

- коррекция искривления позвоночника.

Для решения этих задач выполняются следующие **упражнения**:

- передвижения по дну шагом, бегом с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседая;
- погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду;
- скольжение на груди и на спине, в том числе в позах коррекции;
- скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна;
- скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук;
- плавание с помощью одних ног с опорой на доску;
- игры в воде;
- дыхательные упражнения.

Описание подготовительных упражнений для освоения с водой и рекомендации по их применению при сколиозе и нарушениях осанки приведены в Приложении 5.

2.3. Плавательная подготовка.

Задачи:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- повышение уровня развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости);
- развитие волевых качеств;
- коррекция искривления позвоночника.

Плавательная подготовка включает:

- разучивание движений рук и ног;
- постановку правильного дыхания;
- обучение согласованию движений рук и ног с дыханием;
- плавание брассом в полной координации на груди и на спине, в т.ч. с удлиненной паузой скольжения;
- плавание по элементам: на груди руки брассом или дельфином, ноги кролем; на спине руки дельфином, ноги брассом; на спине руки дельфином, ноги кролем.
- плавание в позах коррекции.

Комплексы корригирующих упражнений при нарушениях осанки и сколиозе, приведены в Приложениях 6, 7, 8.

Освоение каждого раздела программы обучения предусмотрено на протяжении нескольких занятий. Упражнения и игры, выполняя которые дети овладевают определенными навыками и умениями, имеют также коррекционный эффект.

Они сгруппированы следующим образом:

- подготовительные упражнения на суше - оказывают вытягивающее воздействие на позвоночник, способствуют созданию «мышечного корсета»;
- дыхательные упражнения - способствуют увеличению жизненной емкости легких и укреплению дыхательной мускулатуры;
- подготовительные упражнения в воде на погружение, всплытие и лежание - знакомят не умеющих плавать и слабоплавающих детей с сопротивлением воды и способствуют свободному передвижению по дну;