Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение

центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

«Центр содействия семейному воспитанию № 15»

Конспект

открытого занятия по плаванию с элементами аквааэробики для воспитанников с ОВЗ

Тема: развитие силы и выносливости с использованием аквааэробики у воспитанников с ОВЗ

Задачи:

коррекционно-обучающие: обучить упражнениям на развитие силы и выносливости;

коррекционно-развивающие: способствовать развитию силы и выносливости;

 способствовать развитию координации движений;

коррекционно-оздоровительные: способствовать общему укреплению здоровья;

 способствовать формированию гармоничного телосложения;

коррекционно-воспитательные: способствовать воспитанию дисциплинированности;

 способствовать аккуратности, бережного отношения к инвентарю

Инвентарь: нудл, музыкальный центр

Место проведения: плавательный бассейн Центра

Дата проведения:14.03.2024 год

Время проведения: 17:00

Количество детей: 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть 5 минут |
| Содействовать активизации внимания и организованности воспитанника | Приветствие, сообщение задач занятия | 1 мин | Проверить готовность к занятию |
| Подготовить организм к работе, содействовать его общей активизацииСодействовать увеличению подвижности позвоночникаСодействовать увеличению подвижности в плечевых, локтевых суставахСодействовать постепенному втягиванию организма в работуВосстановить дыхание | Разминка в воде 1.и.п. стоя на дне, руки согнуты в локтевых суставах; ходьба в разных направлениях, с разным положением рук. 2.и.п.-о.с. 1-2 прямые руки через стороны поднять вверх, подняться на носки, потянуться вверх, сделать вдох;* 1. опустить руки, вернуться в и.п., выдох

 3.и.п.- стоя на дне, ноги врозь; руки согнуты в локтевых суставах; круговые движения предплечьем к себе, от себя. 4.и.п. полуприсед, сгибание и разгибание рук в воде в разных направлениях. 5.и.п. полуприсед, плечи в воде, руки в стороны1-2- соединить руки перед грудью4-8- соединить руки за спиной 6.и.п.- стоя на дне, руки согнуть в локтевых суставах. Бег с передвижениями по дну в разных направлениях. 7.и.п. – стоя на дне, руки на поясе, выдохи в воду | 30 сек30 сек30 сек1 мин1 мин30 сек. | Вход в воду по трапу спиной к воде.Руки прямыеРуки в воде прямые Дыхание не задерживатьПродолжительный выдох |
| Основная часть 20 минут |
| Содействовать развитию мышц верхних конечностейСодействовать увеличению подвижности позвоночникаСодействовать развитию силы мышц нижних конечностей и брюшного прессаСодействовать увеличению подвижности в коленных и тазобедренных суставах, развитие силы мышц брюшного прессаСпособствовать развитию силы и выносливости |  1.и.п. стойка ноги врозь, нудл в руках;1-4 жим руками вниз;5-8 жим руками вперёд 2 и.п. стойка ноги врозь, нудл в руках;1-4 жим руками вниз с поворотом туловища влево5-8 то же вправо. 3.и.п. стойка ноги врозь, нудл вперёд;1-4 наклон с поворотом туловища вправо;5-8 то же влево. 4. и.п. лёжа на спине, нудл за спиной, сведение и разведение прямых ног. 5. и.п. лёжа на спине, нудл за спиной, попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (велосипед). 6.и.п. лёжа на спине, нудл за спиной, приподнять плечи одновременно подтянуть колени к груди (сгруппироваться), вернуться в и.п. 7. и п. лёжа на груди, нудл на вытянутых руках, ноги вместе, сгруппироваться (подтянуть колени и нудл к груди), перекатом на спину, выпрямить ноги 8. Чередование бега приставными шагами с перемещением по поручню руками, лёжа на спине вперёд головой (ноги вместе) 9.Чередование бега с высоким подниманием бедра с перемещением по поручню руками, лёжа на спине вперёд ногами 10. и.п. лёжа на груди, взяться за поручень руками: движения ногами кролем; то же на спине 11.и.п. лёжа на спине, зацепиться стопами за поручень; Выполнение приставных шаговых движений вдоль поручня вправо, влево | 2 мин2 мин1 мин1 мин2 мин2мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин | Руки, спина прямаяДыхание не задерживатьРука прямая, не наклонятьсяДыхание не задерживатьЛицо на поверхности воды; ноги согнуты, колени прижаты к груди.Выполнять в быстром темпе, не задерживать дыхание |
| Заключительная часть 5 минут |
| Плавно снизить эмоциональный фон занимающегося, содействовать расслаблению организма после физической нагрузки.Организовать логическое завершение занятия |  1.и.п. стойка ноги врозь, нудл вперёд, наклон прогнувшись. 2 и.п. лёжа на спине, нудл за спиной; лежать на спине руки, ноги в стороны, расслабиться.Организованный выход из воды. Подведение итогов занятия. | 1 мин2 мин2 мин | Выполнять медленноОтметить лучших.. |

Конспект разработала

Педагог дополнительного образования Визенькова Е.В.