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 бассейн1. **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 мин30 сек  30 сек 30 сек  1 мин1 мин | Следить за техникой безопасности, страховать при спуске по лестницеКорректировать осанкурр. не сгибать, ВПП не разворачивать, не наклоняться в стороны Рр. прямые, кисть жесткая, максимально задержать дыхание под водойПод 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 ног1. **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 минПо 8-10 повторенийПо 1 мин2-3 мин2-3 разакаждый бросок2-3мин3-5 мин | Колени разводить в стороны. Для коррекции спастики разворачивать стопыСначала ребёнок делает двумя руками, потом здоровой, затем больнойСледить за правильным положением рук, осанкой и хватом рукС корректировкой инструктора, самостоятельноСначала ребёнок делает двумя руками, потом здоровой, затем больнойСледить за правильной постановкой стоп |
| Заключительная часть: 2-3 мин.  | **Игровое упр. «Пузырь»**максимально длинный выдох в водуВыход из воды **перекрёстным шагом**  | 2-3 раза 1 раз | Восстановление дыхания Следить за правильным выполнением, выдох на соединение локтя и колена |