МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3 г.Волгодонска



Принята «Утверждено»

на тренерском совете Директор МБУДО СДЮСШОР № 3

протокол № от г.Волгодонска

Н.В.Боева

Авторская программа по обучению грудничковому плаванию «Ихтиандрики»

НАПРАВЛЕНИЕ : физкультурно-оздоровительное

ВОЗРАСТ : дети грудничкового возраста

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ : 1 года

СОСТАВИТЕЛЬ : тренер-преподаватель

(Отделение водное поло) Первая категория Писарева А.В.



Волгодонск 2015г.

**Содержание**

**I. Пояснительная записка**

**1.1 Актуальность ……………………………………………...................3**

**1.2 История возникновения грудничкового плавания ……………..3**

**1.3 Рекомендации и противопоказания …………………..………….3-4**

**1.4 Цель. …………………………………………………………………..4**

**1.5 Задачи ………………………………………..……………………….4**

**1.6. Основные принципы………………………………………………..5**

**1.7 Формы занятий……….……………………………..……………….5**

**1.8 Реализация программы……………………………………………..5**

**1.9 Врожденные рефлексы новорожденных………………….………5**

**1.10 Ожидаемые результаты …………………………………………..7**

**1.11 Новизна………………………………………………………………7**

**1.12 Влияние плавания на организм человека………………………7**

**II. Учебно – тематический план ……………………………………..8**

**III. Содержание программы ………………………………………..9-14**

**VI. Оборудование и инвентарь .……………………………………..14**

**VII. Оценка качества выполнения контрольных тестов ………...14**

**VIII. Список литературы ……………………………………………..15**

**I. Пояснительная записка**

**1.1 Актуальность**. Грудничковое плавание – это молодая форма семейной рекреации, и развивается она довольно динамично. Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляется в домашних условиях и в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Если у ребенка имеется нормальный вес, то процесс можно начинать с 3-й недели, но только после получения разрешения врача. Регулярные занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. В сравнении с «неплавающими» детьми увеличиваются такие показатели : рост и вес, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Детки, которые постигают азы плавания начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде. Ребенок приобретает положительный опыт, который освободит его, в дальнейшем, от боязни воды. **1.2 История возникновения грудничкового плавания**. Первую школу по плаванию и закаливанию [младенцев](http://crazymama.ru/razvitie.php) организовали в 1966 г. в Австралии тренеры по плаванию, супруги Тиммермансы. Они начинали свой процесс обучения и закаливания на примере своей родной дочери. С 1966г. по 1976 г. плавание грудничков стало прогрессивно развиваться в России, Японии, Германии и США. В те недалекие времена бывшего СССР грудничковое плавание впервые организовали москвичи в 1976. Тогда же и началось проведение научного исследования по физиологии плавания грудничков, и большое количество тех данных было резюмировано при помощи российского физиолога, профессора И.А. Аршавского. В 1979 г. на базе в педиатрической клиники в Мюнхене, появился Научно-исследовательский институт грудничкового плавания. За долгий период времени богатый опыт собирался, изучался врачами и в итоге был передан тренерам-преподавателям по плаванию. Плаванию тогда обучили более 700 малышей. В итоге малыши показали высокую степень невосприимчивости к [простудным заболе­ваниям](http://crazymama.ru/article.php?a=1&id_article=1196&id_cat=13), к тому же они развивались по многим коэффициентам быстрее своих сверстников. **1.3 Рекомендации и противопоказания**. Занятия плаванием рекомендовано с такими диагнозами как:

* гипер- или гипотонус мышц у грудничков:
* грудничковая кривошея:
* перинатальная гипотрофия у грудничков;
* избыточный вес у малышей;
* восстановительный период гипоксически - ишемического поражения ЦНС легкой и средней степеней тяжести и недоношенность детей;
* рахит у детей;
* железодефицитная анемия легкой степени тяжести у малышей;
* легкая форма недоразвития опорно-двигательного аппарата у деток;
* ДЦП у грудничков.

Занятия противопоказано со следующими заболеваниями:

* пневмония, ОРВИ и другие вирусные инфекции у деток;
* кишечные инфекции,а также расстройство кишечника у грудничков;
* кожные заболевания у детей;
* явные аллергическое проявление на коже у детей;
* острое лихорадочное состояние у ребенка;
* острые воспалительные процессы у малышей;
* стрепто и стафилококкодермия у грудничков;
* гнойные процессы у деток;
* активная форма туберкулеза у малышей;
* заболевания органов брюшной полости у грудничков;
* детская эпилепсия;
* детский судорожный синдром;
* тяжелые врожденные пороки сердца у маленьких деток;
* вывихи и подвывихи тазобедренных суставов у грудничков;
* врожденные аномалии у маленьких мальчиков и девочек ;
* острая сердечно - сосудистая, почечная и печеночная недостаточность у детей.

**1.4 Цель**. Цель программы – научить младенца превращать его врождённые инстинктивные движения руками и ногами в более восприимчивые, динамичные и более эффективные, также немаловажной целью является закаливание организма, укрепление здоровья ребенка в целом и обучение младенца жизненно важному умению – самостоятельно дер­жаться на воде. Дальнейшее обучение маленьких пловцов спортивным способам плавания, можно будет осуществлять уже через два года. **1.5 Задачи:** 1.Повышение устойчивости организма ребенка к перепаду температур и укрепление его иммунитета к различным заболеваниям. 2. Воздействие на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка, облегчая насыщение тканей кислородом и улучшая кровообращение всего организма. 3. Улучшение кровообращение мозга младенца, что способствует более быстрому развитию малыша в целом. 4. Проведение лечебного массажа, ведь вода заменяет грамотные руки массажиста. 5.Тренировка правильного дыхания, что способствует развитию бронхолегочной системы, координации и т. д.

**1.6. Основные принципы обучения**. С учетом индивидуального подхода к грудничковым детям, программа опирается на общепедагогические принципы: систематичность, постепенность и последовательность. Систематичность. Занятия должны проводиться систематически. Во время систематических занятий осуществляется последовательность и периодичность. При регулярных водных процедурах нужно обязательно чередование нагрузки и отдыха, а также полезна смена видов деятельности. Таким образом при систематических занятиях достигаются положительные результаты в развитии детей. Последовательность и постепенность. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде и во время простейших проводок к разучиванию определенных плавательных движений является важным условием обучения грудничковых детей. Не следует ускорять разучивание сразу большого количества новых упражнений. **1.7 Формы занятий**. Занятия должны проводятся в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера. Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять все ранее изученные упражнения. Каждое занятие может начинается с нежного массажа, который делают мамины ручки. Затем с малышом проводиться несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка. **1.8 Реализация программы**. Приступать к водным процедурам необходимо только с разрешения врача, начиная с 3-й недели жизни ребенка. Первоначальная продолжительность занятий напрямую зависит от массы тела ребенка при его рождении. Если масса тела ребенка 2, 5 – 3 кг, то это 10 минут занятий, а если масса тела 3 - 4 кг, то продолжительностью является уже около 15 минут. Каждый месяц пребывание в воде может увеличиваться на несколько минуты и к концу курса обучения составляет уже 45 минут. Условным знаком к окончанию занятия может послужить недовольство ребенка, проявляется оно по-разному. Необходимо контролировать настроение малыша. Занятие может уменьшаться по времени, но увеличивать его недопустимо. Занятия проводятся через 1-1, 5 часа после приема пищи, если ребенок здоров и в хорошем настроении. **1.9 Врожденные рефлексы новорожденных. Известно о** двигательных сегментарных и спинальных двигательных автоматизмах, в организме ребенка они хранятся всего лишь несколько месяцев. Среди двигательных сегментарных рефлексов выделяют частную группу - оральные (ротовые) автоматизмы новорожденных детей. Сегменты ствола мозга, отвечающие за их появление, обеспечивают малыша принятия приемом пищи. А вот рефлекс под названием сосательный, проявляется у ребенка в ответ на любое раздражение ротовой полости. Малыш сразу же приступает к приему пищи, т.е. к сосательным движениям. Этот немаловажный рефлекс присутствует у новорожденного и сохраняется он в первый год жизни. **Хоботковый рефлекс** - выпячивание губ малыша в виде "хоботка" в ответ на быстрое и отрывистое прикосновение к ним пальцев. Рефлекс вызывает автоматическое сокращение мышцы рта ребенка - одного из главных "сосательных" мускулов. Обычно этот рефлекс сохраняется в течение 2-3 месяцев жизни, затем ослабевает.  
**Поисковый рефлекс Куссмауля** - еще один оральный автоматизм, свойственный новорожденным. При поглаживании пальцем взрослого в области угла рта малыша, и в результате он начинает активно искать материнскую грудь: при этом его нижняя губа опускается, тянется в сторону раздражителя, туда же и отклоняется язык грудничка. Рефлекс Куссмауля сохраняется 3-5 месяцев жизни, но возможно он будет работать и дольше. Последний из оральных автоматизмов – это ладонно-ротовой рефлекс Бабкина. Суть его такова: мягкое надавливание на ладонь малыша (подушечками пальцев рук) побуждает ребенка открывать рот и выполнять движение своей головы вперед, по направлению к взрослому. Обычно этот рефлекс ярко выражен до 2 месяцев, затем он начинает ослабевать. **Следующая группа безусловных рефлексов новорожденных и грудных детей -** это спинальные двигательные автоматизмы. К ним относится **защитные рефлексы новорожденного**.   
**Рефлекс ползания Бауэра** - еще один из спинальных автоматизмов, присутствующий у ребенка с первых часов жизни. Положив ребенка на живот и приложив к его подошвам ладони, ребенок будет стараться отталкиваться от опоры. И будет продвигаться вперед.   
**Хватательный рефлекс и рефлекс Робинсона** - автоматизмы, их суть заключается в содействии крепкой связи с матерью. У новорожденных происходит автоматическое сжимание пальцев ладоней, если в них что-либо вкладывается. В некоторых случаях такой захват бывает таким крепким, что малыша, ухватившегося за пальцы взрослого, можно даже и поднять в воздух (рефлекс Робинсона). Хватательный рефлекс держиться до 4 месячного возраста - далее он исчезает.  
**Рефлекс Галанта** проявляется в изгибании спины ребенка в ответ на прикосновение его кожи в околопозвоночной линии. Малыш выгибает спину, образуя при этом дугу, открытую в сторону раздражителя. Этот рефлекс сохраняется до 4 месяцев жизни ребенка. Р**ефлекса Переза.** Исследуя этот рефлекс, врач с небольшим нажимом проводит пальцем по коже над остистыми отростками позвоночника. И в ответ на такое раздражение ребенок должен разгибать туловище, сгибать руки и ноги и поднимает голову. **Рефлекс Моро** - последний из спинальных автоматизмов. Вызвать его можно разнообразными способами: первый из них - хлопок ладонями по поверхности, на которой лежит ребенок, произведенным одновременно справа и слева от его головы; второй - внезапное разгибание ножек лежащего ребенка; ну и третье - приподнимание нижней половины его туловища на выпрямленных ногах. Ответная реакция ребенка происходит в две фазы: прежде всего ребенок быстро отводит ручки в стороны, при этом одновременно раскрывая свои кулачки, а затем - как бы охватывает себя руками.  
**1.10 Ожидаемые результаты**. К концу курса обучения малыш должен уметь: - плавать на спине с активной работой рук и ног около 3-4 минут; - плавать на груди с активной работой рук и ног около 3-4 минут; - пытаться доставать игрушки со дна; - делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании. **1.11 Новизна**. Новизна работы состоит в уникальном проведении водной процедуры, а именно: на протяжении всего занятия звучит классическая музыка (Баха, Моцарта, Бетховена, Шопена и др. исполнителей музыки), ведь известно, и научно доказано, что такая музыка оказывает положительное влияние на детей грудного возраста, а это в свою очередь, способствует качественному и эффектному педагогическому процессу обучения. **1.12 Влияние плавания на организм человека**. Человек, оказавшись в воде, начинает чувствовать потребность в движении, а именно: возникает желание поплавать, понырять и поработать руками и ногами. Это происходит из-за возбуждения нервных окончаний, заложенных в ко­же, при этом возникает высокий поток импульсов, поступающих в мозг, а оттуда уже во внутренние органы, рождая энергию и бодрость. Плавание считается идеальным видом движения, и конечно же, ни один вид спорта не может похвастаться таким огромным гигиенически - оздоровительным и лечебным эффектом, как плавание. Это объясняется некоторыми факторами, а именно : водная среда и образованные ею физическое, механическое и температурное влияние являются причиной мно­жества положительных реакций организма, обеспечивающих профилактику и лечение различных заболеваний. Плавание улучшает функциональные возможности центральной нервной системы, ее вегетативных функций, повышает подвижность нервных процессов. Преимущественно оно полезно для тех детей, у которых в избытке возбужденность. Положительная температура воды оказывает успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, делая ребенка более спокойным, и обеспечивая малышу крепкий сон. Когда тело человека погружается в воду, создаются своего рода условия для работы сердца и всей сердечно - сосудистой системы в целом. Сердце увеличивается в объеме и перекачивает намного боль­шее количество крови. Давление воды на весь уровень тела способст­вует движению венозной крови от периферии к сердцу. Занятия плаванием — это самая лучшая тренировка для дыхательной системы. При вдохе происходит напряженная работа дыхательных мышц, ведь им приходиться справляться с давлением воды, давящая на поверхность грудной клетки. И при выдохе происходит тоже самое что и при вдохе, т.е. он также затруднен. Такие регулярные упражнения для дыхательной мускулатуры делают ее намного крепче, а это в свою очередь увеличивает подвижность грудной клетки. Во время плавания происходят изменения и в составе крови. Известно также, что плавание закаляет весь организм человека, повышает его устойчивость к температурных колебаний, так же происходит повышение иммунитета к простудным заболеваниям. Еще вода оказывает на кожу как механическое, так и термическое влияние. Она смывает с кожи грязные частицы, пот, кожное са­ло, верхний слой эпителия. Плавание напрямую влияет на рост и вес ребенка. Плавание – это необходимое средство для создания мышечного корсета ребенка. Занятия плаванием оказывает содействие к уменьшению лишних жировых отложений. Вместе с тем у очень худых детей эти занятия ведут к увеличению подкожного жира, а с увеличением силы мышц происходит улучшение осанки.

**II. Учебно-тематический план**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № этапа | Срок обучения | Кол-во занятий | Раздел программы |
| 1 | 1 месяц | 25 | Плавание с поддержкой. |
| 2 | 2 месяца | 50 | Выбор определенного способа плавания. |
| 3 | 2 месяца | 50 | Активизация движений рук и ног. |
| 4 | 2,5-3месяца | 60 | Обучение отталкиванию и скольжению. Игры на подражание. |
| 5 | 3-4 месяца | 70 | Самостоятельное плавание. |
| Итого: | 12 месяцев | 255 | Контрольные тесты. |

**III. Содержание программы** Обучение плаванию детей первого года жизни можно разделить на 5 этапов.

**1 этап** – срок обучения – 1 месяц; в среднем проводится 25 занятий, продолжительностью – 15 – 20 мин при температуре воды 36-37 градусов. Постепенно продолжительностью каждого занятия увеличивать до 30 мин, а температуры воды снижать до 34 градусов. В течение первого месяца обучения с поддержками применяется три вида упражнений – покачивания, проводки и погружения. Во время выполнения упражнений нужно поливать голову ребенка теплой водой : это послужит для дальнейшей задержке дыхания и будет подталкивать для движения в воде. Основными упражнениями являются : - окунания в воду несколько раз до подбородка, держа ребенка под мышки и за верхнюю часть грудной клетки; - покачивания в воде в положении на спине, используя поддержку «солдатиком». Покачивания осуществляется переводом ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно – сначала медленно, затем все быстрее. Для поддержки «солдатиком» левая ладонь подводиться под затылок, а правая обхватывает область таза ребенка; - использование в качестве отдыха между упражнениями поддержки в вертикальном положении: левая ладонь с разведенными четырьмя пальцами обхватывает грудь ребенка, большой палец поддерживает подбородок, а правая ладонь – затылок; - поддержка «двойным замком». Применяется в двух позициях:

а)на спине: подвести обе ладони под спину малыша и большими пальцами рук ,как замком, обхватить сверху плечи ребёнка. В таком положении выполнять боковые покачивания вправо-влево. б)на груди: поддерживая ребёнка под грудь и подбородок, выполнять боковые покачивания;

-проводка от одного конца ванны до другого и обратно в положении на спине, а затем (на последнем занятии) на груди, применяя поддержку

«солдатиком» и «двойным замком». Чередовать прямые проводки на груди и на спине. Покачивания и проводки выполняются на 1-5м занятиях, постепенно увеличивая продолжительность каждого упражнения в положениях на груди и на спине - до 5мин; после этого ребенку дается отдых в вертикальном положении в течение 1мин. На последующих занятиях проводки усложняются: выполняются на поверхности воды по кругу, восьмеркой, зигзагами, одновременно с покачиваниями («винтом»). После 10-го занятия, усложнив прямую проводку, проверяется наличие у ребёнка «толчкового рефлекса», который поможет ему активно скользить по воде. Упражнение выполняется в «чепчике русалки», поддерживающем лицо ребенка над водой для дыхания. Для этого необходимо довести ребенка в положении на спине (а позднее на груди), до правой стенки ванны, повернуть его, приблизив пятки к самому бортику ванны, и до отказа согнуть его ноги в коленных и тазобедренных суставах; затем установить пятки на стенку ванны и на несколько секунд прекратить свое усилие. Ребенок должен сам оттолкнуться от стенки ванны и слегка проскользить по поверхности воды. Затем рекомендуется выполнить проводку к левой стенке ванны и повторить те же действия, но в обратную сторону. Такие проводки с поворотом выполняются в течение 2-3мин, затем ребенку дается отдых в течение 1мин и упражнение повторяется. За одно занятие надо выполнять 2-3серии таких упражнений, чередуя их с прямыми проводками, по кругу и восьмеркой. Если в течение недели ребенок не начинает отталкиваться от стенки ванны, выполнение упражнения придется прекратить. С 15-16-го занятия проводку в положении на спине выполняют с поддержкой «ложкой»: ребенок лежит на спине, а взрослый, сложив ладонь в форме ложки, поддерживает его затылок. Через некоторое время можно попробовать поддерживать головку ребенка разведенными пальцами, затем 2-3пальцами. Начиная с 12-го занятия, усложняются проводки в положении на груди - с поддержкой «дугой». Взрослый , сомкнув 4 пальца левой руки, отводит в сторону большой палец и на образовавшийся изгиб («дугу») укладывает и слегка приподнимает подбородок ребенка. Начиная с 16-го занятия, постепенно увеличивается продолжительность проводки ребенка в положении на спине или на груди, и к 25-му занятию она достигает 4мин. Для стимулирования активных плавательных движений ногами и руками, а также для развития врожденной способности к задержке дыхания с 20-го занятия начинается подготовка к погружению, т.е. кратковременному окунанию с головой в воду. Для этого во время проводки на груди с поддержкой «дугой» нужно погрузить в воду лицо ребенка до уровня носа. На 23-25-м занятиях, поддерживая ребенка в вертикальном положении, громко сосчитать: «Раз, два, три – ныряй!» - и после этого погрузить ребенка в воду несколько раз (до уровня носа, затем до уровня глаз). В течение одного занятия можно выполнить 5-6 погружений.

На этом программа 1-го этапа обучения заканчивается. На 1-м этапе нужно придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при горизонтальных проводках ребенок должен отдыхать в вертикальном положении;

- следить, чтобы ребенок во время проводки принимал строго горизонтальное положение и был полностью погружен в воду;

- не увеличивать рекомендованное число упражнений;

- не погружать ребенка в воду из положения на спине и не окунать в воду плачущего ребенка;

- по окончании 1-го этапа показать ребенка детскому врачу.

**2 этап** – срок обучения – около 2 месяцев (40-50занятий). Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увеличивается до 40-45 мин; температура воды снижается с 340до 320каждые 2-3дня на 0,50С).

Перед занятием в ванне рекомендуется сделать ребенку легкий массаж и выполнить с ним несколько упражнений (движения ногами типа «велосипед», кролем и брассом; поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, в стороны - вниз). Задачами 2-го этапа обучения являются:

* Обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине 2-3мин;
* Сохранение в течение 2 мин горизонтального положения тела при беспрерывной проводке на груди с поддержкой одной рукой;
* Погружение в воду на 5с (3разв в течение 1мин) с помощью взрослого.

На 2-м этапе осваиваются несколько новых способов поддержки.

Поддержка «ковшом» - ребенок лежит на груди на разведенных пальцах правой руки взрослого; подбородок придерживается предплечьем.

Поддержка «обхватом сзади» - ребенок находится в вертикальном или в горизонтальном положении; взрослый обхватывает его двумя руками под мышками так, чтобы большие пальцы располагались на лопатках, а остальные на груди. Основными упражнениями первого месяца занятий являются проводки, погружения и скольжения. Особенностью данного этапа является сведение к минимуму поддержке малыша в воде и постепенное увеличение времени самостоятельного плавания (до 5,10,15 с). Проводки на спине чередуются с проводками на груди, используя поддержки «дугой» и «ковшом». Скольжение также выполняется в двух вариантах – на груди и на спине. Для выполнения скольжения на спине следует выполнить 2-3 проводки в обычном темпе, затем ускорить проводку и, когда пятки ребенка коснутся стенки ванны, на несколько секунд убрать руку – ребенок самостоятельно продвинется в обратном направлении по поверхности воды. Для выполнения скольжения на груди, при поддержке «ожерельем русалки» (приспособление из кусочков пенопласта, одеваемое на подбородок для поддержки головы на поверхности воды). Проводки со скольжением необходимо чередовать с короткими погружениями в воду. Продолжительность погружений – та же, что и на 1-м этапе, но глубину погружения можно увеличить, чтобы голова полностью находилась под водой. От занятия к занятию увеличивается продолжительность самостоятельного плавания ребенка (до 30 с и более). Надо следить, чтобы ребенок сохранял горизонтальное положение в воде. Для поддержки ребенка на спине можно воспользоваться подвесками (вожжами). Периодически (на 5-10 с) можно ослаблять натяжение подвесок, и ребенок постепенно привыкает самостоятельно держаться на воде. На 2-м этапе обучения определяется наиболее удобный вариант движений малыша. Для этого выполняются следующие упражнения в воде. В положении на спине (в «чепчике русалки») обхватить стопы ребенка: на 1-3-м занятиях попеременно сгибать и выпрямлять ноги ребенка в коленных суставах («велосипед»); на 4-6-мзанятиях выполнять попеременные движения свободно вытянутыми ногами ребенка (кроль); на 7-9-м занятиях одновременно сгибать ноги ребенка в коленных суставах, разводить колени в стороны, выпрямлять ноги и смыкать их (брасс). Эти же упражнения осваиваются и в положении на груди. В каждое занятие рекомендуется включать однотипные движения ногами, выполняемые в положении на спине и на груди. На каждом последующем занятии увеличивается количество движений ногами.  
На последних 4-5 занятиях погружения в положении на груди несколько усложняются и выполняются в сочетании с проводкой и скольжением. Поддерживая ребенка на поверхности правой рукой «ковшом» , левой мягко надавливать на его спинку и плечи, погружая с головой в воду и одновременно продвигая вперед. Выполняя погружение, надо обязательно давать команду: «Раз, два, три – ныряй!» При многократном повторении такой команды у ребенка вырабатывается условный рефлекс и, услышав ее, он самостоятельно сможет погрузиться в воду, в чем и заключается конечная цель выполнения данных упражнений.

**3 этап** – срок обучения – 2 месяца (50-60 занятий). Основное внимание уделяется упражнениям для активизации движений ногами ,но выполнять их следует только одним (избранным на предыдущем занятии) способом – до тех пор, пока ребенок не начнет движения ногами самостоятельно.

Важными задачами данного этапа также являются:

активизация движений руками; освоение упражнения «качели»: поддерживая ребенка в положении на груди над самой поверхностью воды двумя руками (одной - под подбородок «дугой», ладонью другой – область таза или бедер обхватом снизу), 2раза раскачать малыша из стороны в сторону, а на третий погрузить в воду и 4 – 5 раз подряд провести его от одной стенки ванны до другой. В начале 3 –го этапа при выполнении упражнений на спине и на груди используются также поддерживающие средства, как «чепчик русалки» и «пояс Нептуна» (надувная резиновая подушка, прикрепляется к пояснице ребенка при плавании на груди). К концу этапа применение поддерживающих средств должно быть доведено до минимума. Для того, чтобы научить ребенка выполнять движения на спине, взрослый одевает ему «чепчик русалки», берет в руки его стопы и выполняет упражнения сериями по 3мин (с интервалами отдыха 1мин). На следующем занятии можно не надевать «чепчик», а поддерживать голову пальцами; на 3-м занятии можно попробовать обойтись без поддержек. В положении на груди упражнения выполняются так же, как и на спине, но для поддержки используется «пояс Нептуна» рекомендуется надувать примерно на две трети, затем наполовину. С 8-10-го занятия упражнения для активизации движений ногами можно чередовать с движениями руками. Для этого, поддерживая ребенка за руки в положении лежа на спине, выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине; затем в положении на груди – движения руками, как при плавании кролем на груди и брассом. После 20 – 30 движений надо дать ребенку отдохнуть 15 - 20 сек и снова повторить серию движений. В течении одного занятия рекомендуется выполнить 4 - 8 серий. С целью повышения активности ребенка можно использовать его любимые игрушки. Ребенку показывают игрушку и постепенно отводят ее к противоположной стенке ванны. Ребенку придется тянуть за игрушкой, выполняя движения ногами. На 3 – м этапе детей грудного возраста также обучают нырянию в усложненных условиях. Ребенок находится в положении на спине; мягко касаясь ладонью его груди, взрослый погружает малыша в воду под привычную для него команду: «Раз, два, три – ныряй!» Затем то же выполняется во время прямой проводки в положении на спине. В том и другом случае погружать ребенка следует не более чем на 4 – 5 сек.

**4 этап** – срок обучения – 2,5 – 3 месяца (50 - 60занятий). На каждом занятии 15мин рекомендуется отводить активному отдыху в воде 9играми,хотьбе по дну ванны). Задачами 4 – го этапа обучения являются:

* Обучение ребенка плаванию на спине в течение 10 мин, самостоятельно выполнять движения ногами или руками;
* Плавание на груди в течение 5мин (можно с легкой поддержкой ), самостоятельно выполняя движения ногами или руками;
* Самостоятельное , по команде обучающего, погружение в воду и выныривание на поверхность.

Ходьбе по дну ванны отводится по 4-5 мин в начале и в конце занятия. Когда ребенок стоит в ванне, вода должна доходить ему до уровня плеч. Сверху поперек ванны кладется и слегка придерживается гладко выструганная реечка, за которую малыш сможет уцепиться. Многие дети ходят, держась за реечку, которую передвигает взрослый. Для подготовки ребенка к самостоятельному плаванию его поддерживают кончиками разведенных пальцев под грудь и живот, слегка толкают вперед и тут же убирают пальцы. Ребенок начинает самостоятельно выполнять движения ногами или руками. Вначале ребенка оставляют без поддержки не больше чем на 2 - 3 с, затем постепенно увеличивают продолжительность самостоятельного плавания до нескольких минут.

Для активизации малыша, так же, как и на 3-м этапе обучения, используют его любимые игрушки. Плаванию на спине на 4-м этапе уделяется несколько меньше времени, чем на 3-м: примерно 15-20 мин на каждом занятии отводится совершенствованию умения ребенка держаться на воде. Можно оставлять малыша без поддержки в положении на спине на 10-15 мин. В течение этого времени постоянно следует побуждать ребенка к движениям: подталкивать его для скольжения и помогать ему выполнять движения ногами и руками. Плавание на спине можно использовать не на каждом занятии, 2-3 раза в неделю. На других занятиях рекомендуется совершенствовать движения ногами, помогать ребенку выполнять уже известные ему упражнения, но в более быстром темпе. Подобными упражнениями надо заниматься в течение 8-10 мин. Кроме того, на этом этапе совершенствуются изученные ранее гребковые движения руками. Упражнения с погружениями в воду можно повторять по 3-4 раза в первой и во второй половине занятия. Продолжительность каждого погружения прежняя - 4-5 с (с интервалами отдыха 15 – 20 с). Надо постараться научить ребенка самостоятельно выныривать из воды. После каждого упражнения, выполняемого в горизонтальном положении, надо дать ребенку отдых в вертикальном положении. В программу 4 – го этапа включаются игры и упражнения, основанные на проявляющейся в этом возрасте способности к подражанию. Покажите ребенку гребки руками и попросите его сделать то же – и так 10 – 2 раз в течение занятия. Подражательные способности ребенка можно использовать для того, чтобы научить его самостоятельно погружаться в воду.

**5 этап** – срок обучения – 3 – 4 месяца (до тех пор, пока домашняя ванна не станет мала для плавания). Затем можно перейти к занятиям (с разрешения детского врача) в плавательном бассейне. Занятия рекомендуется проводить не реже 5раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – 50 - 60 мин. Температуру воды разрешается постепенно снизить до 29 – 300С. Задачами 5 – го этапа являются:

* обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине в течение 10 мин (при этом он должен активно работать ногами);
* самостоятельное плавание в положении на груди в течение 5 мин;
* по команде самостоятельное погружение в воду (3раза в течение 3мин) и доставание игрушек со дна бассейна.

В каждое занятие включаются плавание в положение на груди, самостоятельное плавание на спине, погружение в воду с самостоятельным выныриванием, разнообразные игры. Усложняются упражнения, основанные на подражании. Ребенка обучают дыханию (выдохи на поверхность воды). Повторяя с ребенком уже известные ему движения ногами и руками, надо следить, чтобы он погружал их в воду с ускорением, чтобы гребки руками имели достаточную амплитуду и руки быстрее возвращались в исходное положение. Движения ногами тоже должны иметь достаточную амплитуду и выполняться ритмично.

Следует отметить, что разделение периода обучения детей грудного возраста на этапы носит условный характер; продолжительность каждого этапа может быть увеличена в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Надо помнить о том, что главная цель занятий плаванием с детьми первого года жизни – закаливание и укрепление здоровья. Поэтому важно соблюдать основные принципы закаливания: систематичность и постепенность.

**VI. Оборудование и инвентарь**

К ним относятся: мелкие тонущие игрушки , резиновые и пластмассовые игрушки, «чепчик русалки» и «пояс Нептуна».

**VII. Оценка качества выполнения контрольных тестов.**

По итогам всех занятий, в конце курса обучения возможны некоторые несложные тесты:

**1.**Отталкивание малыша в горизонтальном положении от жесткой поверхности.

*Оценка:*

4 балла- ребенок самостоятельно и ярко выражено отталкивается своими усилиями;

3 балла- ребенок производит толчок с помощью тренера или родителя;

2 балла- ребенок толкается вяло с помощью тренера или родителя;

1 балл - ребенок только касается ногами жесткой поверхности и не производит отталкивание.

**2**.Плавание на спине с «чепчиком русалки».

*Оценка:*

4 балла- ребенок плавает самостоятельно более 10 мин;

3 балла- ребенок плавает самостоятельно более 7 мин;

2 балла- ребенок плавает с поддержкой менее 5 мин;

1 балл - ребенок плавает с поддержкой менее 3 мин.

**3.**Погружение под воду.

*Оценка:*

4 балла- 4 раза в течение 5 минут;

3 балла- 3 раза в течение 4 минут;

2 балла- 2 раза в течение 3 минут;

1 балл - 0 -1раз в течение 2 минут.

**4.** Отталкивание малыша в вертикальном положении от жесткой поверхности (с небольшой поддержкой).

*Оценка:*

4 балла- ребенок самостоятельно и ярко выражено отталкивается ножками;

3 балла- ребенок производит уверенный толчок;

2 балла- ребенок толкается вяло от поверхности;

1 балл - ребенок стоит и не толкается ногами от жесткой поверхности.

**VIII. Список используемой литературы.** 1.Плавание. Учебник. Н.Ж.Булгакова Москва «Физкультура и спорт» 2001г. 2. «Как научить детей плавать» Осокина Т.И. Москва. Просвещение 1985