностей преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка (с помощью инструктора), противостоять утомлению, способность выполнять движения за возможно меньший промежуток времени.				
Занятие 1	Повторяем занятие 16 без увеличения нагрузки.			
Занятие 2	Повторяем занятие 16 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 3	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Зигзаг»	Вертикальная проводка ребенка зигзагом. Поддержка со стороны спины. Тренер держит ребенка за грудную клетку. Большие пальцы на лопатках и смотрят вверх. Движения проводятся по направлению вперед, назад.	1 мин	Темп медленный. Увеличиваем не скорость движений, а глубину воды.
	2) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	2-3 раза	После погружения тренер проталкивает ребенка на 3-4 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	3) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполняются также при видимом гипертонусе.
	4) «Моторчик»	Поддержка за голеностопы ног ребенка. Сам ребенок на животе и на 5-6 шт. нудлсах. Тренер держит руками голеностопы и по команде «Плывем, плывем» поочередно поднимает и опускает ноги ребенка в воду, создавая брызги.	4 раза по 15 сек. С паузами	Следить, чтобы ребенок не соскользнул с нудлсах. Для большей безопасности можно опираться о борт бассейна. Работа ногами ребенка в быстром темпе и обязательное сопровождение командой.
	5) «В чепчике»	Поддержка «солдатиком». Тренер поддерживает ребенка за голеностопы. И помогает двигать руками и ногами ребенку с	2 мин	Используется «чепчик русалки». Следим, чтобы ребенок двигался, помогаем

		продвижением вперед.		ему двигать ногами и руками.
	6) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсом: он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
Занятие 4	Повторяем занятие 3 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 5	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Мяч-толкач»	Тренер держит ребенка в горизонтальном положении. Голова упирается в грудь тренера, предплечья держат туловище ребенка и ноги. Мяч у борта бассейна, тренер направляет ноги ребенка на него и прижимает к мячу, после паузы в 1-2 сек. Отталкивается от мяча с ребенком.	1 мин	Упражнение выполняется медленно. Мяч желательно с пупырышками использовать, чтобы ребенок чувствовал опору и сам мяч. При направлении ног ребенка на мяч угол сгиба не превышает 80-70 градусов.
	2) «Где мяч»	Тренер держит руку ребенка с мячом. Надавливает на мяч и опускает в воду. Мяч выскакивает из воды.	1 мин	Надавливать на мяч рукой ребенка, чтобы он чувствовал силу. При его опускании спрашивать «Где мяч» и отпустить его, чтобы он выпрыгнул из воды. Дать ребенку почувствовать мяч и силу, оказывающую на него.
	3) «Полежайка»	Расположение ребенка на спине, поддержка только за пальцы рук. Упражнение выполняется при помощи специализированных кругов (веночек русалочки).	1 мин	Провоцируем ребенка двигаться. Необходимо следить за способностью ребенка удерживать равновесие и горизонтальную позу на поверхности воды.
	4) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	4-5 раз	После погружения тренер проталкивает ребенка на 5 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	5) «Отдых»	Горизонтальное положение ребенка. Тренер держит ребенка	2 мин	Дать ребенку отдохнуть. Темп медлен-

		двумя руками под головой, большие пальцы у щек. Проводки змейкой по поверхности воды.		ный. Контролировать, чтобы ребенок был на поверхности.
	6) «Рыбка»	Скольжение на животе (вперед, назад). Поддержка за подбородок «ложечкой», вторая рука держит тазобедренную часть, большой палец наверху, остальные направлены к животу.	5-7 раз	Следить, чтобы не попала вода в нос и рот. Постепенно увеличиваем глубину воды.
Занятие 6	Повторяем занятие 5 без увеличения нагрузки			
Занятие 7	Повторяем занятие 6 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 8	1) «Змейка»	Поддержка «двойной замок в положении на спине». «Движения в разные стороны (змейка).	1 мин	Дать ребенку почувствовать самостоятельность в движениях ног и рук. Останавливаться при бездействии ребенка. Обязательное сопровождение командой «плывем, плывем»
	2) «На месте»	Поддержка «отдых в положении сидя». Тренер берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги и соединяет их в конце движения.	2 мин	Упражнение выполняется без рывков, темп медленный.
	3) «В чепчике»	Поддержка «солдатиком». Тренер поддерживает ребенка за голеностопы. И помогает двигать руками и ногами ребенка с продвижением вперед.	2 мин	Используется «чепчик русалки». Следим, чтобы ребенок двигался, помогаем ему двигать ногами и руками.
	4) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполняется также при видимом гипертонусе.
	5) «Нырём с проводкой»	Боковые проводки ребенка. Поддержка «обхватом сзади». При команде «Нырём» выполняется проводка влево (вправо) и при проводке в противоположную сторону выполняется нырок так, чтобы ребенок лицом был параллельно воде и она не попала в нос и рот.	2 мин проводки + 6 раз ныряний	Обязательно, при боковых ныряниях при наклоне ребенка вправо (влево) с командой «Нырём». Время в воде при нырке не более 5 сек.
	6) «Ожерелье русалки»	Скольжение на груди с лицом, приподнятым над водой («ожерелье».	2 мин	Поддерживать «ожерелье».

		релье русалки» мешает опустить лицо в воду), поддержка «дугой».		Периодически поворачивать ребенка на спину.
	7) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсом: он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
Занятие 9	Повторяем занятие 5 без увеличения нагрузки			
Занятие 10	Повторяем занятие 6 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 11	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Сбор игрушек»	Тренер вместе с ребенком собирает игрушки на доску-поплавок и с поддержкой «дугой» направляет ребенка к доске, чтобы положить игрушку.	2 мин	Тренер показывает каждую игрушку ребенку, дает в руку ребенку и помогает ему положить ее на доску. Таких игрушек положить не более 5.
	2) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	4-5 раз	После погружения тренер проталкивает ребенка на 5 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	3) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполняются также при видимом гипертонусе.
	4) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсом : он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
	5) «Где мяч»	Тренер держит руку ребенка с мячом. Надавливает на мяч и опускает в воду. Мяч выскакивает из воды.	1 мин	Надавливает на мяч рукой ребенка, чтобы он чувствовал силу. При его опускании спрашивать «Где мяч» и отпускать его, чтобы он выпрыгнул из воды.

				Дать ребенку почувствовать мяч и силу, оказывающую на него.
	6) «Свободное плавание»	Поддержка «дугой» или «отдых в положении сидя». Тренер поддерживает ребенка и помогает продвигаться вперед, двигать руками и ногами.	1 мин	Незначительно поддерживать ребенка при движениях. Отпускать на 3 секунды при самостоятельном движении ребенка в воде.
Занятие 12	Повторяем занятие 11 без увеличения нагрузки			
Занятие 13	Повторяем занятие 12 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 14	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Собачка»	В положении на спине поддерживают ребенка одной правой (левой) рукой способом «ложка», но не полной ладонью, а только кончиками двух-трех пальцев. В таком положении выполняют проводки прямо, по кругу, восьмеркой, с поворотами, зигзагом;	2 мин	Давать ребенку возможность самому двигать конечностями. Помогать ему и катать в это время по воде медленно. При его бездействии останавливаться и проговаривать команду «плывем!».
	2) «На досточке»	Поддержка «обхватом сзади», также использую «доску-поплавок», располагаем ребенка на ней так, чтобы его руки были в воде, а туловище на доске. Тренер управляет доской спереди, держа ребенка за руки или за ноги сзади. Упражнение выполняется вдоль борта бассейна.	2 мин	Дать ребенку возможность двигаться самостоятельно. Помогать ему двигать руками и ногами.
	3) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	5-6 раз	После погружения тренер проталкивает ребенка на 6 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	4) «Релакс-паузы»	Горизонтальное положение ребенка, поддержка под грудью одной рукой, позволяем выполнять любые произвольные движения, нравящиеся ребенку.	2 мин	Не давить ребенку грудную клетку, не сжимать, а позволить ребенку почувствовать нахождение в воде, свободу и отдых. Расправить пальцы ног и рук ребенка, при этом бросая их на воду.
	5) «Качели»	Ребенка подвешиваем на двух эластических ремнях в зоне шеи и крестца. Раскачиваем его свер-	2 мин	Не останавливается при попадании воды в уши, но следить

		ху вниз так, чтобы он постепенно опускался все ниже в воду.		что бы вода не падала в рот и нос.
	6) «Рак»	И.п. держать ребенка под затылок, подводит ребенка ножками к боковой стенке бассейна, установить две ножки ступнями прямо на стенку ванны и, слегка придвигать ребенка к бортику. Он отталкивается ногами. И насколько сильно он оттолкнулся, настолько отводить его назад.	1 мин	Следить чтобы ребенок почувствовал прямую зависимость: на сколько сильно оттолкнется, на сколько далеко он отплывет
Занятие 15	Повторяем занятие 14 без увеличения нагрузки			
Занятие 16	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Катим-катим»	Поддержка «отдых в положении сидя». Тренер берет малыша за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных и тазобедренных суставах – движения типа «велосипед».	1 мин	Темп увеличиваем по мере активности ребенка. Если ребенок двигает ногами сам, ускоряем темп, если нет, то помогаем ему.
	2) «Поворот в нырке»	Поддержка «обхватом сзади». По команде «Внимание, имя, ныряем» тренер погружает ребенка начиная с головы в воду. Одной рукой под грудью	3 раза во время всего занятия	Поворот продельвается в быстром темпе. Обязательно сопровождение командой перед нырком. Следить за тем, чтобы ребенок закрывал глаза и задерживал дыхание перед нырком.
	3) «Лодочка и нудлс»	Ребенок расположен на 5 нудлсах, руки сверху нудлс, ноги свободны. Тренер придерживает ребенка в зоне туловища. Тренер руками ребенка выполняет гребковые упражнения вперед и выпрямляет рук ребенка (как у лодки нос).	2 мин	Продвигаем ребенка вперед только в том случае, когда он двигает руками и/или ногами.
	4) «Отдых на нудлсе»	Ребенок на спине, 2 нудлса под шейей ребенка и одна на сгибе колена. Тренер придерживает ребенка под спиной.	1 мин	Следить, чтобы ребенок не выполнял резких поворотов и движений вниз.
	5) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	5-6 раз	После погружения тренер проталкивает ребенка на 6 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	6) «На досточке»	Поддержка «обхватом сзади», также использую «доску-поплавок», располагаем ребенка на ней так, чтобы его руки были в воде, а туловище на доске. Тренер управляет доской спере-	2 мин	Дать ребенку возможность двигаться самостоятельно. Помогать ему двигать руками и ногами.

		ди, держа ребенка за руки или за ноги сзади. Упражнение выполняется вдоль борта бассейна.		
--	--	--	--	--

№ Занятия	Наименование упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Март, дети 5-5,5 мес.				
Цель четвертого месяца занятий – совершенствовать самостоятельное выполнение упражнений. Выполнять повторения изученных ранее упражнений. Совершенствовать способы ныряния и изучать новые. Использование доп. инвентаря и сопровождение упражнений игрушками, а также совершенствование выполнений упражнений с командами. Формирование двигательных способностей преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка (с помощью инструктора), противостоять утомлению, способность выполнять движения за возможно меньший промежуток времени, точность воспроизведения определенных движений по силовым, временным и пространственным параметрам.				
Занятие 1	Повторяем занятие 16 без увеличения нагрузки			
Занятие 2	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Бочком»	Боковые покачивания с поддержкой «двойной замок» в положении на груди.	1 мин	Следить, чтобы вода не попала в нос и рот ребенка. Выполняют медленно, быстро и с ускорением.
	2) «Столбик»	Поддержка «лицом к лицу». Тренер по команде «Внимание, имя, ныряем» опускает ребенка до подбородка в воду. Далее увеличиваем глубину до губ, до носа, до глаз и до лба.	5 раз в течение всего занятия	Обязательно вертикальное положение и перед нырянием, после команды, подуть на ребенка, чтобы он задержал дыхание. Время пребывания в воде не более 2-3 секунд.
	3) «Кач-кач»	Прямые покачивания из горизонтального в полувертикальное положение. Способ поддержки «солдатиком». Для отдыха обхватывают разведенными в стороны пальцами грудь ребенка правой (левой) ладонью, подбородок поддерживают большим пальцем правой (левой) руки. Левая (правая) рука под головой и спиной сзади. Легким нажатием правой руки переводят ребенка в вертикальное положение. Так он отдыхает в течение 1 мин.	2 мин	Выполняют 2 мин медленно.
	4) «Лягушки»	Положение ребенка на предплечье тренера. Правая рука тренера держит голеностопы ног ребенка. Тренер проводит под водой голеностопы (оба) к животу ребенка и обратно.	2 мин	Следить, чтобы при сгибании туловища ребенок не опустил голову в воду. Держать крепко голеностопы ног.
	5) «Поворот в нырке»	Поддержка «обхватом сзади». По команде «Внимание, имя, ныряем» тренер погружает ребенка начиная с головы в воду. Одной рукой под грудью	3 раза во время всего занятия	Поворот прodelьвается в быстром темпе. Обязательно сопровождение командой перед нырком. Следить за тем, чтобы ребенок закрывал глаза и задерживал дыхание пе-

				ред нырком.
	6) «Отдых на нудлсе»	Ребенок на спине, 2 нудлса под шейей ребенка и одна на сгибе колена. Тренер придерживает ребенка под спиной.	1 мин	Следить, чтобы ребенок не выполнял резких поворотов и движений вниз.
Занятие 3	Повторяем занятие 2 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 4	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Катим-катим»	Поддержка «отдых в положении сидя». Тренер берет малыша за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных и тазобедренных суставах – движения типа «велосипед».	1 мин	Темп увеличиваем по мере активности ребенка. Если ребенок двигает ногами сам, ускоряем темп, если нет, то помогаем ему.
	2) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колена. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	2-3 раза	После погружения тренер проталкивает ребенка на 6 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	3) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполнятся также при видимом гипертонусе.
	4) «Столбик»	Поддержка «лицом к лицу». Тренер по команде «Внимание, имя, ныряем» опускает ребенка до подбородка в воду. Далее увеличиваем глубину до губ, до носа, до глаз и до лба.	5 раз в течении всего занятия	Обязательно вертикальное положение и перед нырянием, после команды, подуть на ребенка, чтобы он задержал дыхание. Время пребывания в воде не более 2-3 секунд.
	5) «Лягушки»	Положение ребенка на предплечье тренера. Правая рука тренера держит голеностопы ног ребенка. Тренер проводит под водой голеностопы (оба) к животу ребенка и обратно.	2 мин	Следить, чтобы при сгибании туловища ребенок не опустил голову в воду. Держать крепко голеностопы ног.
	6) «Сбор игрушек»	Тренер вместе с ребенком собирает игрушки на доску-поплавок и с поддержкой «дугой» направляет ребенка к доске, чтобы положить игрушку.	2 мин	Тренер показывает каждую игрушку ребенку, дает в руку ребенку и помогает ему положить ее на доску. Таких игрушек положить не более 5.
Занятие 5	Повторяем занятие 4 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 6	Повторяем занятие 5 без увеличения нагрузки			
	1) «Лицом к лицу»	Поддержка лицом к лицу. Горизонтальное положение ребенка. Предплечья держат ребенка	1 мин	Движения плавные, чтобы вода не попала в нос и рот ребенка.

		вдоль туловища, а пальцы держат голову и ноги ребенка упираются в грудь тренера. Тренер отводит от себя ребенка руками вперед, затем обратно, чтобы ноги ребенка упирались в живот тренера.		Дать возможность ребенку самому отталкиваться от тренера.
	2) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружает ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	2-3 раза	После погружения тренер проталкивает ребенка на 3-4 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	3) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений. Выполнятся также при видимом гипертонусе.
	4) «Ожерелье русалки»	Скольжение на груди с лицом, приподнятым над водой («ожерелье русалки» мешает опустить лицо в воду), поддержка «дугой».	2 мин	Поддерживать «ожерелье». Периодически поворачивать ребенка на спину.
	5) «С грузиками»	Поддержка дугой. Тренер в руку ребенка кладет грузик. И вместе с ним выполняет гребковые движения, меняет руки. После чего, выпрямляет руки ребенка вперед, чтобы грузик был в обеих руках ребенка и произносит команду «Плывем, плывем».	1 мин	Тренер помогает держать грузик ребенку. По команде «Плывем, плывем» подталкивает ребенка на движения конечностями, при этом руки у ребенка прямые и держат грузик.
	6) «Сбор игрушек»	Тренер вместе с ребенком собирает игрушки на доску-поплавок и с поддержкой «дугой» направляет ребенка к доске, чтобы положить игрушку.	2 мин	Тренер показывает каждую игрушку ребенку, дает в руку ребенку и помогает ему положить ее на доску. Таких игрушек положить не более 5.
Занятие 7	Повторяем занятие 6 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 8	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Пояс»	Поддержка «двойной замок в положении на груди». Ребенок держится за руки тренера и продвигается вперед.	1 мин	Используется «Пояс поплавок», который позволяет ребенку свободно находится на поверхности воды и помогает тренеру в поддержке. Обязательное поддержание и страховка ребенка.
	2) «Бочком»	Боковые покачивания с поддержкой «двойной замок» в по-	1 мин	Следить, чтобы вода не попала в нос и рот ре-

		ложении на груди.		бенка. Выполняют медленно, быстро и с ускорением.
	3) «С грузиками»	Поддержка дугой. Тренер в руку ребенка кладет грузик. И вместе с ним выполняет гребковые движения, меняет руки. После чего, выпрямляет руки ребенка вперед, чтобы грузик был в обеих руках ребенка и произносит команду «Плывем, плывем».	1 мин	Тренер помогает держать грузик ребенку. По команде «Плывем, плывем» подталкивает ребенка на движения конечностями, при этом руки у ребенка прямые и держат грузик.
	4) «Столбик»	Поддержка «лицом к лицу». Тренер по команде «Внимание, имя, ныряем» опускает ребенка до подбородка в воду. Далее увеличиваем глубину до губ, до носа, до глаз и до лба.	5 раз в течение всего занятия	Обязательно вертикальное положение и перед нырянием, после команды, подуть на ребенка, чтобы он задержал дыхание. Время пребывания в воде не более 2-3 секунд.
	5) «Релакс-паузы»	Вертикальное положение ребенка, поддержка под грудью одной рукой, позволяем выполнять любые произвольные движения, нравящиеся ребенку.	2 мин..	Не давить ребенку грудную клетку, не сжимать, а позволить ребенку почувствовать нахождение в воде, свободу и отдых. Расправить пальцы ног и рук ребенка, при этом бросая их на воду.
	6) «Лицом к лицу»	Поддержка лицом к лицу. Горизонтальное положение ребенка. Предплечья держат ребенка вдоль туловища, а пальцы держат голову и ноги ребенка упираются в грудь тренера. Тренер отводит от себя ребенка руками вперед, затем обратно, чтобы ноги ребенка упирались в живот тренера.	1 мин.	Движения плавные, чтобы вода не попала в нос и рот ребенка. Дать возможность ребенку самому отталкиваться от тренера.
Занятие 9	Повторяем занятие 8 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 10	Повторяем занятие 9 без увеличения нагрузок			
Занятие 11	Начинаем с разминки (см. Табл. В1) и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
	1) «Сбор игрушек»	Тренер вместе с ребенком собирает игрушки на доску-поплавок и с поддержкой «дугой» направляет ребенка к доске, чтобы положить игрушку.	2 мин.	Тренер показывает каждую игрушку ребенку, дает в руку ребенку и помогает ему положить ее на доску. Таких игрушек положить не более 5.
	2) «С грузиками»	Поддержка дугой. Тренер в руку ребенка кладет грузик. И вместе с ним выполняет гребковые движения, меняет руки. После чего, выпрямляет руки ребенка вперед, чтобы грузик был в обеих руках ребенка и произносит команду «Плывем, плывем».	1 мин.	Тренер помогает держать грузик ребенку. По команде «Плывем, плывем» подталкивает ребенка на движения конечностями, при этом руки у ребенка прямые и держат грузик.

	3) «Через обруч»	Поддержка «обхватом сзади». Тренер поднимает ребенка из воды до уровня колен, по команде «Внимание, имя, ныряем», погружает в воду начиная с головы, проталкивает через обруч и выталкивает из воды.	4 раза в течении всего занятия	При нырянии ребенка через обруч, тренер одной рукой проталкивает ребенка, а второй уже встречает для выныривания и держит за грудь. Пребывание в воде не более 6 секунд.
	4) «К солнцу»	Тренер вытягивает вверх прямые руки ребенка и правой (левой) рукой удерживает его за обе кисти, левая (правая) рука поддерживает тело под ягодицами.	1 мин.	В положении на спине буксируют медленно, быстро, с нарастающей скоростью.
	5) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	5-6 раз	После погружения тренер проталкивает ребенка на 6 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	6) «Погоны Нептуна»	Тренер надевает на руки ребенка «погоны Нептуна», опускает ребенка в горизонтальном положении в воду и поддерживает «дугой» ребенка. Выполняет произвольные движения вперед.	1 мин.	Дать возможность ребенку двигаться самому и обязательно сопровождать командой «Плывем, плывем», брызгая водой сзади на ноги и спину.
Занятие 12	Повторяем занятие 11 без увеличения нагрузок			
Занятие 13	Повторяем занятие 12 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 14	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Дуем»	Поддержка «лицом к лицу». Перед ребенком положить игрушку на воду. Дуть на нее и на ребенка поочередно.	1 мин.	Дуть не более 2-3 секунд. Обязательное сопровождение командами «Внимание, имя, ныряем».
	2) «Моторчик»	Поддержка за голеностопы ног ребенка. Сам ребенок на животе и на 5-6 шт. нудсах. Тренер держит руками голеностопы и по команде «Плывем, плывем» поочередно поднимает и опускает ноги ребенка в воду, создавая брызги.	5 раза по 15 сек. С паузами	Следить, чтобы ребенок не соскользнул с нудса. Для большей безопасности можно опираться о борт бассейна. Работа ногами ребенка в быстром темпе и обязательное сопровождение командой.
	3) «Скользим и ныряем»	Тренер поддерживают на воде правой (левой) рукой «дугой», левой (правой) мягко надавливают на спину и плечи, погружают с головой под воду и одновременно начинают продвигать вперед. Немного ускоряют продвижение и толкают ребенка вперед. Отпускают на свободное	5 раз в течении всего занятия	Отпускать ребенка на скольжение только с условием, что он уверенно и хорошо двигает ногами и руками.

		скольжение на 4-5 с, затем подхватывают под грудь и выводят на поверхность.		
	4) «Отдых»	Горизонтальное положение ребенка. Тренер держит ребенка двумя руками под головой, большие пальцы у щек. Проводки змейкой по поверхности воды.	2 мин.	Дать ребенку отдохнуть. Темп медленный. Контролировать, чтобы ребенок был на поверхности.
	5) «С грузиками»	Поддержка дугой. Тренер в руку ребенка кладет грузик. И вместе с ним выполняет гребковые движения, меняет руки. После чего, выпрямляет руки ребенка вперед, чтобы грузик был в обеих руках ребенка и произносит команду «Плывем, плывем».	1 мин.	Тренер помогает держать грузик ребенку. По команде «Плывем, плывем» подталкивает ребенка на движения конечностями, при этом руки у ребенка прямые и держат грузик.
	6) «Лицом к лицу»	Поддержка лицом к лицу. Горизонтальное положение ребенка. Предплечья держат ребенка вдоль туловища, а пальцы держат голову и ноги ребенка упираются в грудь тренера. Тренер отводит от себя ребенка руками вперед, затем обратно, чтобы ноги ребенка упирались в живот тренера.	1 мин.	Движения плавные, чтобы вода не попала в нос и рот ребенка. Дать возможность ребенку самому отталкиваться от тренера.
Занятие 15	Повторяем занятие 14 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 16	Повторяем занятие 15 без увеличения нагрузок			

№ Занятия	Наименование упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Апрель, дети 5-5,5 мес.				
Цель пятого месяца занятий – закрепления всех изученных упражнений, видов ныряния. Формирование двигательных способностей преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством усилий ребенка (с помощью инструктора), противостоять утомлению, способность выполнять движения за возможно меньший промежуток времени, точность воспроизведения определенных движений по силовым, временным и пространственным параметрам. способность выполнять движения с возможно большей амплитудой.				
Занятие 1	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «На колечках»	Поддержка «обхватом сзади» также при выполнении упражнения руки могут поддерживать руки ребенка, которые держат кольца. Выполняется движение вперед (ноги ребенка прямые), назад, влево и вправо.	1 мин.	Тренер поддерживает ребенка за руки. Если он хорошо держит кольца, то «обхватом сзади» и выполняет движения медленно, не увеличивая темп.
	2) «За грузиками»	Тренер опускает грузик в воду. Поддержка «обхватом сзади». Тренер произносит команду и погружает ребенка за грузиком (с головы), в течении 7-8 секунд проплывает и при выныривании помещает в руку ребенка грузик.	8 раз во время занятий	Обязательное сопровождение командой «Внимание, имя, ныряем». Если ребенок не достает до грузика, помогать ему, помещать в его руку при выныривании. Спустя несколько занятий не помогать.

	3) «Лейка»	Поддержка «дугой» или «лицом к лицу». Тренер по команде поливает водой с лейки ребенка и отдает лейку ребенку и вместе с ним в его руках набирает воду и поливает снова.	5 раз в течение занятия	После произнесения команды «Внимание, имя, ныряем» желательно подуть на ребенка, если он не закрывает глаза сам.
	4) «Релакс-паузы»	Поддержка «отдых в вертикальном положении». Ребенок просто лежит на воде. Тренер его поддерживает, но не выполняет никаких провоцирующих на действие движений.	1 мин	Не выполнять никаких действий с ребенком. Дать ему почувствовать себя на воде, можно показывать игрушку в это время.
	5) «Зажим»	Ребенок расположен горизонтально на воде. Тренер правой рукой держит левую руку (кулачок) и ногу (голеностоп) ребенка, а левой держит правую руку (кулачок) и правую ногу (голеностоп). Движения выполняются вперед, назад, влево вправо. Также выполняются покачивания сверху вниз.	1 мин	Следить, чтобы голова ребенка не провисала и не прогибалась шея. Следить за дыханием и реакцией ребенка.
	6) «Уголок»	Поддержка «обхватом сзади». Ребенок ягодицами упирается в живот тренера, а тренер руками поддерживает за плечи ребенка. Ноги прямые. Задача тренера постепенно отпускать поддержку с плеч, чтобы ребенок держал спину и голову.	1 мин	Следить за ребенком, чтобы он держал спину и голову. Если он достает руками до воды, значит поддерживать его и снова отпускать – постепенно.
	7) «Вправо-влево»	Боковые покачивания с поддержкой «двойной замок» в положении на груди.	1 мин	Следить, чтобы вода не попала в нос и рот ребенка. Выполняют медленно, быстро и с ускорением.
Занятие 2	Повторяем занятие 1 без увеличения нагрузок			
Занятие 3	Повторяем занятие 2 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 4	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсом он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
	2) «Уголок»	Поддержка «обхватом сзади». Ребенок ягодицами упирается в живот тренера, а тренер руками поддерживает за плечи ребенка. Ноги прямые. Задача тренера постепенно отпускать поддержку с плеч, чтобы ребенок держал спину и голову.	1 мин	Следить за ребенком, чтобы он держал спину и голову. Если он достает руками до воды, значит поддерживать его и снова отпускать – постепенно.
	3) «С грузиками»	Поддержка дугой. Тренер в руку ребенка кладет грузик. И вместе	1 мин	Тренер помогает держать грузик ребенку.

		с ним выполняет гребковые движения, меняет руки. После чего, выпрямляет руки ребенка вперед, чтобы грузик был в обеих руках ребенка и произносит команду «Плывем, плывем».		По команде «Плывем, плывем» подталкивает ребенка на движения конечностями, при этом руки у ребенка прямые и держат грузик.
	4) «Погоны Нептуна»	Тренер надевает на руки ребенка «погоны Нептуна», опускает ребенка в горизонтальном положении в воду и поддерживает «дугой» ребенка. Выполняет вместе с ребенком плавательные движения руками и ногами.	1 мин.	Дать возможность ребенку двигаться самому и обязательно сопровождать командой «Плывем, плывем», брызгая водой сзади на ноги и спину.
	5) «На досточке»	Поддержка «обхватом сзади», при этом используя «доску-поплавок», располагаем ребенка на ней так, чтобы его руки были в воде, а туловище на доске. Тренер управляет доской спереди, держа ребенка за руки или за ноги сзади. Упражнение выполняется вдоль борта бассейна.	2 мин	Дать ребенку возможность двигаться самостоятельно. Помогать ему двигать руками и ногами.
	6) «За грузиками»	Тренер опускает грузик в воду. Поддержка «обхватом сзади». Тренер произносит команду и погружает ребенка за грузиком (с головы), в течении 7-8 секунд проплывает и при выныривании помещает в руку ребенка грузик.	8 раз во время занятий	Обязательное сопровождение командой «Внимание, имя, ныряем». Если ребенок не достает до грузика, помогать ему, помещать в его руку при выныривании. Спустя несколько занятий не помогать.
Занятие 5	Повторяем занятие 4 без увеличения нагрузок			
Занятие 6	Повторяем занятие 5 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 7	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Сбор игрушки»	Тренер вместе с ребенком собирает игрушки на доску-поплавок и с поддержкой «дугой» направляет ребенка к доске, чтобы положить игрушку.	2 мин	Тренер показывает каждую игрушку ребенку, дает в руку ребенку и помогает ему положить ее на доску. Таких игрушек положить не более 5.
	2) «Погоны Нептуна»	Тренер надевает на руки ребенка «погоны Нептуна», опускает ребенка в горизонтальном положении в воду и поддерживает «дугой» ребенка. Выполняет произвольные движения вперед.	1 мин.	Дать возможность ребенку двигаться самому и обязательно сопровождать командой «Плывем, плывем», брызгая водой сзади на ноги и спину. Убирать поддержку постепенно.
	3) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлсами: он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп по-

		не выпал.		степенно.
	4) «На колечках»	Поддержка «обхватом сзади» также при выполнении упражнения руки могут поддерживать руки ребенка, которые держат кольца. Выполняется движение вперед (ноги ребенка прямые), назад, влево и вправо.	1 мин.	Тренер поддерживает ребенка за руки. Если он хорошо держит кольца, то «обхватом сзади» и выполняет движения медленно, не увеличивая темп.
	5) «Нырок с бортика»	Тренер присаживает (не полностью) ребенка на лесенку бассейна. Поддерживает «обхватом справа» по команде «Внимание, имя, ныряем» погружает ребенка в воду начиная с рук и головы. Левая рука тренера держит две руки ребенка вверх, а правая под животом.	5 раз в течение всего занятия.	По команде тренер медленно погружает в воду ребенка, не надавливая на живот. Время под водой ребенка не более 9 секунд. Стараться отпустить ребенка при его нахождении под водой и направлять вверх.
	6) «Отдых»	Горизонтальное положение ребенка. Тренер держит ребенка двумя руками под головой, большие пальцы у щек. Проводки змейкой по поверхности воды.	2 мин.	Дать ребенку отдохнуть. Темп медленный. Контролировать, чтобы ребенок был на поверхности.
Занятие 8	Повторяем занятие 7 без увеличения нагрузок			
Занятие 9	Повторяем занятие 8 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 10	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «На досточке»	Поддержка «обхватом сзади», также использую «доску-поплавок», располагаем ребенка на ней так, чтобы его руки были в воде, а туловище на доске. Тренер управляет доской спереди, держа ребенка за руки или за ноги сзади. Упражнение выполняется вдоль борта бассейна.	2 мин	Дать ребенку возможность двигаться самостоятельно. Помогать ему двигать руками и ногами.
	2) «Нырок»	Поддержка «обхватом сзади» Тренер держит ребенка так, чтобы вода была на уровне его колен. При команде «Внимание, имя, ныряем» с небольшой амплитудой вверх погружаем ребенка в воду начиная с головы, после, туловище и ноги. Руки при погружении находятся на груди (левая), за голеностопы держит (правая).	2-3 раза	После погружения тренер проталкивает ребенка на 8-9 сек вперед, помогая руками (проталкивать не грубо и не глубоко держа спину).
	3) «Где мяч»	Тренер держит руку ребенка с мячом. Надавливает на мяч рукой ребенка и опускает в воду. Мяч выскакивает из воды.	1 мин	Надавливать на мяч рукой ребенка, чтобы он чувствовал силу. При его опускании спрашивать «Где мяч» и отпустить его, чтобы он выпрыгнул из воды. Дать ребенку почувствовать мяч и силу, оказываемую на него.

	4) «Нырок с бортика»	Тренер присаживает (не полностью) ребенка на лесенку бассейна. Поддерживает «обхватом справа» по команде «Внимание, имя, ныряем» погружает ребенка в воду начиная с рук и головы. Левая рука тренера держит две руки ребенка вверх, а правая под животом.	5 раз в течение всего занятия.	По команде тренер медленно погружает в воду ребенка, не надавливая на живот. Время под водой ребенка не более 9 секунд. Стараться отпускать ребенка при его нахождении под водой и направлять вверх.
	5) «Лодочка и нудлс»	Ребенок расположен на 5 нудлсах, руки сверху нудлсов, ноги свободны. Тренер придерживает ребенка в зоне туловища. Тренер руками ребенка выполняет гребковые упражнения вперед и выпрямляет рук ребенка (как у лодки нос).	2 мин	Продвигаем ребенка вперед только в том случае, когда он двигает руками и/или ногами.
	6) «На месте»	Поддержка «отдых в положении сидя». Тренер берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги и соединяет их в конце движения.	2 мин	Упражнение выполняется без рывков, темп медленный.
Занятие 11	Повторяем занятие 10 без увеличения нагрузок			
Занятие 12	Повторяем занятие 11 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 13	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «Зажим»	Ребенок расположен горизонтально на воде. Тренер правой рукой держит левую руку (кулачок) и ногу (голеностоп) ребенка, а левой держит правую руку (кулачок) и правую ногу (голеностоп). Движения выполняются вперед, назад, влево вправо. Также выполняются покачивания сверху вниз.	1 мин	Следить, чтобы голова ребенка не провисала и не прогибалась шея. Следить за дыханием и реакцией ребенка.
	2) «Нырок с бортика»	Тренер присаживает (не полностью) ребенка на лесенку бассейна. Держит за руки и по команде «Внимание, имя, ныряем», погружает ребенка в воду. Старается отпускать руки в воде и подхватывать уже когда ребенок выплывает из воды.	5 раз в течение всего занятия.	Время под водой ребенка не более 11 секунд. Держать ребенка только за руки, направляя к себе.
	3) «Уголок»	Поддержка «обхватом сзади». Ребенок ягодицами упирается в живот тренера, а тренер руками поддерживает за плечи ребенка. Ноги прямые. Задача тренера постепенно отпускать поддержку с плеч, чтобы ребенок держал спину и го-	1 мин	Следить за ребенком, чтобы он держал спину и голову. Если он достает руками до воды, значит поддерживать его и снова отпускать – постепенно.

		лову.		
	4) «На колечках»	Поддержка «обхватом сзади» также при выполнении упражнения руки могут поддерживать руки ребенка, которые держат кольца. Выполняется движение вперед (ноги ребенка прямые), назад, влево и вправо.	1 мин.	Тренер поддерживает ребенка за руки. Если он хорошо держит кольца, то «обхватом сзади» и выполняет движения медленно, не увеличивая темп.
	5) «За грузиком»	Тренер опускает грузик в воду. Поддержка «обхватом сзади». Тренер произносит команду и погружает ребенка за грузиком (с головы), в течение 7-8 секунд проплывает и при выныривании помещает в руку ребенка грузик.	8 раз во время занятий	Обязательное сопровождение командой «Внимание, имя, ныряем». Если ребенок не достает до грузика, помогать ему, помещать в его руку при выныривании. Спустя несколько занятий не помогать.
	6) «Сбор игрушек»	Тренер вместе с ребенком собирает игрушки на доску-поплавок и с поддержкой «дугой» направляет ребенка к доске, чтобы положить игрушку.	2 мин	Тренер показывает каждую игрушку ребенку, дает в руку ребенку и помогает ему положить ее на доску. Таких игрушек положить не более 5.
Занятие 14	Повторяем занятие 13 без увеличения нагрузок			
Занятие 15	Повторяем занятие 14 и увеличиваем нагрузку каждого упражнения на 15 сек. или же 2-3 раза выполнения.			
Занятие 16	Начинаем с разминки (см. Табл. В1)			
	1) «На месте»	Поддержка «отдых в положении сидя». Тренер берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги и соединяет их в конце движения.	2 мин	Упражнение выполняется без рывков, темп медленный.
	2) «Нудлсы»	Ребенок руками держится за борт бассейна. Тренер подстраховывает. Положение ребенка горизонтальное. Ноги выпрямлены и между ногами вертикально расположен нудлс. Тренер выполняет ногами ребенка плавательные движения, чтобы нудлс не выпал.	2 мин	Следить за руками ребенка, чтобы он держался (страховать его). Также, следить за нудлами: он не должен падать. Выполнять движения медленно, увеличивая темп постепенно.
	3) «Зажим»	Ребенок расположен горизонтально на воде. Тренер правой рукой держит левую руку (кулачок) и ногу (голеностоп) ребенка, а левой держит правую руку (кулачок) и правую ногу (голеностоп). Движения выполняются вперед, назад, влево вправо. Также выполняются покачивания сверху вниз.	1 мин	Следить, чтобы голова ребенка не провисала и не прогибалась шея. Следить за дыханием и реакцией ребенка.

	4) «На колечках»	Поддержка «обхватом сзади» также при выполнении упражнения руки могут поддерживать руки ребенка, которые держат кольца. Выполняется движение вперед (ноги ребенка прямые), назад, влево и вправо.	1 мин.	Тренер поддерживает ребенка за руки. Если он хорошо держит кольца, то «обхватом сзади» и выполняет движения медленно, не увеличивая темп.
	5) «Лодочка и нудлс»	Ребенок расположен на 5 нудлсах, руки сверху нудлсов, ноги свободны. Инструктор придерживает ребенка в зоне туловища. Инструктор руками ребенка выполняет гребковые упражнения вперед и выпрямляет рук ребенка (как у лодки нос).	2 мин	Продвигаем ребенка вперед только в том случае, когда он двигает руками и/или ногами.
	6) «Релакс-паузы»	Крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления;	1 мин	Не совершать резких движений и не сдавливать руки ребенка. Упражнение выполняется, основываясь на его физическое состояние.
	7) «Уголок»	Поддержка «обхватом сзади». Ребенок ягодицами упирается в живот тренера, а тренер поддерживает плечи ребенка. Отпускать поддержку с плеч, чтобы ребенок держал спину и голову.	1 мин	Следить за ребенком, чтобы он держал спину и голову. Если он достает руками до воды, значит поддерживать его и снова отпускать – постепенно.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Справка об обучении в МИПК

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ»**

тел. 8 (800) 500-74-51, e-mail: dekanat@dpomipk.ru, веб-сайт: dpomipk.ru

Справка об обучении или о периоде обучения

от 04.04.2019

№ 115

Выдана Епифановой Анастасии Геннадьевне о том, что он(она) обучается в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Московский институт переподготовки кадров» (АНО ДПО «МИПК») по программе повышения квалификации «Современные подходы и технологии применения адаптивной физической культуры в работе с детьми дошкольного возраста» (108 акад. час.) .

Период обучения: с 3 апреля 2019 г. по 25 апреля 2019 г.

Справка выдана для предъявления по месту требования.

Директор



А.М. Скоробогатова

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Анкета для инструкторов по плаванию с детьми ДЦП до года

1	Ваш возраст?	Комментарий
	1. 18 - 25 2. 26 - 40 3. 40 - 55 4. 56 - 65	
2	Опыт вашей работы инструктором по плаванию?	
	1. менее полугода 2. 1-3 года 3. более 3 лет	
3	Подчеркните ваши профессиональные достижения в области плавания для детей с ДЦП до года?	
	1. Профессиональное образование ФКиС (высшее и/или среднее) 2. Практические курсы плавания для детей до года (от 2 до 5 дней) 3. Очные курсы повышения квалификации в области ФК, АФК 4. Заочные курсы повышения квалификации в области ФК, АФК 5. Прочее _____	
4	Чем вы руководствуетесь при составлении программы занятий для детей с ДЦП до года?	
	1. Проверенные и опубликованные авторами методики, комплексы, учебные пособия 2. Интернет-сайты, видеоряды, посвященные плаванию с детьми ДЦП до года 3. Опыт инструкторов, работающих до вас, а также опыт с практических курсов, пройденные вами 4. Прочее _____	
5	Составляете ли вы план каждого занятия (письменно), проводимых для детей с ДЦП до года?	
	1. Да 2. Нет 3. Прочее _____	

федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А. Ю. Близневский

«28» июня 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно оздоровительный туризм

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ДО ГОДА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Руководитель



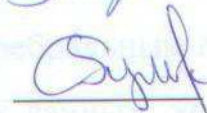
к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник



А.Г. Епифанова

Нормоконтролер



М.А. Рульковская

Красноярск 2019