

На занятиях по оздоровительному плаванию используется следующий **инвентарь**: плавательные доски, ласты, перчатки, пояса-поплавки, надувные круги, нарукавники, мячи.

Учитывая особенности проведения занятий по оздоровительному плаванию и необходимость обеспечения индивидуального подхода к назначению упражнений, а также то, что группа может состоять из детей разного возраста (8-16 лет), количество детей в группе должно быть не более 10 человек.

Для допуска к занятиям по оздоровительному плаванию дети должны иметь медицинскую справку, разрешающую заниматься плаванием, и направление врача школы, детской поликлиники или другого лечебно-профилактического учреждения, где они наблюдаются по поводу заболевания позвоночника.

Занятия лечебным плаванием противопоказаны при прогрессирующих формах сколиоза и диспластическом сколиозе. При нарушениях осанки ограничений для занятий плаванием не имеется.

К числу общих противопоказаний к занятиям по плаванию относятся: период обострения хронических заболеваний; все заболевания, включая инфекционные, в острой фазе; период выздоровления после острых заболеваний (например, 1 месяц после пневмонии или бронхита, 10 дней после неосложненного ОРЗ и т.д.); хроническое заболевание почек с частыми обострениями; период после операции на позвоночнике по поводу сколиоза (в зависимости от сложности операции от 6 мес. до 1 года).

Для того чтобы время занятия использовалось с максимальной эффективностью и не было необоснованных простоев, преподавателю перед началом первого занятия и на первом занятии следует уделить особое внимание организационным вопросам.

Так, на первом занятии преподаватель разделяет группу на две подгруппы по степени плавательной подготовленности. Для этого педагог проводит тестирование детей и выявляет не умеющих плавать, слабо плавающих, умеющих плавать и хорошо плавающих детей. Результаты тестирования фиксируются в журнале учета индивидуальных особенностей и назначений.

В связи с тем, что основной целью занятий по оздоровительному плаванию является коррекция осанки, то при формировании подгрупп по степени плавательной подготовленности, целесообразно отойти от принятой градации на четыре подгруппы, объединив детей в две подгруппы, и распределить их по двум дорожкам:

- на первой дорожке возле бортика занимаются дети, не умеющие плавать, которые боятся воды или, войдя в нее, удерживаются на поверхности несколько секунд, и слабо плавающие дети, проплывающие любым способом до 10 метров при произвольном дыхании или задержке дыхания;

- на второй дорожке занимаются дети, умеющие плавать, которые проплывают произвольным способом не менее 25 метров и хорошо