

ГБДОУ № 17 комбинированного вида  
Курортного района г. Санкт-Петербурга

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
ВОСПИТАННИКОВ ДОУ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ.

Составители:

Калашникова М.В.

Инструктор по  
плаванию и ЛФК

Мурзина Т.В.

Старшая  
мед. сестра

Федяева Н.В.

Заведующий

**Гидрокинезотерапия** – это вид лечебной физкультуры (ЛФК), проводимой в водной среде с погружением в нее всего тела.

**Основная цель** Программы - сочетание профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с формированием у детей необходимых навыков поведения в водной среде основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ).

Программа позволяет решать следующие **задачи**:

1. *лечебно-профилактические;*
2. *коррекционно-развивающие;*
3. *валеологические;*
4. *психологические.*

Занятия в сенсорной комнате (сухое плавание, выполнение дыхательных упражнений) и в бассейне (плескательная чаша). Бассейн по функционалу отвечает критериям использования элементов гидрокинезотерапии.

Занятия проходят в сенсорной комнате (сухое плавание, выполнение дыхательных упражнений), в спортивном зале и в бассейне (плескательная чаша). Бассейн по функционалу отвечает критериям использования элементов гидрокинезотерапии.

- Длительность занятий составляет:
- Средняя группа 20-25 минут,
- Старшая группа 25-30 минут
- Подготовительная группа 25-30 минут.
- Температура воды поддерживается в среднем пределах 28-30 градусов, воздуха - в пределах 24-28 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 "Вода питьевая".



# Основные этапы содержания комплекса гидрокинезотерапии

## **1. Дыхательная гимнастика.**

Начинают с общих дыхательных упражнений, направленных на увеличение объема дыхания, насыщения организма кислородом, нормализации ритма дыхания.

## **2. Упражнения для развития вестибулярного аппарата, укрепления брюшного пресса и мышц ног.**

- Ходьба по дну бассейна. Зрительно контролировать симметричность и точность движений.
- Скольжение на спине. Плавание на спине при помощи ног без нагрузки.
- Толчок от борта бассейна двумя ногами и т.д.

## **3. Развитие плечевого пояса, рук, брюшного пресса, шейно-грудного отдела.**

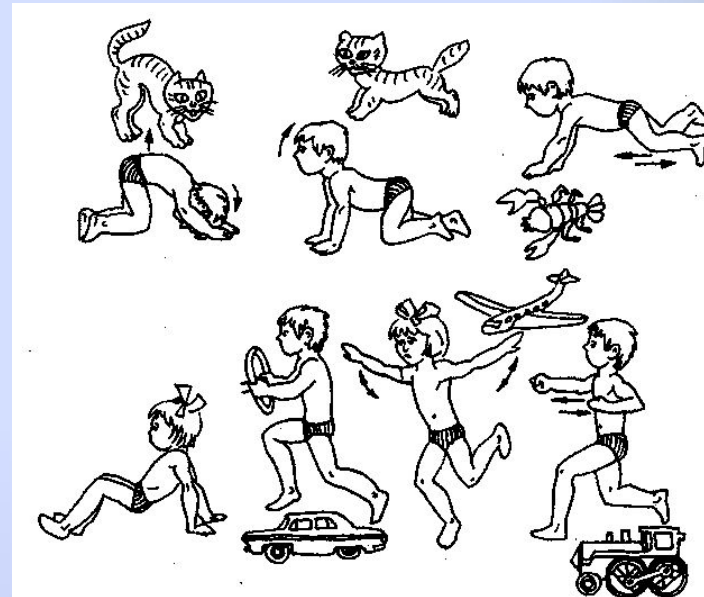
- Упражнения с мячом

## **4. Использование массажа при проведении процедуры в бассейне.**

Между проведением необходимых упражнений, возможно, использовать краткосрочный массаж мышц которые испытывали нагрузку.

## РАЗМИНКА.

Занятия начинаются с комплекса дыхательной гимнастики и имитационных общеукрепляющих упражнений.



*«Котик»- котик выгнул спинку ловко, потянулся и опять стал щенка шипя пугать.*



## ЧАСТЬ I

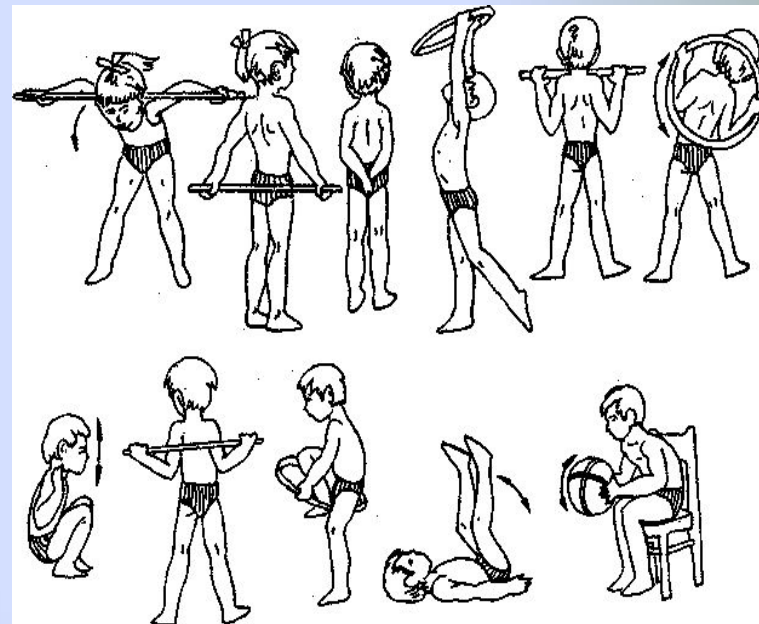
Применение энергоёмких упражнений, вовлекающих в работу крупные мышцы группы туловища.



**«Вырасти большой!»** - *Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.*



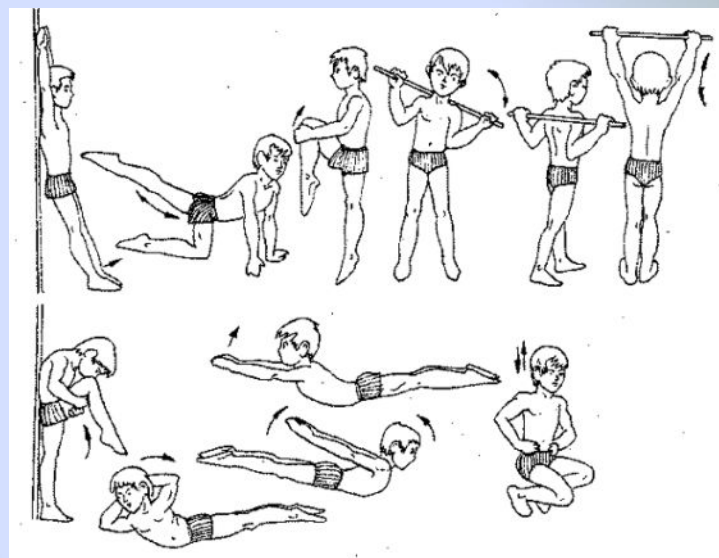
Затем дети последовательно выполняют упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, спины, живота и конечностей.



**«Маятник»** - *Влево – вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала.*



Дети последовательно выполняют упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, спины, живота и конечностей.



*«Лодочка» - Поплывем под парусами, а потом вернемся к маме.*

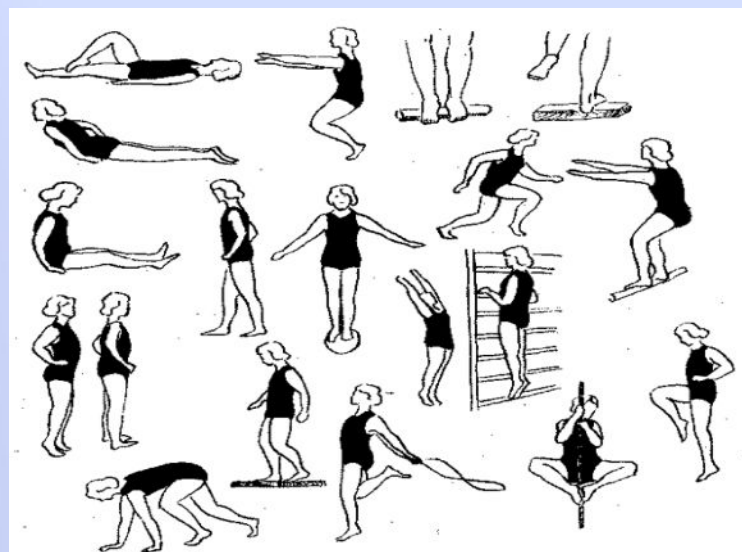




В заключительную часть занятия включали упражнения, развивающую подвижность опорно-двигательного аппарата в целом.



*«Тропинка» - ведет тропинка далеко, по ней идти нам не легко.*



## ЧАСТЬ II

### Свободные движения туловищем (комплекс упражнений).



*«Потягушки» - На носочки мы встаем, дно ногами достаем, к солнцу тянем наши ручки, разгоняем в небе тучки.*

*«Морская звездочка» - ножки в стороны, ручки в стороны – на воде лежать нам здорово.*

*Эгбито – это удержание вертикального положения тела в воде. При выполнении этого упражнения должна сохраняться ровная спина. Это упражнение хорошо развивает координацию движений.*



## Вытягивающие упражнения у бортика (комплекс упражнений).



**«Поплавки»** - спинка к спинке, ножки вместе поплавки стоят на месте.

**«Гуси летят»** - Гуси высоко летят, на детей они глядят.

Для большего восстановительного эффекта у бортика, в упражнениях на воде, мы используем различные элементы спортивного плавания и элементы синхронного. Это все виды гребковых движений, которые выполняются на груди и спине.



## Скольжение и плавательные движения в воде (комплекс упражнений).

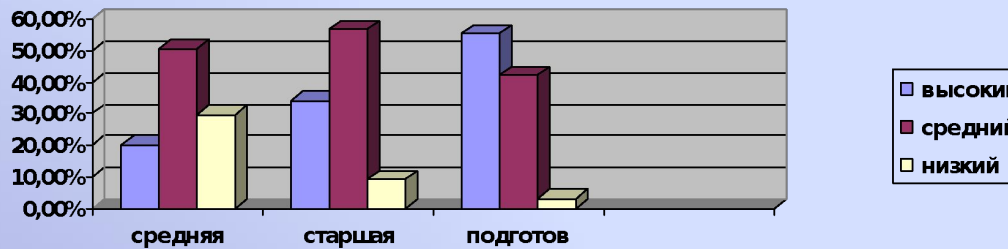


*К элементам гидрокинезотерапии,  
были добавлены упражнения с  
предметами, плавание на груди и  
спине с досками и самостоятельно.*

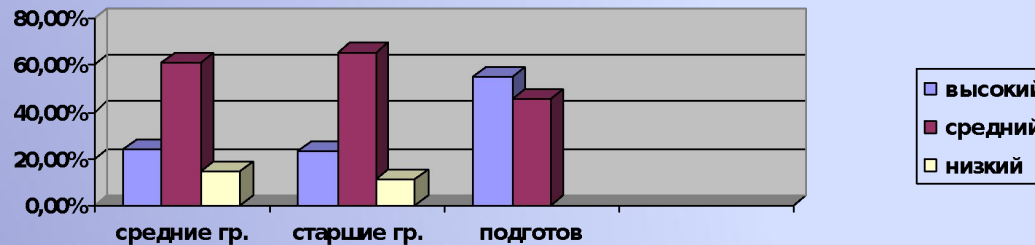


Таким образом, занятия с элементами гидрокинезотерапии, в условиях физической подготовки ребенка совместно с элементами сухого плавания, как показало исследование проведенное с сентября 2012 по март 2013 года ( в течении 6 месяцев), позволяют укрепить скелетную мускулатуру, развить опорно-двигательный аппарат, устранить нарушения осанки.

**Физическая подготовленность дошкольников в  
2012-2013 гг.  
(контрольная группа)**



**Физическая подготовленность дошкольников в  
2012-2013 гг.  
(исследуемая группа)**





**Мурзина Т.В.**  
Старшая мед.  
сестра  
ГБДОУ № 17

Спасибо

за

внимание!



**Калашникова М.В.**  
Инструктор по  
плаванию и ЛФК  
ГБДОУ № 17