Конспект индивидуального занятия по плаванию

Диагноз: ОДА, правосторонний гемипарез (гемиплегическая форма)

Возраст: 7 лет

**Цель:** Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

**Задачи:**

***Образовательные:***

1. Обучать технике плавания брасом при помощи работы ног.
2. Совершенствовать согласование работы рук, ног при плавании облегченным способом.
3. Способствовать формированию основ функциональной грамотности (познание окружающего мира, математическая)

***Оздоровительные:***

1. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

***Воспитательные:***

1. Формировать ценностное отношение ребёнка к своему здоровью.
2. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.
3. Поощрять проявления активности, инициативы и самостоятельности при выполнении упражнений.

***Коррекционные:***

1. Развивать общую и мелкую моторику;
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат при нарушении осанки, плоскостопии;
3. Способствовать коррекции и компенсации нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть:  5 – 6  мин. | Организованный вход в воду: ходьба по ребристой дорожке (коррекция плоскостопия), спуск в бассейн   1. **Игровое упражнение «Самолётик»** Ходьба на пятках, рр. в стороны 2. **Игровое упражнение «Бабочка»**   Ходьба на полной стопе, рр. «баттерфляй»   1. **Игровое упражнение «Мельница»**   Ходьба на полной стопе, рр. «кроль»   1. **Игровое упражнение «Эстафетка»** Ходьба на полной стопе, рр 2. **М/п игра «Море волнуется»**   Море волнуется «Раз»!  Море волнуется «Два»!  Море волнуется «Три»!  Морская фигура надолго нырни!   1. **Игровое упражнение «Бочка мёда»** | 1 мин  30 сек   30 сек  30 сек  1 мин  1 мин | Следить за техникой безопасности, страховать при спуске по лестнице  Корректировать осанку  рр. не сгибать, ВПП не разворачивать, не наклоняться в стороны  Рр. прямые, кисть жесткая, максимально задержать дыхание под водой  Под счёт, рр. за спину не заводить |
| Основная часть:  18-22 мин. | 1. **Упражнение «Лягушонок»**   Ребёнок держится двумя рр. за поручень, инструктор, держа за голеностоп, объясняет технику плавания «брасс» и демонстрирует правильное движение ног   1. **Упражнения с аквагантелями на развитие мышечной силы рук:**  * большая аквагантеля хватом двумя рр. перед грудью, опустить гантель максимально вниз не наклоняясь; * рр. в стороны с малыми аквагантелями, опустить вниз не наклоняясь, сохраняя правильную осанку; * рр. согнуты с малыми аквагантелями по бокам туловища, выпрямить рр., опустить гантели вниз не наклоняясь, сохраняя правильную осанку;  1. **Упражнения на расслабление «Звёздочка»** на груди, на спине, **«Медуза»** 2. Плавание нн. брассом с доской 3. **Корригирующие упражнения для кисти** с мячом  * рр.перед грудью, ладони в правильном положении на мяче сверху, пальцы широко, утопить мяч не изменяя положение пальцев; * метания малого и среднего мяча одной, двумя рр  1. **Корригирующие упражнения для стоп** (отталкивания на груди, на спине) 2. **П/и «Водолазы»** ныряние за игрушками, сосчитать количество морских обитателей и назвать их, доставать по заданию. Тонущие палочки с цифрами – доставать по заданию (10,30, 50 и т.д.) | 1-2 мин  По 8-10 повторений  По 1 мин  2-3 мин  2-3 раза  каждый бросок  2-3мин  3-5 мин | Колени разводить в стороны. Для коррекции спастики разворачивать стопы  Сначала ребёнок делает двумя руками, потом здоровой, затем больной  Следить за правильным положением рук, осанкой и хватом рук  С корректировкой инструктора, самостоятельно  Сначала ребёнок делает двумя руками, потом здоровой, затем больной  Следить за правильной постановкой стоп |
| Заключительная часть:  2-3 мин. | **Игровое упр. «Пузырь»**  максимально длинный выдох в воду  Выход из воды **перекрёстным шагом** | 2-3 раза  1 раз | Восстановление дыхания  Следить за правильным выполнением, выдох на соединение локтя и колена |