

**Методические рекомендации  
для инструкторов по физической культуре (бассейн)  
дошкольных образовательных организаций**

## Содержание

Введение.....	3
1. Типы и степени нарушений осанки и рекомендуемые виды лечебного плавания.....	5
2. Показания и противопоказания к занятиям по плаванию в ДОУ.....	10
2.1. Принципы плавания в профилактике и лечении нарушений осанки .....	10
2.2. Задачи плавания как средства профилактики нарушений осанки .....	10
2.3. Противопоказания к плаванию.....	11
3. Порядок применения упражнений на занятиях по плаванию в ДОУ.....	12
3.1. Выполнение дыхательных упражнений на суше и в воде.....	13
3.2. Примерный комплекс подготовительных упражнений на суше и в воде при различных формах сколиоза.....	14
3.3. Примерные комплексы упражнений в воде при различных формах сколиоза и профилактики нарушений осанки.....	16
3.4. Примерный комплекс физических упражнений в воде при плоскостопии и профилактике нарушений свода стопы.....	24
3.5. Примерный комплекс упражнений коррекционного плавания при грудном сколиозе I степени с использованием игр в воде.....	27
3.6. Примерные комплексы упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки, с использованием специального плавательного инвентаря.....	29
Заключение.....	32
Список литературы .....	33

## Введение

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информации в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. В дошкольный период закладываются основы здоровья и полноценного физического развития.

Опорно-двигательный аппарат дошкольника находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребёнка мягкий, эластичный, естественные кривизны ещё не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. В виду такой податливости позвоночник легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию.

Осанка - привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Правильная осанка - это не только красиво, это залог того, что вы уверены в себе и благополучны.

Вопросы обучения, воспитания, развития детей с нарушением осанки очень актуальны в современном мире. По данным НИИ детской ортопедии им. Г.И. Турнера в России нарушение осанки выявлено у 60-80 % детей, частота искривлений позвоночника за последние годы увеличилась с 4 % до 12 %.

В сложившейся ситуации посильную помощь детям с нарушением осанки могут оказать не только врачи, но и инструктора по физической культуре дошкольных учреждений, поскольку уже в 6-7 лет изгибы позвоночника четко выражены. За состоянием осанки нужно следить с раннего возраста.

В этом смысле неопределимо значение плавания, как средства коррекции и профилактики осанки у детей дошкольного возраста. Потому что только

плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц. Плавание является частью комплексной программы профилактики и коррекции осанки.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно-важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Плавание - важное звено комплексной программы по профилактике и коррекции нарушений осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки. Занятия в воде при нарушениях осанки позволяют решить сразу две задачи: коррекция при нарушениях из разгрузочного положения и закаливание (особенно необходимое для ослабленных детей).

В методических рекомендациях представлены примерные упражнения для организации образовательной деятельности по физическому развитию детей в бассейне (рекомендуемые специалистами), также задачи, средства и методы профилактики и коррекции осанки, плоскостопия с помощью плавания в условиях дошкольных образовательных учреждений.

## 1. Типы и степени нарушений осанки и рекомендуемые виды коррекционного плавания

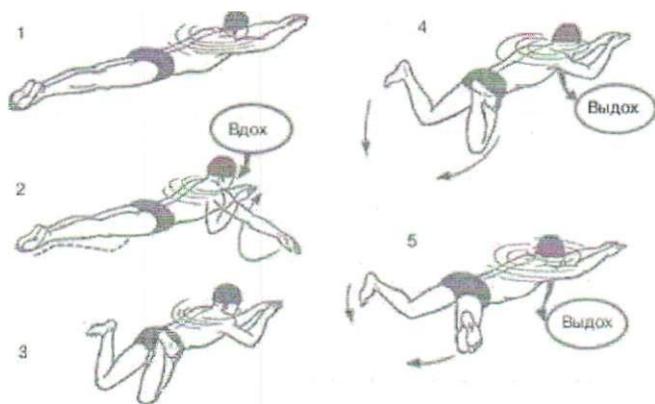
Плавать можно при любых стадиях болезни, но наиболее заметный результат наблюдается на начальных этапах развития сколиоза. В каждом из них имеются свои нюансы.

В зависимости от степени недуга, необходимо придерживаться следующих методик:

### Сколиоз I степени

При первой степени сколиоза рекомендуется плавание на груди брассом и баттерфляем, кроль для ног на груди и спине;

При плавании брассом необходимо стремиться к тому, чтобы увеличить паузу скольжения. Именно в этот промежуток времени позвоночный столб вытягивается больше всего. Плечи пловца должны располагаться параллельно водной поверхности. Руки и ноги необходимо держать на одном уровне, работать ими следует симметрично.



Плавание брассом очень полезно. Этот стиль отличается следующими достоинствами:

1. - Подвижность позвоночного столба не увеличивается.
2. - Пловец не делает вращательные движения тазом или корпусом. Это особенно важно при деформации позвоночника.

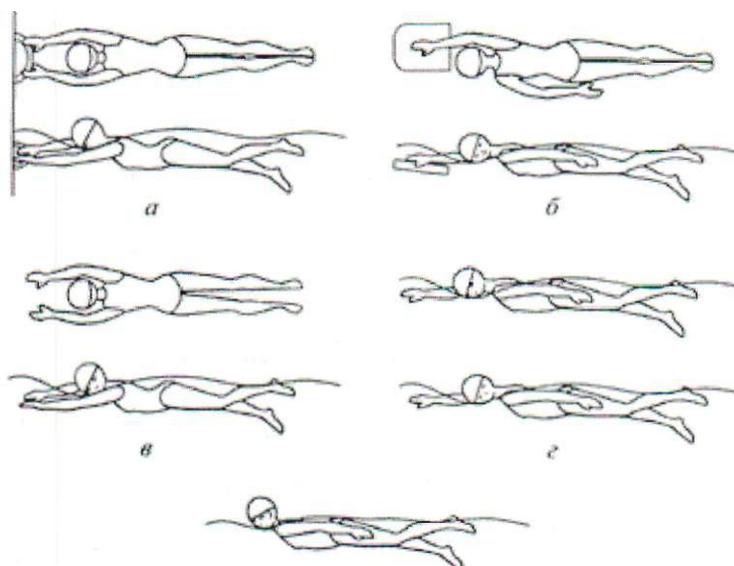
Плавание баттерфляем, при этом гребок необходимо совершать полусогнутыми руками, пронос рук проводить с ровными ногами

## ***B***



арста

Кроль для ног. Работают только ноги, руки пловца могут держать перед собой любое плавательное средство, или свободно лежать на воде. Можно варьировать положение рук. Две руки вверх, одна рука вверх, вторая вдоль туловища, обе руки вдоль туловища.



Плавание на спине может осуществляться с попеременным (сначала все время правой, потом все время левой) либо одновременным движением рук. Здесь нужно принять классическое положение - параллельно воде, смотреть в потолок, руки же вытянуть вдоль тела. Ногами двигать вниз и вверх, одновременно с этим работать руками. Также можно использовать плавательный инвентарь.

### **Сколиоз II-III степени**

При сколиозе *второй и третьей степени* задача коррекции деформации вызывает необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции после освоения техники брасс на груди должно занимать на занятии 40-50 % времени, что значительно снимает нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника.

Для больных сколиозом второй - третьей степени подбирается исходное положение коррекции строго индивидуально и в зависимости от типа сколиоза.

Так, при грудном типе с вершиной на 8-9 грудном позвонке для снижения компрессии с вогнутой стороны дуги применяют асимметричные исходные положения для плечевого пояса: рука с вогнутой стороны сколиоза выносится при плавании вперёд (при стоянии вверх).

При поясничном типе с вершиной дуги искривления на 2-3 поясничных позвонках и грудопоясничном типе с вершиной дуги на 12 грудном или поясничном позвонках сколиоза для коррекции дуги могут быть использованы асимметричные исходные положения для тазового пояса: при плавании нога с выпуклой стороны поясничной дуги отводится с фиксацией таза на доске.

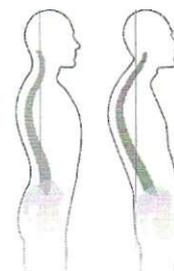
При комбинированном типе с двумя первичными дугами (грудной и поясничной) в первую очередь, особое внимание уделяется коррекции грудной дуги.

#### Сколиоз IV степени

При сколиозе IV степени на первый план выдвигается задача не коррекции деформации, а улучшения общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В связи с этим используют, как правило, симметричные исходные положения. Особое внимание уделяют дыхательным упражнениям, а для тренировки сердечно-сосудистой системы и повышения силовой выносливости мышц рекомендуется проплывать короткие отрезки на скорость.

#### Кифоз

Кифоз - искривление позвоночника в сагиттальной плоскости с образованием выпуклости, обращенной назад. При искривлении преимущественно верхнего грудного отдела позвоночника кифоз носит название «круглая спина».



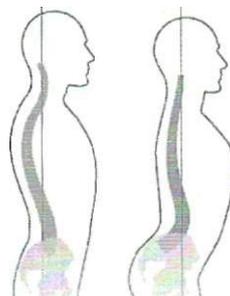
Плоская спина (грудной кифоз и выпрямленный лордоз) необходимо лежать на воде животом. При плоской спине плавание на спине не рекомендуется.

При сутуловатости и круглой спине, требуется лежать на воде спиной, и весьма эффективным является плавание кролем на спине.

Патологический лордоз (внутренняя вогнутость позвоночного столба) корректируется брассом или баттерфляем в полгребка.

### **Лордоз**

Лордоз - искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, обращенное выпуклостью вперед, при этом, как правило, наблюдается кругло вогнутая («седлообразная спина»).



Кругловогнутая спина, прекрасно корректируется плаванием в стиле кроль на груди и баттерфляй.

Лордоз поясничного отдела - нарушение естественных изгибов позвоночника в области поясницы. Заболевание имеет характерные признаки и способно вызывать ряд осложнений. Из-за подобной деформации позвоночный столб уже не может переносить обычные нагрузки и в результате происходит изменение костных и хрящевых тканей.

Если имеется сильно выраженный лордоз поясничного отдела, то при плавании на груди под живот подкладывают доску для плавания.

## **2. Показания и противопоказания к занятиям по плаванию в ДОУ**

### **2.1. Принципы плавания в профилактике и коррекции нарушений осанки**

Для достижения максимального лечебного эффекта от плавания, надо не просто ходить в бассейн время от времени. Достигнуть ощутимых результатов можно только при соблюдении основных правил и принципов. К ним относится:

- Индивидуальный подход к каждому. При составлении лечебной терапии обязательно должны учитываться: возраст, степень сколиоза и наличие других заболеваний у человека.
- Регулярные занятия. Заниматься нужно 2-3 раза в неделю, нельзя бросать или пропускать поход в бассейн.
- Постепенное увеличение нагрузки. Каждое занятие должно не только закреплять эффект, но и быть немного сложнее предыдущего.
- Строгое ограничение по упражнениям. Нельзя делать "отсебятину". Требуется четко соблюдать комплекс назначенных упражнений и не делать кувырки, прыжки в воду и т.д.
- Медицинское наблюдение. Постоянный контроль за состоянием пациента во время плавания.
- Хорошее настроение и позитивный настрой.
- Длительное лечение. Рекомендуется сочетать плавание с другими методами лечения заболевания.
- Запас терпения и упорства. Чем сильнее деформация позвоночника, тем более трудным и долгим будет путь восстановления.

### **2.2. Задачи плавания как средства профилактики и коррекции нарушений осанки**

Основные задачи коррекционных и физических упражнений на суше и в воде заключается в следующем:

- разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания - освоение плавания;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.

### **2.3. Противопоказания к плаванию**

Как уже отмечалось, заниматься плаванием можно при любых стадиях сколиоза, однако при наличии определенных сопутствующих заболеваний данный вид спорта может быть противопоказан. Плавание относится к довольно щадящим видам физических нагрузок, но есть небольшой перечень заболеваний, при которых стоит отказаться от посещения бассейна:

- серьезные нарушения в работе сердца;
- инфекционные заболевания кожных покровов;
- диатез;
- трофические язвы;
- глазные болезни;
- воспалительные процессы ЛОР-органов;
- туберкулез;
- эпилепсия;
- выраженная нестабильность позвоночного столба;

- острые инфекционные заболевания, особенно в период разгара болезни.

Но даже без вышеперечисленных болезней, перед тем как посещать бассейн, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Не стоит забывать, что во время протекания острой респираторной инфекции и в течение некоторого периода после выздоровления желательно не посещать бассейн, так как это может спровоцировать осложнения болезни.

### **3. Порядок применения упражнений на занятиях по плаванию в ДОУ**

Методика коррекционно-профилактической работы с детьми, имеющими нарушения осанки на основе занятий коррекционного плавания должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер.

Занятие по плаванию в ДОУ рекомендуется проводить в следующем порядке:

- дыхательные упражнения;
- упражнения подготовительные;
- упражнения, активно вытягивающие позвоночник - брасс на груди с удлиненной фазой скольжения;
- упражнения с асимметричным исходным положением для плечевого или тазового пояса;
- упражнения для коррекции плоскостопия;
- упражнения на развитие силы мышц (скоростное плавание, плавание в ластах);
- свободное плавание и игры.

Плавание крайне полезно для здоровья, ведь в этом процессе участвует не только позвоночник, но и другие группы мышц. Они укрепляются,

расслабляются и происходит разгрузка позвоночных сегментов. Начинает формироваться правильная осанка и улучшается кровообращение. Поскольку сколиоз может нарушать дыхательные и сердечные функции, перед началом тренировок рекомендуется освоить методы дыхательной гимнастики.

### **3.1. Выполнение дыхательных упражнений на суше**

- Практика глубокого дыхания. Полностью выдохнуть (так, чтобы в лёгких совсем не осталось воздуха). Вести отсчёт вслух. Когда больше не возможно считать - лёгкие будут пусты. Позволить диафрагме свободно опускаться, но при этом сохранять расслабленными мышцы живота. Живот будет расширяться. Это даст больше места лёгким и позволит им больше наполниться воздухом.

- Дыхание с сопротивлением. Дышать как обычно, через нос. Необходимо сделать несколько глубоких вдохов. После этого, выдохнуть через рот (при этом лишь немного раскрыв губы). Их нужно открыть немного, так, чтобы воздух выходил небольшими порциями с сопротивлением. Стараться это делать как можно чаще для того, чтобы лёгкие могли привыкнуть удерживать воздух. Ещё один метод для развития лёгких основанный на этом принципе - надувать воздушные шары.

- Упражнение с трубкой. Необходимо взять кусок трубки маленького диаметра (чтобы трубка с лёгкостью могла поместиться в рот, но чтобы она заставляла открыть челюсти). Такая трубка не должна быть очень длинной. Нужно дышать через рот. Дышать медленно, так как при быстром дыхании может скоро начаться головокружение.

### **Выполнение дыхательных упражнений в воде**

- Принять положение стоя, руки положить на бортик бассейна. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и опустится в воду с головой. Наклонить

голову и выдохнуть в воду, затем вернуться в исходное положение. Рекомендуется повторять 15-20 раз.

- Встать спиной к стенке бассейна и глубоко вдохнуть. Присесть, полностью погрузив голову под воду и выдыхать воздух, растянув выдох на 20-30 секунд. Принять исходное положение, отдышаться и повторить упражнение 5-10 раз.

- Лечь на воду лицом вниз и держаться руками за край бассейна. Нечасто двигать ногами вверх, и вниз, чтобы удерживать начальное положение. Сделать вдох, а потом выдох в воду. Повторять в течение 1-2 минут. Хорошие результаты дает диафрагмальный способ дыхания.

### **3.2. Примерный комплекс подготовительных упражнений на суше и в воде при различных формах сколиоза**

#### **На суше**

И.П. Стоя:

1. Самовытяжение. Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч. Тянуться макушкой вверх. Счет 1-4. Повторений 7-10 раз.

2. Соппротивление. Руки в замке на затылке, ноги на ширине плеч. Голова давит на руки, руки на голову. Счет 1-4. Повторений 7-10 раз.

3. Равновесие. Руки на поясе, ноги вместе. На счет «раз» до угла 90 градусов, на счет «два» вытянуть ногу вперед, на счет «три» согнуть ногу до 90 градусов (тянуть носок), на счет «четыре» опустить ногу. Тоже повторить второй ногой. Счет 1-4. Повторений 7-10 раз.

4. На осанку. Руки на поясе, ноги вместе. На счет «1» ногу вынести вперед, на счет «2», ногу отвести в сторону, на счет «3» отвести назад, на счет «4» И.П. тоже самое повторить второй ногой. Счет 1-4. Повторений 7-10 раз.

5. «Аист». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет «1,2,3» руки медленно поднять вверх, ладонями кверху, одна нога скользит стопой по

голении другой, бедро поворачивается кнаружи. На счет «4,5,6» медленно опустить руки и ногу в И.П. То же второй ногой. Повторений 7-10 раз.

6. «Бокс». Руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. На счет «1» руки вытянуть вперед, на счет «2» в И.П., на счет «3» руки поднять вверх, на счет «4» в И.П. на счет «5» руки в стороны, на счет «6» в И.П. на счет «7» руки вниз, на счет «8» в И.П. Повторений 7-10 раз.

7. «Приседания». Руки опущены, ноги вместе. На счет «1» поднять руки вверх, на счет «2» - подняться на носки, на счет «3,4,5» присесть на носках, не опускаясь на пятки, колени развести, на счет «6,7» подняться, на счет «8» в И.П. Повторений 7-10 раз.

8. Смена положения рук в стороны. Одна рука согнута в локтевом суставе, кисть сжата в кулак и лежит на плече, другая отведена в сторону. Ноги на ширине плеч. На счет «1-4» поочередно разгибать руки в стороны. Повторений 7-10 раз.

9. Имитация ходьбы. Руки на поясе, ноги вместе. Имитировать ходьбу, попеременно отрывая пятки от пола, поднимаясь на носки. Счет «1-4». Повторений 7-10 раз.

### **В воде**

1. И.П. ноги на ширине плеч, полуприсед, руки перед собой. Разводим руки в стороны в воде, во время разведения делаем выдох, возвращаясь в исходное положение - вдох. Повторяем 7-10 раз

2. И.П. ноги на ширине плеч, полуприсед. Руки вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки, разводим руки до горизонта. Руки разводим в стороны - выдох, и.п. - вдох. Повторяем 7-10 раз

3. И.П. ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища. Работаем плечами. Отодвигаем плечи назад, сводим лопатки - выдох, возвращаемся в и.п. - вдох. Повторяем 7-10 раз.

4. И.п. ложимся животом на воду, держимся руками за край бортика. Подтягиваем тело, за счет мышц рук и спины к бортику, затем мягко и плавно отталкиваем себя, чтобы вытянуть прямые руки. При этом ноги

работают кролем, держа тело на воде. Притягиваем себя - выдох, и.п. - вдох.

Повтор -7-10 раз

5. И.п. спиной к бортику, руки положить параллельно бортику, опираясь на него. Ноги вытянуть вперед под водой. И медленно выполняем велосипед под водой. Дыхание произвольное. Спина отдыхает и разгружается.

6. И.п. ложимся животом на воду, руками держимся за бортик. Ногами выполняем движение «лягушка». Когда ноги выпрямляем делаем выдох, ноги к себе - вдох. 10-15 раз, без остановки.

7. И.п. лицом к бортику, ноги прямые, вместе, опираясь руками, и за счет мышц рук и верхней части спины, поднимаем корпус вверх, затем плавно и мягко, опускаемся в и.п. важное условие, ноги должны быть как пружинки. Опускаясь вниз, не падаем на ноги, а плавно опускаемся на носочки, медленно сгибая ноги, пружиня. Поднимаем себя за счет верхнего плечевого пояса, ногами лишь слегка подталкивая себя. Повтор от 10-15 раз, со временем можно увеличивать кол-во повторений.

### **3.3. Примерные комплексы упражнений в воде при различных формах сколиоза и профилактики нарушений осанки**

#### **Примерный комплекс упражнений лечебного плавания при грудном сколиозе I степени**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
1	На мелком месте: присев, голова на поверхности, лёжа на груди, руками держась за пенное корытце, вдох через рот и нос, погрузив голову в воду, - выдох	8-10 раз	Глубокий вдох, полный ускоренный
2	Скольжение на груди - руки вытянуты, лицо вниз, ноги вместе	4-6 раз	Скользить как можно дольше, удерживая плечи и таз в одной плоскости с целью профилактики вращения
3	Лёжа на груди, руки вперёд, ноги работают кролем, с задержкой дыхания, с использованием доски в руках	4-6 раз	Следить за правильным дыханием

4	Лёжа на спине, руки вперёд, йоги работают кролем	4-6 раз	Следить за правильным дыханием
5	Плавание лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги работают брассом	50-100 м	Корпус держать горизонтально, гребок ногами ускоренный
6	Лёжа на груди, руки работают брассом, ноги - кролем	50-100 м	При гребке руки не погружать глубоко (укрепление мышц спины)
7	Лёжа на груди, руки работают брассом (и нош) с удлинённой паузой скольжения	50-100 м	Следить за паузой скольжения (коррекция и искривления позвоночника, улучшение лёгочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища)
8	Упражнения на дыхание (глубокий вдох, полный выдох в воду)	5-6 раз	Упражнение выполняется, присев у бортика - развитие дыхательной мускулатуры
9	Плавание лёжа, на груди, доска в ногах, руки работают брассом	50-100 м	Лежать ровно, не прогибаясь, ноги прямые
10	Плавание лёжа на спине, доска в ногах, руки выполняют одновременные движения сверху вниз	50-100 м	
11	Плавание лёжа на груди, доска в ногах, руки работают кролем	2-4 раза по 25 м	Таз не поднимать, выдох под руку со стороны выпуклой дуги искривления
12	Плавание лёжа на спине, доска в ногах, руки работают	2-4 раза по 25 м	
13	Плавание кролем на спине в полной координации	25-200 м	Не допускать вращений корпуса и «разбалтывания» поясницы
14	Брасс в полной координации, на одно движение рук два гребка ногами	50-100 м	Контроль дыхания с удлинённой паузой скольжения
15	Выдохи в воду, сидя у бортика	6-8 раз	Полный выдох

**Примерный комплекс упражнений коррекционного плавания  
при грудном сколиозе II - III степени**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Присев у бортика, вдох через рот, выдох через нос и рот, погрузив лицо в воду	10-15 раз	Сохранять позу коррекции
2	Упражнения на скольжение:	8-10 раз	Держать в одной плоскости

	- на груди, - скольжение в коррекции на спине		поперечную ось плеч и таза с целью профилактики вращения, контроль коррекции
3	Плавание лёжа на груди, рука со стороны вогнутости искривления работает кролем, рука со стороны выпуклости вытянута вперёд, ноги работают кролем	50-100 м	Плечи держать горизонтально, рука работает без выноса, через сагиттальную плоскость возвращаются в исходное положение. Вытянутую руку вперёд можно держать на доске
4	Плавание лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, рука с выпуклой стороны искривления работает брассом, рука со стороны вогнутости вытянута вперёд, ноги работают брассом (при поясничном лордозе)	50-100 м	Осевую линию плеч держать горизонтально. Вдох в конце гребка. Вытянутую руку можно держать на доске
5	То же, но ноги работают кролем, при кифозе в поясничном отделе	50-100 м	
6	Лёжа на спине руки в коррекции на доске, ноги работают брассом	50-100 м	Контроль техники плавания и паузы скольжения
7	То же, но без доски	50-100 м	
8	Лёжа на груди руки работают стилем баттерфляй (в полгребка под водой), ноги кролем при лордозе в грудном отделе	2x25 м	Перед гребком делать удлинённую паузу при положении рук вперёд
9	То же, но ноги работают брассом	2x50 м	
10	Лёжа на груди, брасс в полной координации с переходом в коррекцию во время удлинённой паузы скольжения	2x50 м	
11	Брасс в координации на один гребок руками два толчка ногами	2x50 м	Плыть по схеме гребок руками-вдох, гребок ногами-выдох, пауза; гребок ногами-выдох, пауза. Как вариант во время паузы держать в индивидуальной коррекции
12	Лёжа на груди, рука с выпуклой стороны работает брассом, рука с вогнутой стороны вытянута вперёд, ноги - брассом	4x50 м	
13	Лёжа на спине, руки работают брассом, ноги кролем с удлинённой паузой скольжения		При кифозе 40% времени При плоской спине исключают, рекомендуют при кифозе и круглой спине
14	Выдох в воду	6-10 раз	Полный выдох

**Примерный комплекс упражнений коррекционного плавания  
при груднопоясничных и поясничных формах сколиоза**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Дыхательные упражнения	8-10 раз	Вдох на счёт «1», выдох продолжительный на счёт 2-3-4
2	Скольжение: на груди на спине	2-4 раза 2-4 раза	Контроль паузы скольжения
3	Лёжа на груди (спине) в вытянутых вперёд руках доска, ноги работают кролем	2x50 м	Контроль техники плавания
4	Плавание лёжа на груди (спине) в вытянутых вперёд руках доска, ноги работают брассом.	2x50 м	Таз не опускать
5	Плавание лёжа на груди (спине) руки работают брассом, ноги - кролем	2x50 м	Контроль техники плавания в сочетании с дыханием
6	Брасс в полной координации	6-8x50 м	Контроль техники плавания и хорошее скольжения
7	Плавание лёжа на груди, руки работают стилем баттерфляй без выноса из воды, ноги кролем при лордозе грудного отдела	2x50 м	Выполнять только при хорошей технике плавания
8	Плавание кролем на спине в полной координации	4x50 м	По показаниям при круглой спине
9	Плавание брассом в координации с удлиненной паузой скольжения с переходом в коррекцию	4x50 м	На I гребок руками - два толчка ногами (руки в индивидуальной коррекции)

**Примерный комплекс коррекционной гимнастики на суше при кифозе**

1. Ходьба с различными движениями рук.
2. Исходные положения (ИП) - стоя руки к плечам. Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох.
3. ИП - стоя. Отведение рук назад, слегка прогибаясь в грудном отделе позвоночника и отставляя ногу назад на носок, - вдох. ИП - выдох.
4. ИП - стоя, гимнастическая палка внизу в руках. Полуприсяд, руки вперёд, встать в исходное положение, дыхание произвольное.
5. ИП - стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках. Поднять палку вверх, запрокинуть голову назад - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

6. ИП - стоя, палка на лопатках. Наклон вперёд, руки вверх, выпрямиться в исходное положение, дыхание произвольное.
7. ИП - стоя, руки перед грудью. Руки в стороны - вдох. ИП - выдох.
8. ИП - лёжа на спине, ноги полусогнутые, поднятие таза в положении «полумост» - вдох. ИП - выдох.
9. ИП - лёжа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в грудном отделе позвоночника с опорой на локти - вдох. ИП - выдох.
10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Максимально вытянуться, вернуться в ИП.
11. ИП - лёжа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника - вдох. ИП - выдох.
12. ИП - лёжа на животе, руки на поясе, прогнуться, поочередно приподнимая прямые ноги, - вдох. ИП - выдох.
13. ИП - то же, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться - вдох. ИП - выдох.
14. ИП - стоя на четвереньках. Поднять левую руку и правую ногу - вдох. ИП - выдох, то же - другой рукой и ногой.
15. ИП - то же. Сгибая руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть туловище вперёд, выпрямляя руки - ИП («подлезание»), дыхание произвольное.
16. ИП - стоя спиной к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Наклон вперёд, прогибаясь в грудном отделе позвоночника - вдох. ИП - выдох.
17. ИП - стоя на четвёртой рейке гимнастической стенке, хват на уровне плеч. Глубокое приседание с выпрямлением рук. Дыхание произвольное.
18. ИП - стоя спиной к гимнастической стенке (прислониться к ней затылком, лопатками, тазом). Шаг вперёд, сохраняя положение туловища, шаг назад.

**Примерный комплекс упражнений коррекционного плавания  
при кифозе**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба с различными движениями рук	1 мин	Выполняется на мелкой части бассейна
2	ИП - стоя лицом к бортику, руками держаться за сливной желоб. Выполнять выдохи в воду, приседая	30 сек	Вдох короткий через рот, выдох длинный через рот и нос
3	ИП - ОС. На счёт 1-отвести руки назад, отставляя одну ногу назад на носок, - вдох, ИП - выдох. То же с другой	30 сек	Прогибаться в грудном отделе позвоночника, выполнять на глубине по пояс, по грудь

	ноги		
4	<b>ИП</b> - стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая на лопатках. 1-поднять палку вверх-вдох, 2-ИП выдох	30 сек	Можно использовать плавательную доску
5	Плавание лёжа на спине с помощью ног и различным положением рук	4 мин	-руки с доской сверху, -руки сверху без доски, -одна рука сверху, другая прижата к туловищу, -руки в замок за головой
6	То же, что и упр.№2. Выполнять, держась за пенопластовую доску	30 сек	Те же, что и в упр.№2
7	Скольжение на груди, на спине	3 мин	Выполнять после отталкивания от стенки бассейна: -с доской, -без доски, -с различным положением рук
8	ИП - стоя на дне бассейна. Выполнять движения руками брассом с поднятой головой	30 сек	Выполняется на мелкой части бассейна
9	То же, что упр.№5	2 мин	-руки вниз, -руки, согнутые в локтях, подняты над водой, смотреть на ладони («читаю газету»)
10	ИП - лицом к бортику, удерживаясь ногами за пенное корытце, лечь на воду, доску под голову. Поднимание таза до положения «полумост» и опускание	30 сек	Сначала выполняется при помощи партнёра, амплитуда выполнения по мере возможности занимающихся
11	Плавание краб[ем на спине с помощью ног, с доской под головой	2 мин	Руки подняты вверх, удерживают доску под головой, локти развёрнуты в стороны, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Равномерно работать

			ногами
12	Плавание кролем на спине с помощью ног, руки опущены вниз	1 мин	Дыхание произвольное
13	Скольжение на спине	30 сек	Руки вытянуты вверх
14	ИП - стоя спиной к бортику, ноги закреплены за поручень или пенное корытце, лечь на воду в руках доска. Выполнять вдох и выдох в воду между руками	20 сек	Ноги может удерживать партнёр. Сильно прогнуться в грудном отделе позвоночника
15	Плавание кролем на груди с помощью ног	2 мин	Руки лежат на доске, голова поднята
16	ИП - вис, спиной к стенке бассейна	30 сек	На глубоком месте, позвоночник вытянуть максимально
17	Стоя лицом к бортику, руками держаться за пенное корытце. Выполнять глубокое приседание с выдохом в воду	20 сек	Ступни стоят на дне
18	Плавание кролем на спине с различными движениями рук	5 мин	Попеременные движения руками, одновременные движения руками
19	Лёжа на груди, доска под животом, работать ногами кролем	2 мин	Голова поднята вверх
20	Упр. «Медуза». Лечь на грудь, руки в стороны, ноги врозь, лежать	5-6 раз	Во время выполнения попытаться расслабиться
21	Плавание брассом на груди	8 мин	Удлинить паузу скольжения
22	Свободное плавание	7 мин	

### **Примерный комплекс коррекционной гимнастики на суше при лордозе**

1. ИП - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, наклон вперед - достать руками стопы - выдох, вернуться в ИП - вдох.
2. ИП - стоя у стены, касаясь стены пятками, ягодицами, лопатками, согнуть позвоночник, пытаясь коснуться стены поясничным его отделом, вернуться в ИП.

3. ИП - ОС (основная стойка). Не сгибая коленей, наклониться, обхватив голени руками, сделать два-три пружинящих сгибания, коснуться лбом коленей, вернуться в ИП. Темп средний, дыхание произвольное.
4. ИП - ОС. Присесть, руки вперёд - выдох, вернуться в ИП - вдох.
5. ИП - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Полностью расслабиться, достать поясничным отделом позвоночника пол.
6. ИП - лёжа на спине, руки отведены в стороны ладонями к полу. Поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол, запрокинуть ноги за голову, стараясь достать пол носками ног - выдох. ИП - вдох.
7. ИП - лёжа на спине. Без помощи рук перейти в положение сидя - выдох, вернуться в ИП - вдох.
8. ИП - то же, руки вдоль туловища. Попеременно поднимать и опускать прямые ноги.
9. ИП - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, оттянуть носки, вернуться в исходное положение.

**Примерный комплекс коррекционной гимнастики в воде и  
коррекционного плавания при лордозе**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба с различными движениями рук	1 мин	Выполняется на мелкой части бассейна
2	Ходьба с различными движениями рук: - круговые вращения вперёд, назад в согнутых в локтях руках - попеременные вращения прямых рук вперед, назад	3 мин	Стараться выполнять по возможно полной амплитуде
3	Выдохи в воду	1 мин	Вдох короткий через рот. Выдох длинный через рот и нос
4	ИП - стоя, на дне бассейна руки на поясе: вращения головой в одну и другую сторону	30 сек	Плечи не поднимать
5	То же, что и упр. № 4, выполнять наклоны головы	30 сек	
6	Скольжение на груди, на спине	2 мин	На задержке дыхания. Сильно вытянуть руки вверх. Носки ног оттянуты
7	ИП - вис, спиной к стенке бассейна, руками удерживаться за бортик, поднимать и опускать прямые ноги	1 мин	Спина прижата к бортику
8	ИП - то же, что и № 7 согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, оттянуть носки, вернуться в ИП	1 мин	Выполняется в среднем темпе

9	Упражнение «Медуза», «Поплавок»	3 мин	Выполнять на задержке дыхания. При выполнении «Поплавка» лоб максимально прижат к коленям
10	ИП - лежа на груди, руками удерживаться за опору. Работа ногами кролем	2 мин	Сначала дыхание произвольное, затем с выдохом в воду
11	Плавание кролем на спине с помощью ног, с различным положением рук	3 мин	Руки подняты вверх, вниз, одна сверху другая внизу. Равномерно работать ногами
12	Упражнение «Поплавок», но с прямыми ногами	1 мин	
13	ИП - то же, что и № 7, попеременно поднимать и опускать прямые ноги	1 мин	В среднем темпе. Поясница прижата к бортику
14	Выдохи в воду	1 мин	
15	Плавание кролем на спине с помощью ног	2 мин	Руки с доской вверх. Доска под головой, доска у живота
16	ИП - стоя спиной к стене, касаясь ее пятками, согнуть позвоночник, пытаться коснуться стены поясничным его отделом, вернуться в ИП	30 сек	Дыхание произвольное
17	Плавание кролем на груди, кролем на спине с работой одной рукой	5 мин	Сначала без согласования с дыханием, а затем в сочетании с правильной техникой дыхания
18	Плавание в полной координации кролем на спине и кролем на груди	7 мин	Стараться плыть с правильной техникой
19	Свободное плавание	5 мин	Игры и развлечение в воде

#### **3.4. Примерный комплекс физических упражнений в воде при плоскостопии и профилактике нарушений свода стопы**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба	30 сек	Выполняется на мелкой части бассейна с 1; воды 30-32о, дыхание произвольное с сохранением положения правильной осанки
2	Ходьба на носках, на пятках, на наружной поверхности стоп	2 мин	То же, руки на поясе
3	Ходьба перекатом с пятки на носок	30 сек	То же, с фиксацией

			положения при подъёме на носки. Следить за осанкой
4	Стоя спиной к бортику, держась за пенное корытце, ноги вытянуты вперёд, поворот стоп носками внутрь до касания больших пальцев, затем развести и соединить пятки	1 мин	
5	ИП - то же, что в упражнении № 3. Захват кончиками пальцев плавающей доски или гимнастической палки	8 - 12 раз	В качестве плавающих предметов используются любые подручные средства
6	ИП - сидя на бортике бассейна круговые движения стопами внутрь и наружу	1 мин	Упражнение выполняется одновременно или попеременно, можно выполнять, стоя на дне бассейна. Амплитуда максимальная
7	ИП - держась за пенное корытце руками, опереться о его стенку ногами на максимальной высоте, ноги согнуты. Выпрямить ноги и держаться 15-30 сек, затем снова согнуть их в коленях	10 раз	Время удержания прямых ног увеличивать постепенно от занятия к занятию
8	Плавание любым стилем	5 мин	Выполняется на глубокой части бассейна
9	ИП - держась руками за бортик, упражнение «велосипед»	1 мин	Поясница прижата к бортику, мышцы живота напряжены
10	ИП - на расстоянии одного шага от бортика, стоя спиной к стенке бассейна. На счёт 1 - потянуться за руками вверх, 2- коснуться руками бортика слева, 3-1, 4-2 справа	1 мин	Стопы ног от дна не отрывать, смотреть на руки
11	ИП - стоя лицом к бортику и держаться за него руками, ноги на дне. Оттолкнуться от дна, развести ноги в стороны и поставить на стенку бассейна	10-12 раз	Колени развести максимально
12	ИП - спиной к стенке бассейна, держась руками за бортик. Поднимать и опускать прямые ноги, «рисовать» круги, «ножницы»	1 мин	Поясница прижата к бортику
13	Плавание стилем брасс	5 мин	На глубокой части бассейна с удлинением фазы скольжения в бросе
14	ИП - лицом к бортику с опорой на руки, туловище под углом 45-60°, стопы параллельно. Поочерёдные	30-40 сек	Выполнять до чувства боли в икроножных мышцах

	поднимания и опускания пятки		
15	ИП - то же, подняться на носки. Повороты туловища, не отрывая ног и рук	30 сек	Мышцы живота напряжены
16	ИП - то же, держась за бортик. Работать ногами кролем, выполняя повороты туловищем	30 сек	
17	ИП - ОС. «Хлопки плечами» - отведение и приведение плеч	20 сек	При отведении плеч вдох, при приведении - выдох
18	ИП - как в упражнении № 7. Поставить ноги на бортик после отталкивания от дна между рук, вернуться в ИП толчком от стенки бассейна	1 мин	Дыхание произвольное
19	ИП - стоя лицом к бортику, держась за пенное корытце руками. Смотреть на левую пятку через правое плечо и наоборот	1 мин	Плечи держать прямо, ногу можно немного приподнять
20	ИП - то же. Приседание	30 сек	Можно выполнять с выдохом в воду
21	Плавание кролем на спине	3 мин	На глубокой части бассейна
22	ИП - стоя боком к бортику, держась одной рукой за бортик, ноги рядом с бортиком. Медленно поднять ногу в сторону, затем резко опустить	8-12 раз	Упражнения выполняются каждой ногой, плечи отведены назад, голову держать прямо
23	ИП - то же. 1 - поднять руку вверх, потянуться, 2-коснуться ладонью бортика перед грудью, приседая при этом, 3-1,4- коснуться ладонью бортика за спиной	1 мин	Выполняется каждой рукой при приближении руки к бортику, движение ускоряется
24	ИП - то же. Отведение ноги, согнутой в колене под прямым углом назад	8-10 раз	Выполняется каждой ногой, можно помогать рукой, держась за колено
25	ИП - левым боком к бортику, левой рукой опираться о бортик, пальцами вниз, правой рукой хват сверху. Поднять правую, а затем левую ногу, выполнять «волну»	40 сек	Ноги расслаблены, выполнить то же, стоя правым боком
26	Плавание любым стилем	5 мин	
27	ИП - стоя на дне бассейна, руки на поясе	2 мин	Прыжки выполняются:: ноги вместе, врозь, одна нога впереди, другая сзади, с поворотом
28	Потягивание, выдох в воду, свободное плавание	3 мин	Можно включить лёгкую музыку

### 3.5. Примерный комплекс упражнений коррекционного плавания при грудном сколиозе I степени с использованием игр в воде

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	На мелком месте: присев, голова на поверхности, лёжа на груди, руками держась за пенное корытце, вдох через рот и нос, погрузив голову в воду, - выдох	8-10 раз	Глубокий вдох, полный ускоренный <b>«Насос»</b> <b>Задача</b> — обучение погружениям в воду с головой и выдоху. <b>Описание игры:</b> Играющие дети, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное <b>погружение с выдохом и т.д.</b>
2.	Скольжение на груди - руки вытянуты, лицо вниз, ноги вместе	4-6 раз	Скользить как можно дольше, удерживая плечи и таз в одной плоскости с целью профилактики вращения <b>«Торпеды»</b> <b>Задача</b> — освоение и совершенствование скольжений. <b>Описание игры:</b> По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.
3.	Лёжа на груди, руки вперёд, ноги работают кролем, с задержкой дыхания, с использованием игрушки, мяча в руках	4-6 раз	Следить за правильным дыханием <b>Перевозчик</b> В руках ребенок держит мяч, или любую резиновую игрушку (важно, чтобы обе руки были вытянуты вперед) и перевозит ее на другую сторону, работая ногами кролем, и задерживая дыхание
4.	Лёжа на спине, руки вперёд, ноги работают кролем	4-6 раз	Следить за правильным дыханием <b>Игра «Арбузовоз».</b> Каждый ребёнок - корабль, который перевозит арбуз с одного берега на другой. «Арбуз» - живот ребёнка. Важно, чтобы при передвижении в воде способом кроль на спине живот находился у поверхности воды ( <i>а не погрузился в воду</i> ). Проплыл ребёнок от бортика до бортика правильно - он довёз «арбуз», опустил живот ниже уровня поверхности воды - не довёз. Если организовать соревнования двух команд, то побеждает та команда, которая привезёт большее количество «арбузов».
5.	Плавание лёжа на груди,	50-100 м	Корпус держать горизонтально, гребок

	руки вытянуты вперёд, ноги работают брассом		ногами ускоренный «Лягушки-квакушки» <b>Задача</b> — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами. <b>Описание игры:</b> Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами — «как лягушки».
6.	Лёжа на груди, руки работают брассом, ноги - кролем	50-100 м	При гребке руки не погружать глубоко (укрепление мышц спины)
7.	Упражнения на дыхание (глубокий вдох, полный выдох в воду)	5-6 раз	Упражнение выполняется, присев у бортика - развитие дыхательной Мускулатуры Игра: передача мяча под водой, назад по поверхности
8.	Плавание лёжа, на груди, доска в ногах, руки работают брассом	50-100м	Лежать ровно, не прогибаясь, ноги прямые <b>Парное плавание</b> Один из играющих плывет на груди (руки брасом), другой держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног (ноги кролем). Назад дети в парах меняются местами. Можно проплывать на скорость, между несколькими парами
9.	Плавание лёжа на спине, доска в ногах, руки выполняют одновременные движения сверху вниз	50-100 м	<b>Байдарки</b> Два пловца лежатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине. Первый работает руками (выполняя одновременные движения сверху вниз). Плывущий сзади работает ногами (кролем на спине). Так же можно провести соревнование, между двумя-тремя такими «байдарками».
10.	Лёжа на груди, руки работают брассом (и ноги) с удлинённой паузой скольжения	50-100 м	Следить за паузой скольжения (коррекция и искривления позвоночника, улучшение лёгочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища
11.	Брасс в полной координации, на одно движение рук два гребка ногами	50-100м	Контроль дыхания с удлинённой паузой скольжения
12.	Выдохи в воду, сидя у бортика	6-8 раз	Полный выдох

### **3.6. Примерные комплексы упражнений для профилактики и коррекций нарушений осанки, с использованием специального плавательного инвентаря**

#### **Использование доски для профилактики и коррекции нарушений осанки**

Цель упражнения - коррекция искривления позвоночника, развитие мышечного корсета, дыхательной мускулатуры.

(Скольжение на груди с доской в вытянутых руках, плавание на ногах кролем)

Цель упражнения - коррекция искривления позвоночника. Развитие дыхательной мускулатуры, развитие мышц нижних конечностей

(Скольжение на груди. В руке со стороны вогнутости искривления - доска, другая рука прижата к туловищу, ладонь на воде. Ноги работают кролем)

Цель упражнения - коррекция искривления. Разгибание грудного отдела позвоночника

(Скольжение на спине с доской в вытянутых вверх руках, ноги работают кролем)

Цель упражнения - статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник. Коррекция искривления Профилактика плоскостопия. Развитие дыхательных мышц.

(Руки в коррекции на доске, ноги работают брассом, потом кролем)

Цель упражнения - статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник. Профилактика плоскостопия.

(Лежа на груди на доске, руки в индивидуальной коррекции, ноги работают кролем)

#### **Использование калабашки для профилактики и коррекции нарушений осанки**

Цель упражнения - тренировка мышц плечевого пояса

(Руки работают брассом, калабашка в ногах; Руки работают кролем, калабашка в ногах)

Цель упражнения - восстановление грудного кифоза при плоской спине

(Лежа на груди, калабашка в ногах, руки работают стилем баттерфляй (впол-гребка под водой))

Цель упражнения - развитие дыхательной мускулатуры. Укрепление грудных мышц и плечевого пояса

(Лежа на груди, калабашка в ногах, руки работают брассом)

Цель упражнения - уменьшение кифоза

(Лежа на спине, калабашка в ногах, руки работают брассом)

### **Использование нудлов для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия**

Цель упражнения - укрепление мышц туловища, нижних конечностей. Тренировка внешнего дыхания

(Плавание лёжа на груди (спине), нудл располагается в горизонтальной позиции, под грудью (спиной), пропустив его подмышками, ноги работают брассом, кролем)

Цель упражнения - коррекция искривления позвоночника, развитие мышц туловища и конечностей. Развитие координации движений

(Лежа в горизонтальной позиции на боку, расположите нудл под нижней подмышкой, чтобы тренировать движения ног «ножницы». Лежа на стороне выпуклости искривления, проплыть на боку, работая руками, ногами в сочетании с дыханием без выноса руки над водой)

Цель упражнения - профилактика плоскостопия

(ходьба приставными шагами по аквапалке, которая находится на дне бассейна)

Если занятия по плаванию в детском саду проводятся систематически не менее двух раз в неделю, то можно ожидать следующие результаты:

- укрепление мышечного корсета и ликвидация мышечного дисбаланса; стабилизация деформации позвоночника, грудной клетки;
- приобретение и закрепление ранее полученных навыков плавания и специальных упражнений;
- выработка правильной осанки;
- улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- повышение общего уровня физического развития;
- улучшение координации движений;
- закаливание;
- функциональная подготовка детей к школе.

## **Заключение**

Исходя из вышеизложенного, становится ясно, что роль плавания неопределима в решении профилактики и проблем коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста. Детский позвоночник гибок и податлив, еще не произошел процесс окостенения.

Не следует забывать, что занятия плаванием - часть комплексной программы по коррекции нарушений осанки, которая предусматривает лечебную физкультуру и массаж.

Зная, что процент дошкольников, страдающих нарушением осанки на сегодняшний день очень велик, задача дошкольных образовательных учреждений и педагогов по плаванию в том числе - качественная организация деятельности по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников.

### Список литературы:

1. Бородин Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. - М.: «Просвещение», 1988.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. «Растём здоровыми» - М. «Просвещение» 2003 г.
3. Змановский Ю.Ф. «Расти здоровым малыш. К здоровью без лекарств». - М., 1997 г.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
5. Круглий А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие. - Ухта: УГТУ, 2000. - 52с.
6. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» - М, 2000 г.
7. Осокина Т.Н. «Как научить детей плавать» - М., «Просвещение» 1985 г.
8. Осокина Т.Н., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» - М., 1985.
9. Петренко Г.Г., Полесся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки. - Киев: Здоровье, 1980.
- Ю.Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»: Практическое пособие. - М., пресс, 2003 г.
- П.Степанкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка» - М., 2001 г.
12. Щербакова Е.А. Плавание при нарушениях осанки. Учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры и спорта,, - Саратов, 2014.
13. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.