Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№235 с углубленным изучением отдельных учебных предметов
им. Д.Д. Шостаковича Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

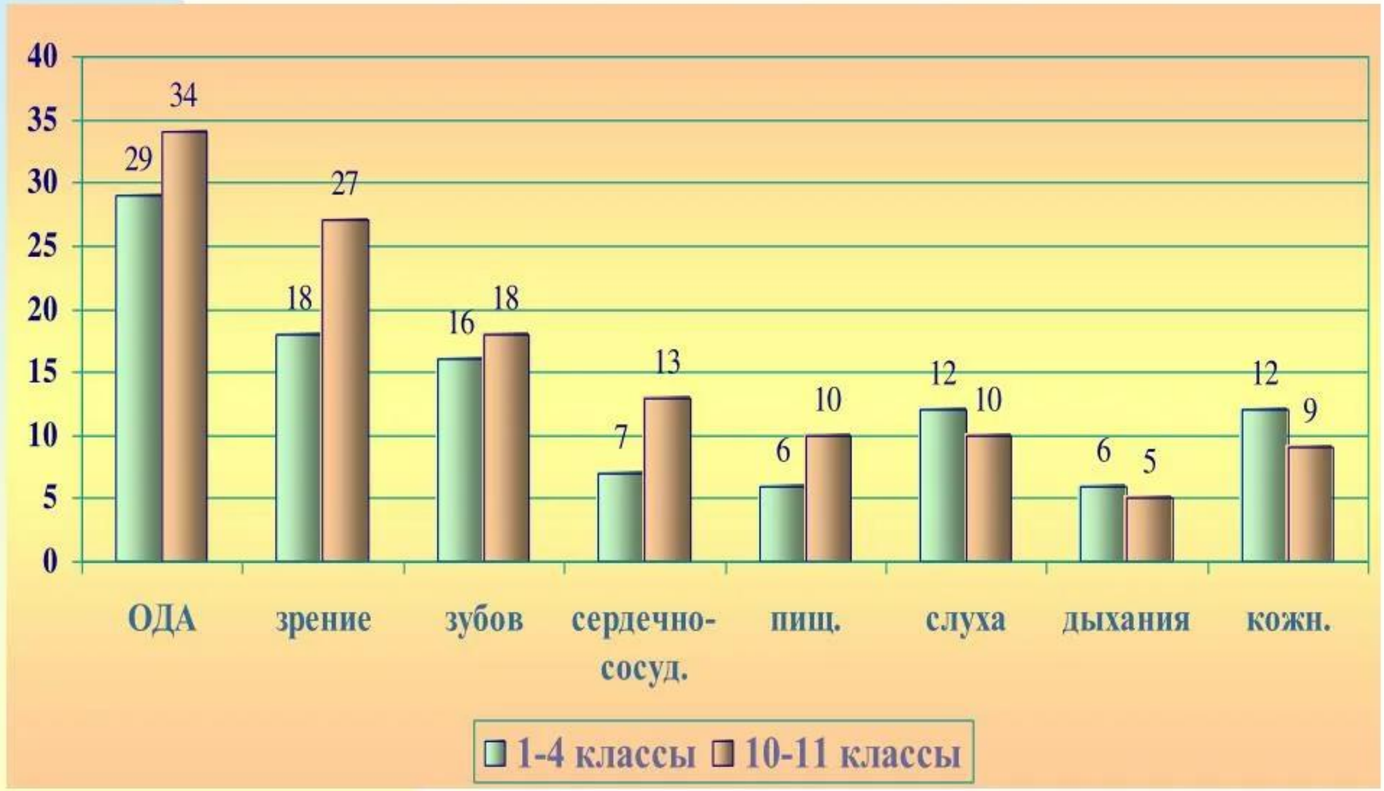
Конструктор здоровьесберегающего блока упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия на занятиях в бассейне



Вострецова Наталия Александровна
учитель физической культуры, инструктор-методист, тренер по синхронному плаванию, методист по физической культуре Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, победитель премии Санкт-Петербурга «Лучший учитель 2025»

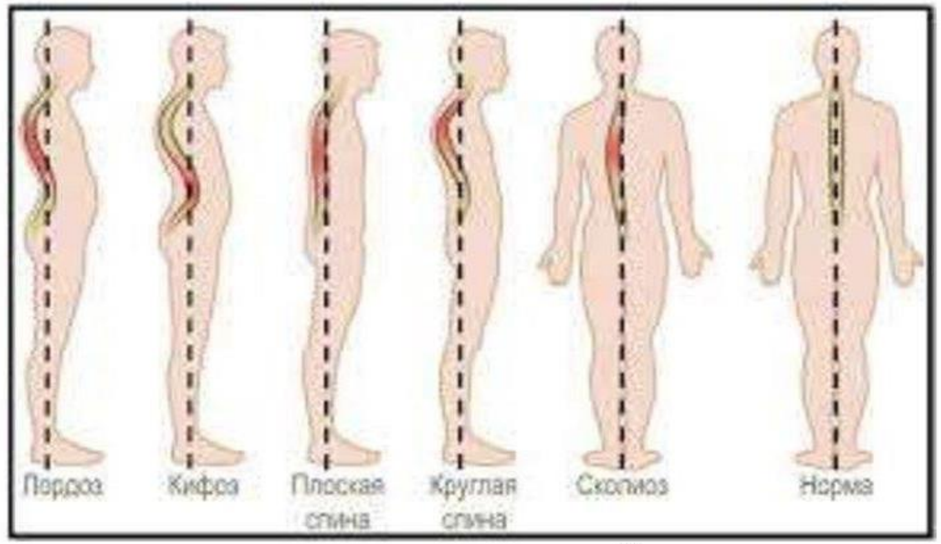
РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА

Структура хронических болезней учащихся экспериментальных школ СПб, в %



*Городской эксперимент по созданию службы здоровья в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга

- **физиологические изгибы**



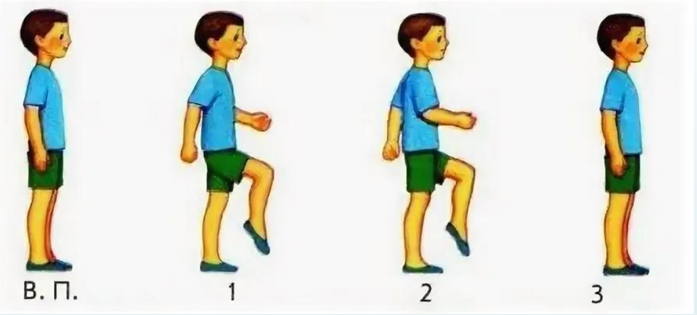
. Нарушение осанки не является заболеванием – это изменение функционального состояния мышечно-связочного и опорно-двигательного аппаратов, которое (при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях) не прогрессирует и является обратимым процессом.



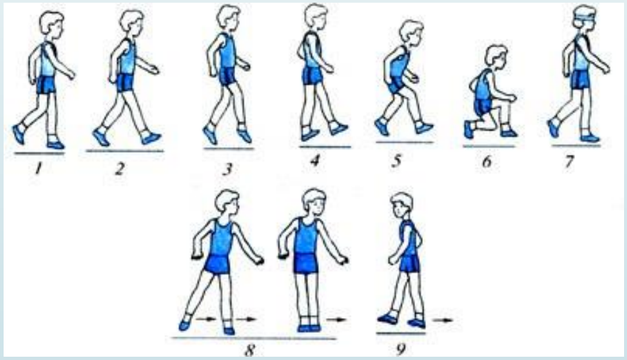
Комплекс физических упражнений для достижения оптимального результата

Упражнения, доступные для выполнения как на бортике бассейна так и в воде, (упражнения, выполняемые в воде предполагают преимущественно малую чашу бассейна, либо мелкую часть, где ребенок имеет возможность стабильно опираться на дно):





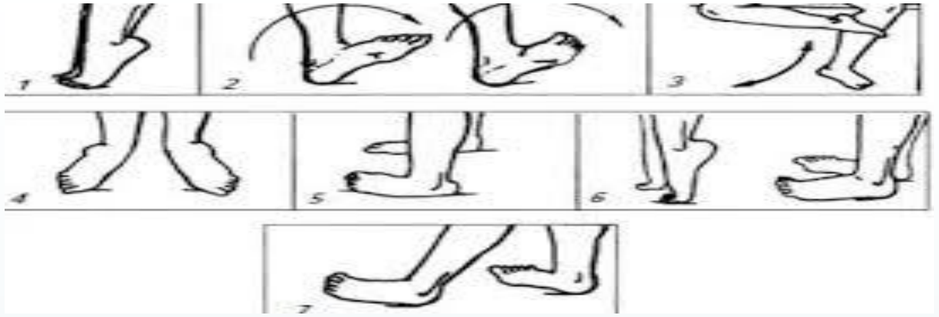
1.Базовые упражнения в движении, рекомендованные для включения на уроках (бег выполняется только в воде, исключен на бортике бассейна)



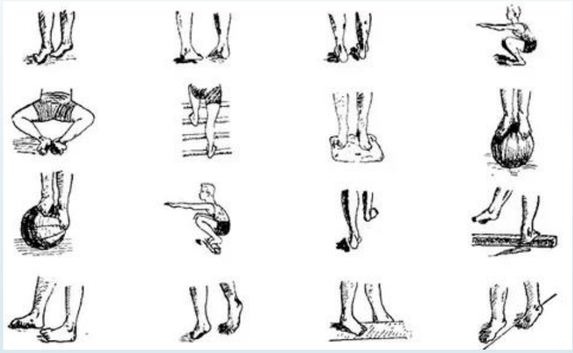
- Ходьба или бег на носочках
- Ходьба или бег на пятках.
- Ходьба или бег на наружном своде стопы.
- Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
- Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
- Ходьба или бег скрестным шагом.
- Ходьба на носках в приседе.
- Ходьба с расслаблением мышц ног (стряхивание).
- Ходьба на полупальцах, вытянув руки вверх.



2.Базовые упражнения без предметов, выполняются как на бортике бассейна на ковриках, так и в воде, с опорой на бортик или без опоры.



- Подъем на носки.
- Круговые движения стопами стоя на пятках (вправо-влево)
- Потирание одной стопой другую
- Перекаты на внутреннюю часть стопы
- Перекаты на внешнюю часть стопы
- Перекаты с подъемом на полу пальцы и перекат на пятки
- Широкое разведение пальцев на ноге, сведение вместе
- Упражнения на равновесие с опорой на одну ногу (цапля, ласточка)
- Упражнения с поворотами на стопе (на пятках, на полупальцах)
- Стоя на одной стопе, поворот другой стопы вперед внахлест с удержанием равновесия
- Прижимая стопу к полу подъем только большого пальца стоп (можно придерживать руками остальные пальцы на начальных этапах использования)
- Прижимая стопу к полу подъем только 4 пальцев стопы, не отрывая большой палец
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола.
- Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.





3.Упражнения с предметами

•Захватывание стопами мяча и приподнимание его,

•Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, шишек).

•Сдавливание мяча (резинового) стопами.

•Собирание пальцами ног платочка, ленточку, скакалку в складки.

•Ходьба по канату.

•Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.

•Ходьба по массажным коврикам

•Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом

•Катание палки стопами.

•Перекаты с пятки на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке.

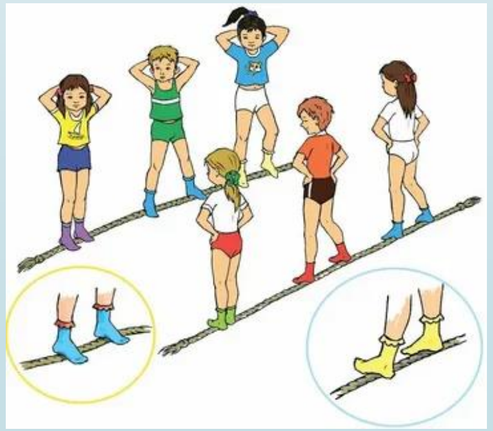
•Перекатывание стопой палки захват её пальцами.

•Подъем на полупальцы/перекат на пятки с зажатым теннисным мячом между стоп.











Миофасциальный релиз (выполняется на ковриках на бортике бассейна)

Впервые термин «миофасциальный релиз» использовали в 1981 году при проведении специального курса в университете штата Мичиган для изучающих различные массажные техники и методики воздействия на тело человека. Авторами курса по миофасциальному релизу были Антонио Чила (AnthonyChila), Джон Пэкхам (JohnPeckham), Кэрол Манхэйм (CarolManheim). С тех пор приемы миофасциального релиза приобрели широкую известность. Массажисты стали использовать множество методик МФР для того, чтобы решить проблемы своих пациентов.

Можно выделить две модели возможных механизмов воздействия миофасциального релиза: механическая модель и нейрофизиологическая.

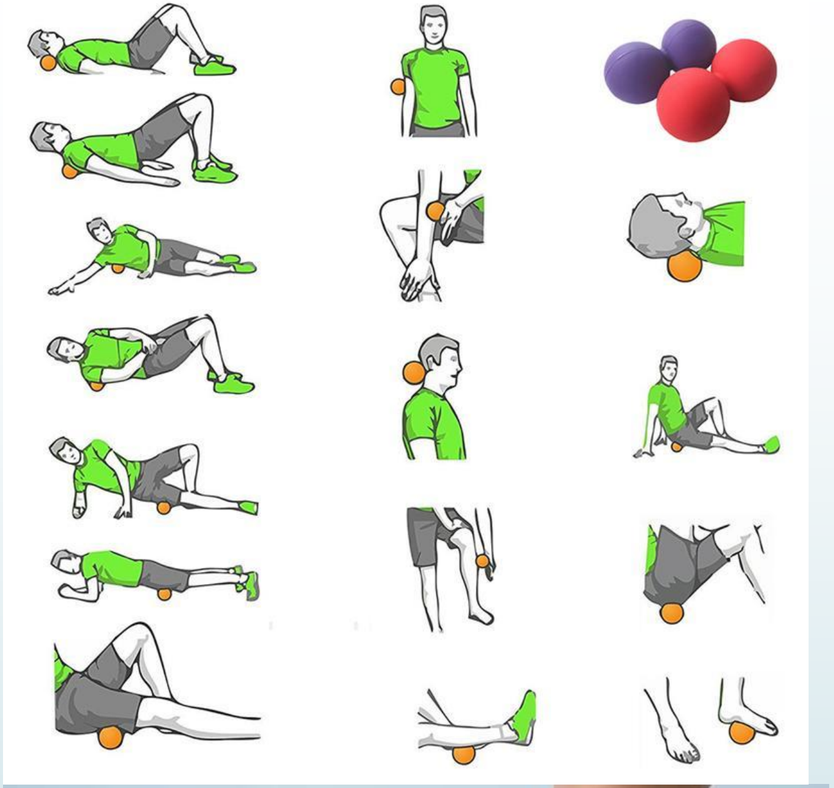
В механической модели предполагается, что прямое воздействие растягивания или давления на мышцу физически «разрывает» спаечный процесс в миофасциальных структурах, приводит к снижению прочности перекрестных взаимосвязей между коллагеновыми волокнами соединительной ткани, что облегчает скольжение фасциальных слоев друг относительно друга.

В нейрофизиологической модели предполагается, что давление и растягивание приводит к стимулированию проприорецепторов, которые посылают сигналы в мозг по афферентным нервным путям, откуда по эфферентным путям поступают ответные сигналы, способствующие расслаблению мышц и покрывающих их фасций.

МФР незаменим перед тренировкой, чтобы повысить гибкость и снизить вероятность травм и после, когда требуется ускорить процесс восстановления после тренировки, устранить возникшее повышенное мышечное напряжение.

Самый доступ способ – это миофасциальный релиз с использованием оборудования, который может каждый выполнять самостоятельно без помощи массажиста или терапевта. Оборудование хорошо помогает прорабатывать напряженную область в мышце, достигать расслабления и исчезновения болезненности. Чаще всего в качестве такого оборудования используется специальный пенопластовый цилиндр –roller. Для более локального воздействия используют мячи разного размера и жесткости. Самый простой и доступный инвентарь - теннисный мяч.

- Берем мяч. Прокатываем от пальцев до пятки середину стопы, медиальную и латеральную части каждой из стоп.
- При обнаружении триггерной точки - оставляем мяч под этой точкой, фиксируем на 30 секунд, далее делаем круговые движения вокруг этой точки.
- Круговые движения мячом по всей стопе.
- Прокаты к большому и в обратную сторону.
- Постановка стопы мяч под пяткой, как на каблуке, умеренное давление, легкие круговые движения
- Постановка мяча под плюсневые кости, движения влево-вправо с умеренным давлением
- Поочередное давление на переднюю и заднюю часть стопы с поиском триггерных зон







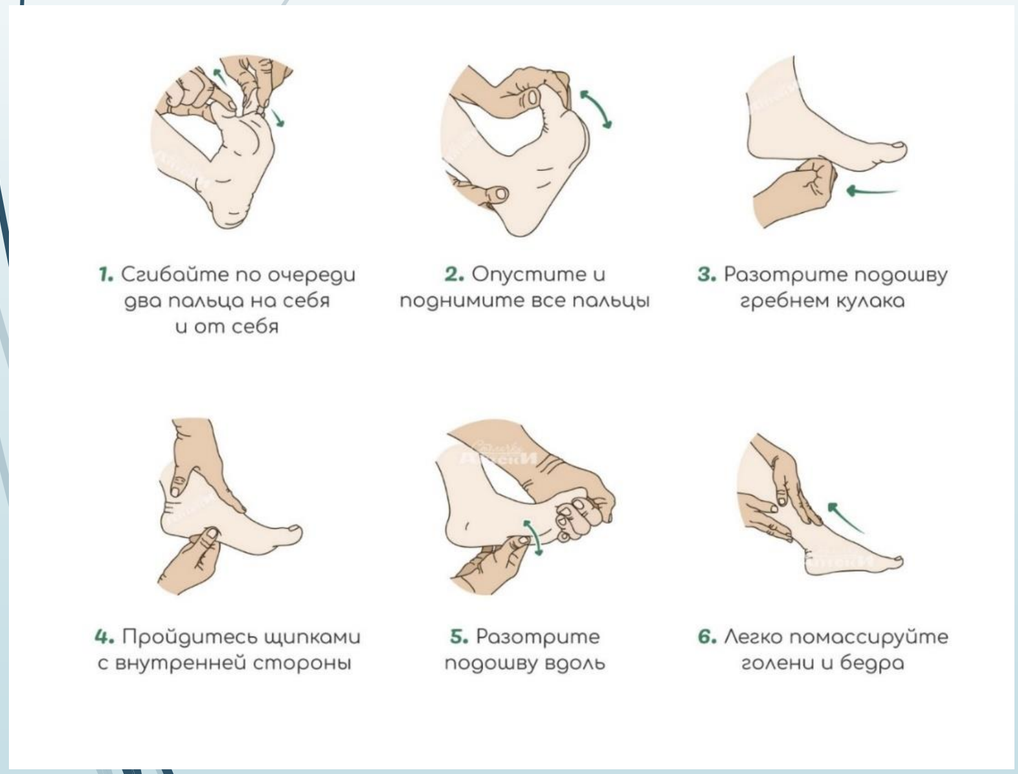






Самомассаж ступней

Самомассаж доступен к выполнению как на бортике бассейн, так и в воде. Но решение о проведении в воде нужно принимать, оценив возможность детей оставаться на поверхности воды и оценив уровень их подготовки



Одной рукой опустите их подготовки мизинец, а другой поднимите безымянный палец, затем, наоборот. Повторите для каждой пары пальцев.

Придержите пятку одной рукой, а другой поднимайте и опускайте все пальцы сразу.

Выполните растирания гребнем кулака по всей поверхности подошвы прямыми и зигзагообразными движениями по направлению к пятке.

Пройдитесь щипцеобразными движениями большим и указательным пальцем с внутренней стороны стопы.

Разотрите подошву стопы вдоль, двигаясь от пальцев к пятке. Можно выполнять это упражнение, как большим пальцем, так и ребром ладони, как удобнее.

Уделите внимание голени и бедрам. Глубокими поглаживающими движениями помассируйте обеими руками голеностопный сустав и икроножные мышцы, двигаясь до колена, а затем помассируйте бедро

Просовываем пальцы правой руки между пальцев левой стопы с тыльной и внешней стороны.

Просовываем пальцы левой руки между пальцев правой стопы с тыльной и внешней стороны.

*с первого раза это возможно будет сделать до упора трудно, но по мере тренировок это будет сделать каждый раз легче.

Заканчиваем поглаживанием стоп по направлению к голени.

Самомассаж доступен к выполнению как на бортике бассейн, так и в воде. Но решение о проведении в воде нужно принимать, оценив возможность детей оставаться на поверхности воды и оценив уровень

Примерный комплекс упражнений, применяемых на занятиях плаванием для профилактики нарушения осанки

Задачи:

- корригирующие и стабилизирующие воздействия на позвоночник (при необходимости на стопы),
- укрепление мышечного корсета (особенно — мышц спины),
- закрепление навыков правильной осанки,
- повышение функциональных возможностей организма (в том числе - тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем),
- закаливание, обеспечение хорошего эмоционального состояния.

В комплексе не обозначены упражнения для профилактики плоскостопия, описанные ранее.

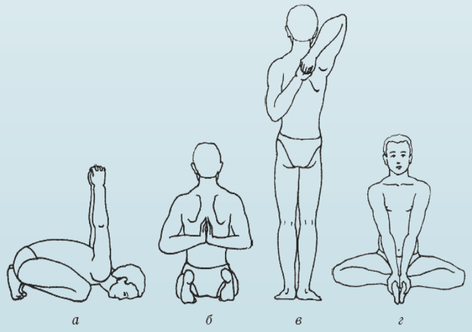
Примерный комплекс упражнений, реализуемый на бортике бассейна:

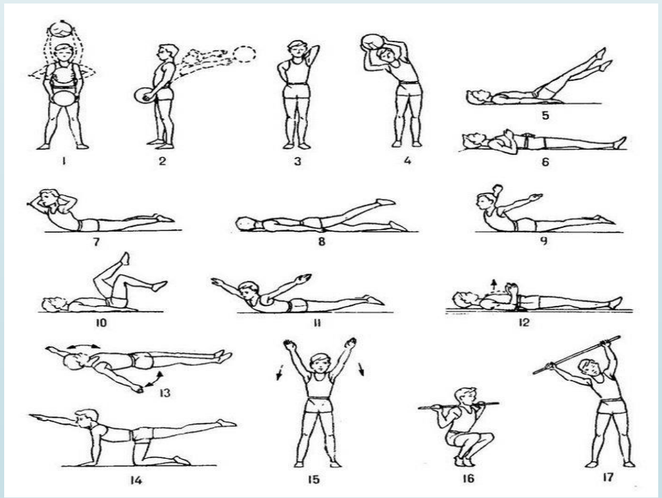
Так же:

•Наклоны вперед с опорой на стену, стопы находятся ориентировочно в метре от стены, руки сведены вместе, без резких движений, плавно.
•Сидя на бортике на пятках наклон вперед, руки сзади в замке. Стремимся руки завести за голову
•Сидя на пятках, сложить руки, сзади, за спиной ладонями друг к другу
•Сидя на пятках или стоя достать ладонями одной руки до ладоней другой сзади за спиной (одна рука сверху, вторая снизу, чередовать стороны)
•Сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Руками захватить стопы и выпрямить спину.

•Наклон с мячом в руках из основной стойки руки вверх назад/в стороны
•Лежа на спине подъем ног на 45 градусов (поочередно, имитирующие движения кролем, ножницы)
•Лежа на животе подъем корпуса (руки за головой, или выполняют сгибание из положение стрелочки к плечам)
•Работа кролем, ногами приподнятыми над полом лежа на животе
•Имитирующие движения дельфином руками, лежа на животе
•Лежа на спине имитирующие движения руками кроль на спине с проносом руки над полом и ротацией туловища в фазе проноса руки с легкой опорой на одноименную ногу.
•Упражнения с гимнастической палкой (наклоны вперед-в сторону, прокруты руками назад, вперед удерживая гимнастическую палку с разных концов)
•Приседания с гимнастической палкой или у стенки руки в стрелочку, фиксируя ровное вертикальное положение туловища







Примерный комплекс упражнений, реализуемый в воде:

1.Исходное положение (и.п.) — стоя по плечи в воде, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед (ладонями кнаружи). Быстро описать круг руками назад с максимальной амплитудой, голову отвести назад — вдох. Присев, опустить голову и, делая выдох в воду, медленно вернуть руки в и.п. Повторить 5—6 раз.

2.И.п. — лежа на воде на спине, держась руками за поручень (бортик) за головой; между стопами зажат резиновый мяч (круг, пенопластовая доска). «Утопить» мяч ногами и несколько секунд удерживать в этом положении. Повторить 3—4 раза.

3.И.п. — стоя по плечи в воде (спиной к бортику) и держась разведенными в стороны руками за поручень (бортик). Сделать шаг вперед правой ногой, не отпуская рук (можно скользить ими по поручню), расправить плечи и прогнуться; вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить по 3—4 раза каждой ногой.

4.Скольжения на груди с задержкой дыхания, с опорой и без опоры или при отталкивании от бортика (8—10 раз). В конце упражнения — выдохи в воду.

5.Плавание на спине при помощи движений ногами брассом: с опорой и без опоры, руки вдоль туловища или вытянуты вперед.

6.Проплывание скоростных участков (4—6 раз по 10—15 или 25 м — в зависимости от подготовки) кролем на груди при помощи движений ногами в согласовании с дыханием (соревновательный метод). Допустимо использовать ласты для профилактики плоскостопия). В конце упражнения — выдохи в воду.

7.Одна из игр на воде, отвечающая задачам занятия: например, «Водолазы», «Охотники и утки», «Торпеды».

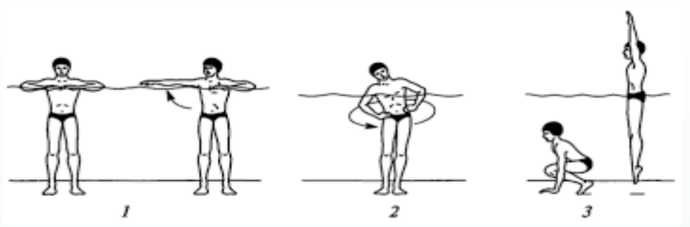
9.Ныряние в длину (2—3 раза).

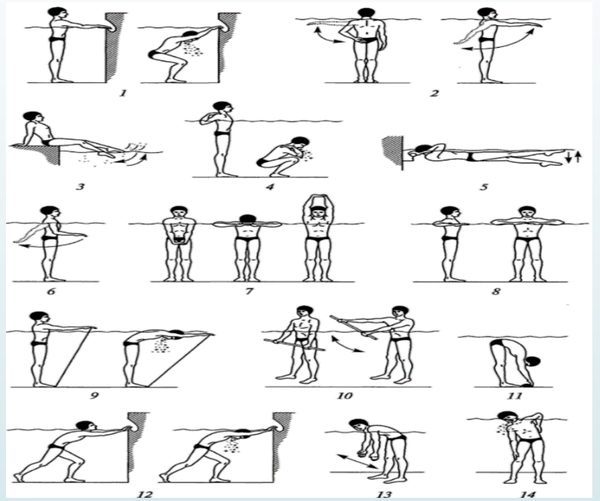
10.Скольжения на спине с опорой и без опоры (50—100 м) или при отталкивании от бортика (8—10 раз).

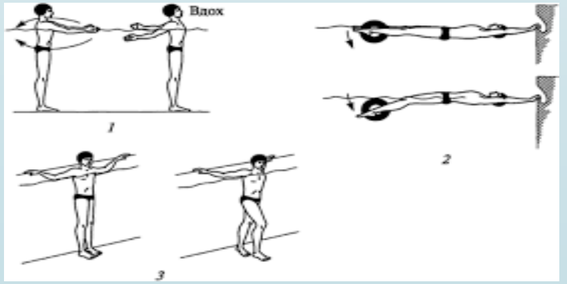
11.Стоя спиной к бортику и удерживаясь за него руками шаги вперед с заведением рук на ось тела и растяжение грудных мышц

12. Скручиваясь вправо-влево, держа руки согнутые перед собой не терять равновесие

13. Выпрыгивания в стрелочку из приседа







Ограниченные упражнения в школьных учреждениях

1.	Круговые вращения головой
2.	Наклоны головы назад
3.	Стойка на голове
4.	Чрезмерное вытягивание шеи
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)
7.	Кувырок вперед
8.	Перекат на спине, удерживая руками колени

9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)
10.	Сидение на пятках
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя
12.	Висы использовать не более 5 секунд
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать

Конструктор здоровьесберегающего блока упражнений на профилактику нарушения осанки и плоскостопия в рамках урока физической культуры

Упражнения, выполняемые в воде	Упражнения, выполняемые на бортике / в зале	Упражнения, доступные для работы на бортике и в воде

Комплекс физических упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия				
Работа со стопами		Работа на расслабление мышц и фасций самомассаж	Упражнения для здоровой осанки	
Упражнения без инвентаря	Упражнения с инвентарем		Упражнения на укрепление мышц спины	Упражнения на расслабление/растяжение
Ходьба на полупальцах, пятках, перекаты, на внешней/внутренней стороне стопы	Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешки, мелкие игрушки)	Сидя на коврике на бортике бассейна работа с пальцами ног (поднимая и опуская каждый палец по очереди на обеих стопах, только большой и мизинец)	Лежа на спине, мах одной ногой наверх к плечам, вторая нога согнута в колене, стоит на стопе/возвращение ноги в положение на спине с согнутыми ногами, стопы на полу- разведение коленей в стороны.	Перекаты вперед-назад, влево-вправо на спине в положении сгруппировавшись, ноги прижаты к корпусы «по-турецки»/ ноги прижаты в положение группировки.
Бег с высоким подниманием бедра, подскоки, бег спиной, скрестный шаг	Сдавливание мяча стопами (резиновый, теннисный)	Растирание гребнем кулака по всей поверхности подошвы прямыми и зигзагообразными движениями по направлению к пятке	Из положения лежа на спине ноги вверх сгибание коленей обеих ног касание пола, с правой стороны от корпуса- ип- то же упражение в левую сторону	Стоя на коленях-руки в опоре впереди работа в области грудного отдела позвоночника (круговые движения, работа вниз прогнувшись- наверх спина колесом.
Подъем на полупальцы/опускание, перекаты, подъем поочередно каждой ногой,	Собирание пальцами ног платочка, газеты, скакалки	Щипцеобразные движения большим и указательным пальцем с	Стоя на коленях на 4 точках опоры подъем руки вперёд и разноименной ноги назад (статическое положение	Наклоны вперед с опорой на стену, стопы находятся ориентировочно в метре

вращения стопами на пятках		внутренней стороны обеих стоп	зафиксировать), смена рук и ног через исходное положение	от стены, руки сведены вместе, без резких движений, плавно.
Потирание одной ногой о другую (имитирует надевание носка без рук)	Ходьба по канату/гимнастической палке/обручу/	Растереть подошву стоп вдоль, двигаясь от пальцев к пятке (большим пальцем руки или ребром ладони)	«Лодочка» лежа на груди руки в стрелочку подъем ног (работа кролем, работа ноги скресно над полом, подъем ног поочередно в спокойном темпе	Сидя на пятках, сложить руки, сзади, за спиной ладонями друг к другу
Широкое разведение пальцев на ноге, сведение вместе	Ходьба по массажным коврикам	Глубокие поглаживающие движения обеими руками по голеностопному суставу и икроножной мышце, двигаясь до колена, затем бедро	Лежа на груди руки впереди в «стрелочке», медленное сведение лопаток со сгибанием рук и подъемом корпуса работая вдоль плоскости пола.	Сидя на пятках или стоя достать ладонями одной руки до ладоней другой сзади за спиной (одна рука сверху, вторая снизу, чередовать стороны). В динамике возможно сделать передачу предмета из руки, которая сверху в нижнюю руку чередуя рабочие стороны
Упражнение на равновесие на одной ноге (цапля, ласточка)	Подъем на полупальцы/ перекат на пятки с зажатым теннисным мячом между стоп	Просовываем пальцы одной руки между пальцами разноименной ноги с тыльной и внутренней стороны	Приседание с гимнастической палкой над головой вдоль плоскости стены/ руки в «стрелке» соблюдая строгое положение вертикали	Прокруты гимнастической палки руками вперед-назад над головой обхватив концы палки руками.
Подъем отдельно большого пальца стопы, подъем 4-х пальцев ног (прижимая стопу к полу)	Перекаты стопой гимнастической палки, захват ее пальцами	Массаж грудных мышц мфр мячом (прокатывание грудных мышц с каждой стороны	Плавание не спине с работой ног кролем, одна рука поднята вперед в потолок, ротация корпуса, приподнимание руки вперед в	Упражнение «спящая звездочка». Лежа на груди расслабить тело так, чтоб ноги, руки и голова погрузились под

		разноименной рукой с легким давлением на грудные мышцы по направлению к подмышечной впадине	потолок -возвращение в исходное положение	воду. Делается на задержке дыхания
Полуприседания и приседания на носках (возможно с передвижением)	Работа с ортопедическими полусферами (проход как по кочкам, подъем, перекатывания, упражнения на одной ноге, приседания	Самомассаж мфр мячом мышц спины и плеч. прислонившись к стене спиной, круговые движения зажав мяч между стеной и широчайшими мышцами спины, трапециевидной мышце и дельтовидной мышце плеча	Плавание на груди/на спине с гимнастической палкой над головой. Руки держат палку с двух концов, выполняется ротация корпуса и одновременный поворот палки в положение близкое к вертикали- возврат в исходное положение	Элементы «ватсу» в парах. Один ребенок лежит на спине в комфортном положении (можно в группировке). Партнер выполняет лёгкие плавные вращения его корпуса вокруг своей оси вдоль горизонтальной плоскости/легкие покачивания в группировке вперед-назад, чтобы лицо не погружалось в воду
Упражнения сидя на ягодицах коврике (круговые движения стопой (в одно сторону, в разные, поочередно) натянутые носки/стопы на себя, широкое разведение пальцев и расслабление	МФР комплекс с теннисным или мфр мячом (прокатывание стоп, движения вправо-влево с опорой на пятку мяч под косточками плюсны, мяч под пяткой с легкими надавливаниями удержать равновесие	Повороты головы плавными движениями вправо и влево лежа на спине шейным отделом позвоночника на мфр ролле	Лежа на спине, держась руками за бортик, в ногах зажат мяч/колобашка, нудлс притопить инвентарь ногами и вернуть обратно в исходное положение	Работа на плавательных ковриках (додингах). Лежа на спине или на груди, корпус находится на коврике, ноги в воде работа ногами брасс и выполнение скольжения после удара ногами.

6. Практикориентированный подход на примере составления конспекта урока.

При составлении конспекта урока были использованы упражнения, максимально приближенные к реализации не только оздоровительных, но и образовательных задач урока. Вследствие чего урок обогащен здоровьесберегающими упражнениями без потери образовательного потенциала урока.

Конспект урока по физической культуре для 2 класса:
«Совершенствование техники согласования работы рук и дыхания в кроле на груди и кроле на спине. Игры в воде.

Вострецова Наталия Александровна, Учитель физической культуры
*ГБОУ средней школы №235 им. Д.Д. Шостаковича Малая чаша бассейна (10*6 метров, глубина 0,6-0,85м)*

Цель урока:
Совершенствование согласования навыков правильного дыхания со сложно-координационными упражнениями, в том числе с работой рук в кроле на спине.

Задачи урока:
- Совершенствовать навык ориентации и координации тела в водной среде.
- Воспитывать умение работать в команде
- Воспитывать спортивное поведение в соревновательной деятельности.
- Развивать координационные способности при выполнении сложно-координационных упражнений
- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у занимающихся.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Возраст учащихся: 8-9 лет

Используемый инвентарь:
- Плавательные доски
- Тонущие кольца, игрушки
- Металлической обруч с утяжелениями
- Пластиковые стойки с утяжелениями для статики в вертикали.
- Пластиковые кубики разного размера
- Маты, используемые в бассейне
- Ортопедические коврики
- Полые трубки из мягкого пластика

Части урока	Содержание	Дозиро вка	Организационно- методические указания
I. Подготови тельная часть	1. Организовать детей к уроку 1)построение, приветствие; 2)сообщение задач урока; 3)Вводная рефлексия	1мин 30сек	Убедиться, что дети помылись, привели себя в необходимую для занятия форму. Построить детей на заранее подготовленных индивидуальных матах Попросить ребят оценить свое психо-эмоциональное состояние с помощью разноцветных кубиков различного размера.
	4) Подготовить организм детей к работе в основной части урока. Работа с ортопедическими ковриками (шаги на месте, шаги вокруг своей оси вправо и влево на ортоковриках, упражнения на профилактику плоскостопия и тонус мышц стопы. Работа со стопами. МФР (раскатывание пластиковых палочек) либо любых других похожих по объёму и структуре предметов (мфр мячей) Увеличить мобильность плечевых и локтевых суставов перехватывая палочку за спиной, одна рука сверху, вторая снизу (в динамике) -Имитационные упражнения руками кролем на спине. Работа сидя на ковриках (упражнение бабочка, имитационные упражнения ног, Ходьба на ягодицах, растяжка голеностопа, упражнение "колобок" (перекаты в положении группировки вперед-назад) Полуприседания руки в «стрелочку», сохраняя положение вертикали Приседания с выпрыгиванием на развитие скоростно-силовых способностей ног. Организованный вход в воду	13 мин	Показ и корректировка ошибок Показ, комментарии по правильной технике выполнения, исправление ошибок. Показ, счёт и корректировка при неправильной технике выполнения. Обязательная демонстрация и корректировка техники. Показ, счет, исправление ошибок, рассказ какие группы мышц задействованы в каждом упражнении и на что они влияют. Следить, чтобы обучающиеся не выходили за пределы коврика и не травмировались Следить за постановкой стоп для избегания травматизации коленных суставов

			При ограничениях по здоровью выполняются обычные приседания. Вход в воду, соблюдая дистанцию вперед спиной по лестнице.
II. **Основная часть (25 мин)**	1)Подготовить дыхательную систему к выполнению упражнений в воде, «почувствовать воду» с помощью выдохов воду в горизонтальном положении без опоры на дно 2)Подготовить голеностоп и мышцы ног для работы в водной среде с помощью бега с высоким подниманием бедра- ходьбы на полупальцах 3)Выполнение скольжения "стрелочкой" из положения сидя на бортике по одному. 4) Выполнение "переворот" из положения лежа на груди в положение лежа на спине. 5) Выполнение упражнения переворот из положения стрелочка на груди в положение стрелочка на спине в движении. 6) Кроль на спине со сменой рук по счету. Фиксировать правильное положение рук 7)Плавание кролем на спине в координации. 8)Ныряние в кольцо на задержку дыхания.	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 3 мин 4 мин. 3 мин	Проконтролировать дистанцию, убедиться, что дети не заденут друг друга. Выполнение задания по низкому борту бассейна. Контроль соблюдения дистанции Помощь и страховка при выполнении упражнения. Корректировка положений рук. Избегать касаний дна и следить за фазой толчка и скольжения. Сначала руки и ноги находятся в свободном положении, при успешном выполнении держать руки "стрелочкой" Строго следить за положением рук при выполнении задания. Корректировка и исправление ошибок. Сначала выполнение имитационных упражнений стоя на дне лицом к учителю под счет на месте. Обязательно включена индивидуальная форма работы при групповой. Корректировка ошибок, показ и обязательна индивидуальная форма работы в групповой. Дети работают по очереди друг за другом, выполняя ныряние в кольцо, которое фиксирует на дне учитель и проплывая на задержке дыхания целый бассейн.

III. **Заключител ьная часть** **(8-10 мин)**	1)Эстафета с кольцами и стойками на выносливость и ориентацию в пространстве выполняя бег лицом и спиной вперед по дну бассейна	3 мин	Дети по очереди должны достать кольцо с глубины бассейна, которое нанизано на стойку и принести его своей команде. Можно добираться до стойки бегом лицом/спиной
	2)Игра "собирание сокровищ"	2 мин	" команды должны собрать как можно больше игрушек, разбросанных по дну бассейна учителем исключительно с помощью стоп и принести на свою "базу". Побеждает команда, собравшая больший клад. Следить за дисциплиной и соблюдением ТБ. Контроль правильного выполнения во избежание попадания воды в рот и нос, смена партнеров
	3)Расслабление организма и нормализация эмоционального фона с помощью приема «ватсу» в парах	2 мин	Рефлексия ребят с оценкой их психо-эмоционального состояния с помощью разноцветных кубиков различного размера
	3)Организованный выход из бассейна и построение на своих ковриках. Рефлексия 4)Организованно завершить урок. построение, подведение итогов урока, попрощаться с ребятами, сообщить о правилах перемещения в раздевалки и поведения в раздевалках.	1 мин.	оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, конечно опросить что понравилось на уроке что нет, что было выполнять сложнее всего, что легче.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!