

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №268»**

**Сценарий мероприятия  
«Вода расширяет возможности»**

(оздоровительно – профилактическое мероприятие на основе индивидуального маршрута сопровождения ребёнка с ОВЗ (ахондроплазией).

Составила:  
Страхова Л.В.,  
инструктор по физической культуре (плаванию)

**Возраст:** подготовительная к школе группа.

**Цель:** дать возможность для воспитанника с ахондроплазией активно двигаться в непривычной для него среде, почувствовать свободу движения.

**Задачи:**

1. Обучать легкому, свободному передвижению в воде.
2. Способствовать укреплению мышечного корсета.
3. Снятие физического и психо-эмоционального перенапряжения.

Ребенок после гигиенических процедур проходит в помещение чаши бассейна. Инструктор мотивирует его для успешного плавания в бассейне.

**Инструктор:** Вода расширяет наши возможности. Иногда, то, что не получается сделать на суше очень легко можно сделать в бассейне. Плавать – это как будто бы летать, только в воде. Попробуем?

Подготовительная часть			
№ П/П	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть 3-4мин			
1.	Стоя у бортика, держась за поручень, сделать вдох, задержать дыхание и надуть щеки «Хомячок»	2-3 раза	Показывать и говорить, побуждая ребенка выполнить действие фразой «А ты как можешь»
2.	Вдох и выдох в воду	4-5 раз	Пузыри показывают правильность выполнения, приближая лицо ребенка к воде
Основная часть			
1.	Стоя, держась за поручень, прыжки с погружением до плеч	4-6 раз	Следить за правильным хватом кистей и пальцев
2.	«Шарик» Дуть на предмет, стараясь переместить его и идти за ним по дну.	Поперек бассейна	Руки вытянуты вперед, делать глубокий вдох и продолжительный выдох
3.	Ходьба с подвижной опорой (доской)	30 секунд	Контролировать правильное положение рук.
4.	«Отдых на воде» Лежа на спине с поддержкой сбоку и	4-5 раз	В положении лежа стремиться расслабиться

	подъем вертикальное положение.		вытянуть руки и ноги, голова опущена.
5.	Перемещение колец (шайб), лежащих на дне, ногами (по возможности доставание).	8 раз	Поддерживать ребенка и помогать, указывая направление.
6.	Держась за поручень руками, пассивное сгибание и разгибание ног.	10 раз	Инструктор держит ребенка за стопы и, выпрямляя ноги, на несколько сек. задерживает их в этом положении
7.	Инструктор держит ребенка хватом из-за спины, повороты вправо-влево.	10-12раз	Постепенно усиливая вращение и скорость, достигать ощущения вибрации (флаттера) ног ребенка от возникающего гидродинамического сопротивления воды.
8.	Захват плавающих игрушек руками	2-3 мин.	Выполнение сгибания и разгибания пальцев в условиях удержания вертикального положения в водной среде
Заключительная часть			
	Свободное плавание (предложить воспитаннику предмет: аквагантели, нудлс, доска для плавани)	3 мин.	Самостоятельно передвигаться по бассейну с произвольными движениями рук и ног

**Подведение итогов:** Как только человек полюбит воду и движения в ней, вода открывает для нас другие возможности и все движения в ней становятся

