

Государственное Автономное Учреждение дополнительного образования  
Республики Коми «Спортивная школа по плаванию «Орбита»

**Методическая разработка**  
**«Особенности обучению плаванию**  
**лиц с РАС и нарушением интеллекта»**

Выполнила:  
Тренер-преподаватель по АФК  
Гемба Анастасия Николаевна

Сыктывкар, 2025 г.

## Актуальность

Проблема организации системы ранней психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время является чрезвычайно актуальной. По данным исследований, для детей с расстройством аутистического спектра (далее РАС) и нарушением интеллекта (далее НИ), вода является наиболее предпочтительной средой для обучения двигательным навыкам. Теплая вода уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов и блоков. Хроническая недостаточность физических упражнений может быть одной из причин, по которой дети с аутизмом и ИН имеют больший риск страдать от избыточной массы тела. Занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость при играх в воде, улучшить чувство равновесия и баланса, координацию движений.

Плавание имеет огромное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с РАС и ИН, корригируя и компенсируя их в нужном направлении. Плавание удовлетворяет естественную потребность в движении, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Научив ребенка плавать, мы не только снимаем у него страх перед водной средой, но и расширяем его адаптационные возможности.

Как отмечают специалисты, приучение ребенка плавать положительно влияет на его психическое состояние, укрепляет нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, улучшает сон и аппетит. занятия плаванием повышают умственную работоспособность обучающихся (далее – обучающийся, ребенок, дети), улучшают настроение, снимают излишнее психическое и физическое напряжение.

Плавание для детей с РАС и ИН - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за обучающимися.

## **Цель:**

Социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами адаптивного плавания.

## **Задачи:**

- обучение базовым навыкам плавания, приёмам передвижения в воде, нырянию;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- приобщение к здоровому образу жизни ребенка;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- закрепление познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и т.п.);
- регулирование эмоционально-волевой сферы ребенка;
- достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

## **Методика обучения плаванию детей с РАС и ИН**

### **Вводное занятие, знакомство, адаптация**

**Теория:** Ознакомление ребенка и родителей с правилами и условиями посещения бассейна, особенностями расположения раздевалки, душевых установок, туалета.

Предупреждение несчастных случаев, ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях плаванием.

После занятия на основе анализа физических возможностей, индивидуальных особенностей и личностного контакта с тренером-преподавателем постановка целей и задач на учебный период, с особенностями организации занятий (на суше и на воде).

**Практика:** Знакомство с пространством бассейна, оборудованием, глубиной чаши.

Ознакомление с комплексом общих развивающих упражнений на суше.

Спуск и выход из воды по лестнице. Освоения способов держания за бортики отталкивания от бортика.

Вовлекающие игры для контакта с водой.

Расположение ребенка к общению, стимулирование его к дальнейшему контакту.

### **Обучение координации и передвижению в воде**

**Теория:** Знакомство с водой, ее свойствами, температурным режимом, видами ее взаимодействия с твердыми телами.

**Практика:** Координация положения тела в воде (горизонтально, вертикально, на животе, на спине, на боку).

Основы перемещения в воде, основные и вспомогательные движения рук и ног, отталкивания от бортов бассейна.

## Обучение погружению под воду и правильному дыханию

**Теория:** Техника дыхания (длительность фазы вдоха, задержки и выдоха)

**Практика:** Обучение технике дыхания.

Устранение страха перед опусканием головы в воду.

Формирование и закрепление устойчивого навыка правильного регулярного дыхания.

## Обучение плаванию на ногах кролем на груди и на спине, терминология

**Теория:** Новые специальные развивающие упражнения на суше.

Ознакомление с оборудованием для обучения, техникой и терминологией.

**Практика:** Отталкивание от бортика и скольжение на груди с опорой.

Работа ног кролем на груди.

Согласование дыхания и движений ногами.

Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры.

## Подготовительные упражнения:

1. «Фонтан». Ребенок садится на край бассейна, свесив ноги в воду. По команде начинает поочередно перемещать стопы вверх/вниз, создавая фонтан на воде.
2. «Плот». Ребенок использует плавательную доску в качестве плота. Перемещается по бассейну, собирая игрушки с поверхности воды и складывая их на доску.
3. «Душ». Ребенок, используя чашку, поливает поочередно игрушки водой, тем самым умывая их. Тренер в свою очередь поливает воду из чашки на голову самого ребенка.
4. Гимнастика. Последовательность упражнений, выполняемых ребенком совместно/самостоятельно с тренером в воде.

## Упражнения на дыхание:

1. «Ветер». Ребенок выступает в роли ветра - дует в воздух, на воду, на различные предметы, перемещая их.
2. «Мосты». Нудлы удерживаются на вводе в виде моста. Ребенок, проходя под ним, дует как ветер. Для усложнения упражнения, нудл нужно становить ближе к воде, чтобы ребенок наклонялся лицом ближе к поверхности воды.
3. «Пузыри». Выдох в воду, с погружением нижней части лица, до уровня носа/глаз/полностью всем лицом.

4. «Рыбалка». Тренер выступает в роли рыбака, в руках держит нудл, как импровизированную удочку. Ребенок выступает в роли рыбки. Рыбак проводит нудлом по воде по направлению к ребенку. Задача ребенка успеть нырнуть под воду прежде, чем «удочка» его коснется.

5. «Домики». На поверхность воды укладываются обручи, касаясь друг друга краями. Ребенок ныряет из одного обруча в другой, погружаясь полностью под воду.

6. «Рыбки». Под воду помещаются тонущие игрушки, ребенок на задержке дыхания их ловит. Возможно использование металлической палки для помощи в погружении.

### **Упражнения на плавучесть и координацию:**

1. «Поплавок». Удержание группировки (колени прижаты к груди, руки обнимают колени, подбородок прижат к груди) на поверхности воды на задержке дыхания.

2. «Звездочка на груди». Удержание тела на воде в положении звезды (руки и ноги расставлены в разные стороны), лицом вниз на задержке дыхания.

3. «Звездочка на спине». Удержание тела на поверхности воды в положении звезды (руки и ноги расставлены в разные стороны), лицом вверх.

4. «Стрелочка». Удержание тела на поверхности воды в положении стрелочки (руки вытянуты вперед и сомкнуты в ладонях, ноги соединены вместе), лицом вниз на задержке дыхания.

### **Упражнения на скольжение:**

1. «Прыжки». Из положения лежа на груди/на спине ребенок устанавливает ноги на стенку бассейна и по команде отталкивается от нее.

2. «Стрелочка». Ребенок отталкивается ногами от стенки бассейна, ложится на грудь на поверхность воды и скользит, удерживая «стрелочку» лицом вниз на задержке дыхания.

3. «Торпеда». Ребенок отталкивается от стенки бассейна, ложится на грудь на поверхность воды и скользит, удерживая «стрелочку» лицом вниз на задержке дыхания, работает ногами.

### **Основные обучающие упражнения:**

1. Плавание на груди с доской вдоль бортика, ноги «фонтан».
2. Плавание «стрелочкой» на груди вдоль бортика, ноги «фонтан»
3. Плавание на спине, руки вдоль тела, ноги «фонтан»

4. Прочие упражнения, аналогичные с общей методикой обучения плаванию с поправкой на особенности ребенка, его способности, скорость и объем усвоения информации.

#### **Выводы:**

- В результате работы с детьми на воде прослеживается значительная динамика двигательной активности, улучшается координация в движениях детей, что несомненно сказывается на уровне физического развития детей. Дети легче справляются с последствиями двигательных нарушений.
- Правильно поставленная тренером работа на воде по развитию двигательной активности у детей, с применением специально подобранных упражнений, даёт положительную динамику и у детей с ограниченными возможностями.

#### **Заключение**

Положительные результаты при проводимых занятиях на воде у детей с РАС и ИН и дальнейшее их закрепление облегчает работу специалистов в развитии двигательной активности детей с ОВЗ.

## Список литературы:

- 1.Белозерова Л.М. (и др.) Лечебная физическая культура в педиатрии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 222с. (Медицина для вас).
- 2.Большакова И.А. Маленький дельфин- АРКТИ, 2005
- 3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой- М.: Физкультура и спорт, 2000
- 4.Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
- 5.Еремеева Л.Ф. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб: Издательство «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005. – 112с.
- 6.Милюкова И.В. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно (И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. – М.АСТ; СПб: Сова, 2006. – 59, (5) с.
- 7.Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие / Коллектив авторов, под ред. Б.Б.Егорова. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 160с.
- 8.Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.: ил.
- 9.Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. – 120с.
- 10.Медведева Т.П., Панфилова И.А., Поле Е.В.  
Комплексное развитие детей с синдромом Дауна: групповые и индивидуальные занятия. Метод. Пособие. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд АП», 2004, -368с., ил.
- 11.Янушанец Никита  
Плавать раньше, чем ходить. – СПб: Питер, 2003. – 192 с.: ил.