

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю
директор MAOУДО «ЦДТ»
М.А. Шульман
Приказ № 97/8-2 от 31.05.2023г.

**АДАптированная
дополнительная образовательная
программа
«Плавание»**

*Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации: 1 год*

**Составитель:
Бойко Альбина Владимировна -
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,
2023г.

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная образовательная программа по плаванию - **физкультурно-спортивной направленности**. Данная программа предназначена для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития, которая способствует поддержанию определенного уровня здоровья и закаливанию.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению, плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. Систематические занятия плаванием развивают и закалывают организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность и т.д.

Если для здорового человека занятия плаванием – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья и развития – это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Занятия адаптивным плаванием – это, прежде всего, педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида – лица, который имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты».

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у аномальных детей, являются нарушения моторики, которые накладывают отрицательный отпечаток не только на физическое развитие детей, но и на процесс социализации личности, развития познавательной и трудовой деятельности. Признание в мире нового развивающего направления – водной реабилитации, как важного средства формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности, свидетельствует о его большой значимости, особенно в реабилитации детей-инвалидов.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2.

Обучение плаванию детей с аномальным развитием способствует улучшению качества здоровья, коррекции психического развития, совершенствованию личностных качеств ребенка и освоению одного из основных жизненно важных навыков – передвижения в воде. Занятия в бассейне упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, формируют навыки коллективного взаимодействия. Выполнение движений в воде способствует улучшению деятельности вегетативной нервной системы, стимулирует развитие дыхательных мышц и мышц пояса верхних конечностей.

Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный анализатор обеспечивает компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей-инвалидов.

Программа рассчитана на детей дошкольного и школьного возраста (**6-15 лет**), имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития.

Объем учебного времени составляет **72 ч на один учебный год**.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (групповые и индивидуальные).

Уровень освоения программы: базовый.

Цель программы: оздоровление обучающихся и формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
2. Укреплять здоровье и закаливать детей.
3. Устранять (корректировать) недостатки физического развития и физической подготовленности.
4. Формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы	Темы занятий	Кол-во часов
1. Теоретические занятия		2
Практические занятия	2. Подготовительные упражнения для освоения с водой	10
	2.1 Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	2
	2.2 Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз в воде	2
	2.3 Всплывания, лежания на воде	2
	2.4 Выдохи в воду	2
	2.5 Скольжения (на груди, на спине)	2
	2.6 Индивидуальные занятия	32
	3. Упражнения для изучения спортивных способов плавания	
	3.1 Кроль на груди	8
	3.1.1 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	2
	3.1.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания	2
	3.1.3 Упражнения для изучения общего согласования движений	4
	3.2 Кроль на спине	8
	3.2.1 Упражнения для изучения движений ногами	2
	3.2.2 Упражнения для изучения движений руками	2
	3.2.3 Упражнения для изучения общего согласования движений	4
	4. Учебные прыжки в воду	4
	5. Игры и развлечения на воде	6
	6. Контрольные испытания (аттестация)	2
	ИТОГО:	

Средства обучения плаванию.

При обучении плаванию применяются:

- общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения;
- упражнения для освоения с водой:
- простейшие прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники плавания.

Некоторые из упражнений используются постоянно в течение всего периода обучения, другие – временно. Так, общеразвивающие и специальные физические упражнения, а также большинство упражнений для изучения техники плавания, выполняются на протяжении всего процесса обучения плаванию. А упражнения для освоения с водой необходимы только на первых занятиях и почти не используются в дальнейшем обучении плаванию.

Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения развивают ловкость, координацию движений, силу мышц, подвижность суставов, укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют общему физическому развитию, т.е. развитию тех качеств, которые необходимы для успешного освоения техники плавания.

Специальные физические упражнения по характеру движений близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

Из общеразвивающих и специальных упражнений составляется комплекс упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для предварительной подготовки перед выполнением упражнений в воде.

Обычно комплекс упражнений начинается с «разогревающих» и дыхательных упражнений, например: различных видов ходьбы, бега с прыжками и движениями руками и т.д. Затем идут упражнения для крупных мышечных групп туловища, плечевого пояса, рук и ног: наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания. Далее выполняются маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Их нужно проводить после того, как мышцы разогреются, чтобы избежать болевых ощущений и растяжений суставов.

Каждый комплекс упражнений заканчивается упражнениями, имитирующими технику плавания, которые подводят занимающихся к освоению техники плавания в воде.

Упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения с водой выполняются на мелком месте, т.е. на глубине, где вода достигает до пояса или до груди обучающихся. Почти все упражнения для освоения с водой даются на первых занятиях, многие упражнения делаются с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся привыкнут к воде и смогут свободно выполнять упражнения, большинство подготовительных упражнений в дальнейшем в занятия не включаются. Постоянно выполняются и совершенствуются только упражнения в скольжении и выдохах в воду.

1. Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды включает:

- упражнения, которые знакомят занимающихся с температурой, плотностью и сопротивлением воды;
- упражнения, которые приучают не бояться воды;
- упражнения, которые воспитывают чувство опоры воды различными частями тела: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо для постановки гребковых движений при плавании.

К данной группе упражнений относятся:

- ходьба и бег в воде с гребками рук («Полоскание белья», «Футбол» и др.);

- ходьба с поворотами и изменением направления движения (боком, спиной, различным положением рук и т.д.), помогая себе гребками рук.

2. Погружения под воду с головой, ныряния и открывание глаз

Данные упражнения помогают ощутить выталкивающую силу воды, научиться открывать глаза в воде и лучше ориентироваться под водой, освоиться с водой и не бояться ее. Умение открывать глаза в воде помогает лучше ориентироваться по отношению к берегу, поверхности воды, глубокому месту, различать зоны опасности и безопасности.

Упражнения этой подгруппы составляют погружение с головой в воду, «умывание», ныряние и открывание глаз в воде и др.

3. Всплывания и лежания на воде

Помогают почувствовать непривычное состояние гидростатической невесомости, а также способность удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений. Умение находиться в горизонтальном положении, т.е. лежать на воде, воспитывает у новичков навык удерживать равновесие тела в воде. Широко известны упражнения «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Крест» и др.

4. Скольжения на груди или на спине

Помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

5. *Выдохи в воду* – это умение задерживать дыхание на вдохе и является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании. В эту группу упражнений входят однократные и многократные выдохи в воду, а также выдохи в воду с поворотом головы на вдох в согласовании с движениями руками и ногами.

6. Вход и выход из воды

Перед обучением входу в воду занимающиеся должны обойти ванну бассейна, ознакомиться с оборудованием и инвентарем. Сесть на бортик поработать ногами, смочить водой руки, ноги, лицо, шею, плечи.

Обучаемые с нарушениями слухового анализатора достаточно легко осваивают правила входа в воду (по лестнице, из положения, сидя на бортике бассейна, соскоком в воду) и выхода из воды (по лестнице, с опорой руками о бортик).

Обучаемые с нарушением зрения осваивают различные входы и выходы из воды с помощью сопровождающего их партнера.

Для *обучаемых с низким уровнем интеллекта* осуществляются следующие действия по входу в воду, используя лестницу: прикрепляется одна красная лента к доминирующей руке занимающегося, вторая – к поручню лестницы. Первый партнер показывает правильное положение тела (спиной к бассейну) и правильный хват руками за поручни (красная лента руки к красной ленте на поручне). Второй партнер находится в воде сзади занимающегося и следит за правильной постановкой ног на ступеньки, оказывая при необходимости помощь.

Прыжки в воду.

Помогают быстрее освоиться с водой, подготавливают к хорошему и быстрому освоению стартового прыжка, ныряния в длину и глубину. Прыжки в воду воспитывают смелость, решительность, умение без страха погружаться на глубину и некоторое время находиться под водой. Выполнение прыжков в воду во время обучения доставляет занимающимся много радости. Прыгать разрешается только в водоем, дно которого занимающиеся могут легко достать ногами. Подбираются только такие прыжки, при выполнении которых исключается возможность удара о дно. В основном это соскоки вниз ногами и спады в воду из положения

сидя на бортике, при выполнении которых занимающиеся почти плашмя падают в воду. Прыгать в воду можно только тем ребятам, которые уже умеют плавать.

Игры и развлечения на воде.

Обязательно проводятся при обучении плаванию детей и подростков. Они делают занятия более эмоциональными, помогают детям полюбить плавание и заниматься им систематически. Игры в воде благоприятно сказываются на физическом развитии детей, укрепляют здоровье и закаляют организм, а также воспитывают самостоятельность, инициативу, умение быстро принимать решения, учат взаимодействию и взаимовыручке в коллективе и т.д.

Выбор игры зависит от количества играющих, от их возраста и подготовленности, глубины водоема (бассейна) и температуры воды. Как правило, в игре могут использоваться только те упражнения или движения, которые выполняются всеми участниками игры. Если вода прохладная, игра должна быть активная и проводиться в быстром темпе.

На первых четырех-пяти занятиях обычно проводятся простейшие игры, включающие элемент соревнований (на материале упражнений для освоения с водой). Это могут быть игры, например, типа «Кто дальше проскользит?», «Кто выше выпрыгнет из воды?».

Игры на воде.

- «Кто выше выпрыгнет из воды». Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.
- «Поймай воду». Стоя на дне, опустить руки в воду, соединить кисти рук и, зачерпнув воду, поднять руки с водой над поверхностью.
- «Волны на море». Стоя на дне, опустить руки в воду, сцепить пальцы. Выполнять движения руками вправо–влево под водой, но у самой поверхности, чтобы волны были больше.
- «Кто дольше продержит лицо в воде».
- «Кто быстрее пробежит расстояние». Необходимо пробежать в воде, помогая себе гребками рук, 4–5 м.
- «Кто быстрее спрячется». По сигналу преподавателя сделать вдох и присесть, опустившись под воду.
- «Водолазы». Погрузиться под воду и достать заранее брошенный на дно предмет.
- «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и постараться сесть на дно.
- «Чей "поплавок" лучше». Самый лучший «поплавок» дольше других держится на поверхности воды.
- «Авария». Лежа в воде на спине, удерживать тело у поверхности воды легкими гребками рук. Выполнять произвольное дыхание, стараться продержаться в этом положении как можно дольше, «пока не придет помощь».
- «Спрячься». Играющие образуют круг, в центре которого стоит ведущий. Участники быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой.
- «Лягушата». Играющие образуют круг и ждут сигнала, ведущего игру. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх. По сигналу «утка» все играющие прячутся под воду. Участник игры, неверно выполнивший команду, встает в середину круга, но продолжает игру вместе со всеми.
- «Пятнашки с "поплавком"». Водящий, или «пятнашка», старается догнать и дотронуться до какого-нибудь игрока. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он принял это положение, то плохой «поплавок» становится «пятнашкой».

- «У кого больше пузырей?». Сделать вдох, опустить лицо в воду и погрузиться под воду с головой. Через приоткрытый рот выполнить продолжительный, непрерывный выдох в воду.
- «Винт». Выполнить скольжение на груди, затем повернуться на спину и снова на грудь.
- «Ванька-встанька». Играющие стоят в паре лицом друг к другу и держатся за руки. Сначала один игрок погружается в воду и делает выдох, после чего резко выпрыгивает из воды, то же самое выполняет его напарник.
 - «Кто сделает 5, 10 или другое количество поочередных выдохов в воду?».
 - «Качели». Игроки встают парами, касаясь спинами друг друга, и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед, лицо опустить в воду и сделать выдох, при этом поднимая и удерживая своего партнера на спине над водой. Выигрывает та пара, которая больше других выполнит вдохов и выдохов.
 - «Кто дальше проскользит?». Выполнить скольжение на груди и на спине.
 - «Поезд и тоннель». Двое игроков встают лицом друг к другу, берутся за руки и опускают их на воду, образуя «тоннель». «Поезд» — все остальные игроки в колонне. Они по очереди подходят к «тоннелю» и, делая скольжение на груди, «проезжают через тоннель».
 - Сесть на край бортика или плота и свесить ноги в воду. Из этого положения спрыгнуть в воду, быстро повернуться лицом к стенке и дотронуться до нее руками. Выигрывает тот, кто занимает это положение раньше всех.
 - «Кто дальше прыгнет?». Прыгнуть, оттолкнувшись от бортика бассейна, ногами вниз, т.е. «солдатиком».
 - «Прыгни в круг». Прыгнуть в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика.
 - «Старт». Кто дальше проскользит после выполнения спада из положения согнувшись.

Упражнения в воде.

Упражнения на ознакомление с физическими свойствами воды, а также погружения, ныряния, всплывания, открывания глаз в воде.

- Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук, прыжки из воды и погружения в воду.
 - «Полоскание белья». И.п. – стоя на дне, принять устойчивое положение и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад. Руки должны быть попеременно напряженными и расслабленными, опираться ладонями о воду. Акцентировать внимание на том, что только напряженная кисть руки позволяет опереться на воду.
 - «Футбол». И.п. – стоя на дне, отвести назад одну ногу, «замахнуться» и «ударить» сначала подъемом стопы, затем внутренней стороной. То же, но другой ногой.
 - «Умывание». И.п. – стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание. Побрызгать себе в лицо водой. С детьми младшего возраста упражнение на задержку дыхания на вдохе нужно разучить на берегу.
 - Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.
 - То же, но открыть глаза и рассматривать предметы, лежащие на дне.
 - Погружение с головой в воду. И.п. – стоя на дне, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени. Сделать вдох через рот, закрыть рот, задержать дыхание и присесть, опустившись под воду. Не выпускать воздух, быстро не выскакивать из воды, просчитать в уме до 5-10, после чего выпрямиться.

- Погрузиться под воду, открыть глаза и достать со дна специально брошенные яркие предметы.
- Погрузиться под воду, открыть глаза и пронырнуть в пластмассовый круг, находящийся в воде.
 - «Поплавок». И.п. – стоя на дне, сделать вдох, присесть под воду, плотно обхватить колени руками, лицо приблизить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды.
 - То же, но выпрямить и развести в стороны руки и ноги, приняв горизонтальное положение на поверхности воды.
 - «Медуза». То же, но опустить вниз и расслабить руки и ноги.

Упражнения в скольжениях, выдохах в воду, а также прыжки в воду. Знакомятся с поворотом головы на вдох, который выполняется при плавании кролем.

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки упираются в колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду – выдох. Выдох должен быть непрерывным, продолжительным и выполняться через рот.

- Скольжение на груди. И.п. – стоя на дне лицом к берегу на расстоянии двух-трех, а затем и более шагов, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть оттолкнуться ногами от дна, лечь на воду.

- Скольжение на спине. И.п. – стоя на дне спиной к берегу, руки прижать к телу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на спину. Поднять выше живот, прижать подбородок к груди, не садиться. Устойчивому положению на спине помогают легкие движения кистями рук около бедер. Ладонь руки направлена вниз.

- Скольжение на спине с руками, вытянутыми вперед. И.п. – стоя на дне спиной к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и лечь на спину.

- Выдох в воду. И.п. – стоя на дне, наклониться, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени:

- дуть на воду, как на горячий чай;
- то же, но опустив рот в воду;
- то же, но забрызгать себе лицо водой, делая выдох.

- Выдохи в воду 5-10 раз. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным, приблизительно раза в три длиннее вдоха. Лучший показатель правильного выдоха в воду – множество пузырей на поверхности воды.

- Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова повернута в сторону, щека касается воды. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох. 10-15 раз.

- Соскок в воду вниз ногами. И.п. – встать на край бортика или плота, зацепиться пальцами ног за край, руки прижать к телу, смотреть вперед. Одну ногу вынести над водой, другую присоединить к ней и соскочить в воду. Сразу после погружения в воду согнуть колени и развести руки в стороны

- То же, но оттолкнуться обеими ногами и прыгнуть в воду.
- И.п. – сидя на краю бортика или плота, поднять руки вверх и соединить кисти рук, голова между руками. Наклониться к воде так, чтобы грудью лечь на бедра и упасть в воду. При выполнении этого упражнения преподаватель должен обязательно находиться в воде.

- Принять положение плотной группировки (как при выполнении упражнения «Поплавок»): пальцами ног зацепиться за край бортика, руки поднять вверх, кисти соединить, голова между руками. Из этого положения сделать спад в воду.
- Спад в воду из положения согнувшись. И.п. – стоя на бортике бассейна, пальцами ног зацепиться за его край, руки поднять вверх, соединить кисти, голова между руками. Согнуться вперед и, медленно наклоняясь к воде и потеряв равновесие, войти в воду. Ноги держать прямыми, не сгибать в коленях.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах и группах оздоровительного плавания - развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших, духовных, социально значимых ценностей личности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия в выбранном виде спорта.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, дисциплинированности;
- формирование здорового интереса и потребностей;
- привитие необходимых гигиенических навыков.

Воспитательная работа проводится в соответствии с календарным планом, утвержденным директором МАОУДО «ЦДТ», в процессе занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться результата на занятиях, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример педагога. Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Обучающийся должен быть убежден, что педагог справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения педагога - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия:

- Участие в мероприятиях различного уровня, прослушивание бесед и их обсуждение.
- Оздоровительная деятельность обучающихся и её анализ.
- Трудовые сборы и субботники.

Воспитательная работа направлена на:

- Гармоничное развитие личности ребенка.
- Создание и воспитание патриотических качеств обучающихся
- Формирование и укрепление общецентровских и традиций в бассейне.
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ.
-

Список литературы.

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск: СибГАФК, 1997
2. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих, – М.: Советский спорт, 1991
3. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. – М.: Педагогика, 1963
4. Горская И.Ю. Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СИБГАФК, 1999.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб. 1996.
6. Ермакова В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики, Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрением, – М., 2000
7. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития// Педагогика физической культуры/ Под ред. В.А. Атлмарина. – СПб., 1999.
8. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих, – Спб., 1998
9. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения / Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей, – СПб., 2001
10. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие, – М., РГАФК 1995
11. Смекалов Я.А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста. – СПб., 2000
12. Худик В.А. Детская патология. – Киев, Здоровье, 1997.
13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры/Под ред. С.П. Евсеева/ – М., Сов. спорт, 2001
14. Шипицына Л.М., Иванов Е.С., Данилова Л.А., Смирнова И.А
15. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. – СПб. Образование, 1995.
16. Шпитальная О.А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома. Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000.