

Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивное плавание».

Актуальность программы.

Проблема реабилитации детей с ОВЗ достаточно актуальна. Для детей с ограничениями, физическое воспитание не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Проблема заключается еще и в том, что детьми с ОВЗ в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Занятия плаванием позволяют компенсировать утраченные двигательные функции так, как в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития. 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. Упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на системы кровотока, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет, помогают снять мышечный тонус. способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ. В водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны. Занимаясь плаванием, дети с ОВЗ значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется круг общения.

Отличительные особенности.

Данная программа реализуется в условиях плавательного бассейна МОУ ДО Дворец творчества детей и молодежи. Бассейн разделен на 6 плавательных дорожек по 25 м. Дно бассейна имеет разные глубины. На мелком месте – 110 см. маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 400 см, это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа

предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, выполнению поворотов, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей различного возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, социализация детей с ОВЗ через занятия плаванием.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- обучить технике основных стилей плавания – кроль на груди, на спине.
- обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.
- обучить жизненно необходимыми навыками плавания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты.

Обучающие:

обучающиеся будут знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания кроль на груди и на спине;

- научиться выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя стилями плавания;
- приобретут жизненно необходимые навыки плавания.

Развивающие:

- повысится двигательная активность;
- приобретут навыки личной гигиены;
- улучшится состояние костно-мышечного корсета;
- улучшатся координационные возможности, смогут владеть своим телом в непривычной обстановке;
- будет сформировано представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- научатся преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде;
- научатся навыкам самостоятельности и организованности;
- научатся бережно относиться к своему здоровью,
- приобретут привычку к закаливанию;
- повысится интерес к занятиям физической культурой.

Формы и методы, используемые в программе.

Основной формой работы является учебное занятие, которое состоит из теоретической и практической части.

При реализации программы используются три основных группы методов.

Методы формирования новых знаний и способов деятельности: рассказ, объяснение, показ, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.

Методы контроля и самоконтроля: сдача нормативов, соревнования.

Методы формирования личностных результатов: беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации.

Формы аттестации.

Основная форма аттестации – соревнование «Веселые старты».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости,
- протокол соревнований,
- фото,
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие,
- соревнование.

Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена. Введение в образовательную программу	1	0,5	0,5	
2.	Освоение с водной средой.	24	2	22	
3.	Обучение технике плавания кроль на груди.	24	2	22	
4.	Эстафета «Веселые старты»	1		1	
5.	Промежуточный контроль.	1		1	соревнование
6.	Обучение технике плавания кролем на спине.	18	2	16	
7.	Контрольные испытания.	2		2	соревнование
8.	Эстафета. Свободное плавание.	1		1	
9.		72	6,5	65,5	

Материально-техническое обеспечение программы.

Плавательный бассейн МОУ ДО ДТДиМ 25 м для проведения занятий, медицинский кабинет для оказания первой доврачебной помощи учащимся, гардероб для верхней одежды, раздевалки, душевые.

Инвентарь:

- доски плавательные;
- колобашки;
- инструкторский шест;
- тонущие предметы;
- обручи;
- резиновые мячи;
- разделительные дорожки.