

В конце этого периода дети должны научиться правильно выполнять упражнения в позах коррекции, что помогает сформировать правильную осанку.

2. Основной период (декабрь, январь, февраль). Происходит дальнейшее совершенствование техники плавания в согласовании с дыханием и в позах коррекции, тренировка мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

3. Заключительный период (март, апрель, май). Навык плавания должен быть полностью сформирован, коррекционные упражнения должны выполняться уверенно, без ошибок, в высоком темпе.

В конце каждого периода обучения проводятся контрольные уроки. На контрольных уроках преподаватель оценивает:

- умение ребенка правильно дышать в воде;
- выполнение скольжения на груди и на спине в позах коррекции;
- техника плавания по элементам и в позах коррекции: брасс на груди и на спине, на груди руки дельфином, ноги кролем; на спине руки дельфином, ноги кролем или ноги брассом, в том числе в согласовании с дыханием;
- умение проплыть без остановки не менее 25 метров.

В конце каждого периода обучения рекомендуется также проводить открытые уроки для родителей, на которых демонстрируются результаты обучения детей плаванию. На этих уроках родители получают инструкции по технике безопасности при купании детей в открытых водоемах и рекомендации по использованию элементов лечебного плавания.

5. Организация занятий по оздоровительному плаванию

Занятия по оздоровительному плаванию должны отвечать следующим дидактическим и организационно-методическим принципам лечебной физкультуры: систематичность, доступность, индивидуализация, наглядность, сознательность, активность, цикличность, постепенность увеличения физической нагрузки, чередование нагрузок и отдыха.

При проведении занятий необходимо подбирать и сочетать плавательные упражнения, учитывая их корригирующий эффект. Для этой цели преподавателю необходимо вести журнал учета индивидуальных особенностей и назначений, что позволяет учесть особенности течения заболевания каждого ребенка (Приложение 1).

Каждое занятие традиционно имеет 3 составные части: подготовительную (на суше, бортике бассейна); основную (в воде); заключительную (в воде):

В подготовительную часть занятия входят (5-10 мин):

- организация группы;
- сообщение задач предстоящего занятия;
- учет присутствующих на занятии;
- беседы;