

«Плаваем дома»



Уважаемые родители!

Представляю Вашему вниманию комплекс упражнений на суше и в воде для поддержания и совершенствования плавательных навыков у детей в домашних условиях.

- 1. «Имитация работы ног при плавании кролем на спине»**
Сидя на краю дивана, отклонившись корпусом назад, вытянуть прямые ноги и носочки вперед, выполнять попеременные движения ногами снизу вверх, постепенно ускоряя темп, руками держаться за край дивана. 30-40 сек.
- 2. «Имитация работы ног при плавании кролем на груди»**
Лежа на животе, выпрямить ноги, вытянуть прямые носочки, выполнять попеременные удары ногами, постепенно ускоряя темп. Положения рук можно менять – вдоль туловища, вытянутые вперед в положение «стрелочка» 30-40 сек.
- 3. «Круговые движения руками вперед, назад, мельница»**
Стоя на полу, выпрямить спину, подбородок держать прямо, выполнять круговые движения руками вперед (следить за кистями рук – пальцы вместе, ладонь опускается сверху, вниз, развернутая через стороны наверх), назад (руки вдоль туловища, ладони вместе поднимаем наверх, ладони вниз опускаем через стороны), мельница вперед и назад (аналогично, только движения выполняются из изначально противоположного положения рук).
- 4. «Лодочка»**
Упражнение для укрепления мышц спины. Лежать на животе, вытянуть руки вперед, голову опустить вниз, затем одновременно оторвать прямые руки и ноги от пола, голову поднять, затем опуститься – расслабиться. Упражнение можно выполнять как в динамике, так и в статике.
- 5. «Приседания с руками в положении «стрелочка»»**
Стоя на полу, ноги на ширине плеч, вытянуть прямые руки в положение «стрелочка» за головой и постараться присесть как можно ниже, при этом не отрывая пяток от пола, встать в исходное положение. Упражнение выполнять от 5 до 10-15 раз, несколько подходов.
- 6. «Отжимания»**
Упражнение простое, но очень эффективное, для развития мышц, задействованных при плавании практически любым стилем. Упражнение можно выполнять классическим стилем (отжимания от пола, руки шире плеч, ноги на носочках), а также, чтобы облегчить задачу, упражнение можно выполнять отжимаясь от дивана, например, ноги также на носочках, и стоя на коленях. Во всех вариантах стараться спину держать прямой. 10-12 раз, несколько подходов.
- 7. «Велосипед»**
Лежа на спине, руки можно положить ладонями на пол, можно, для облегчения задачи, положить под ягодицы, аналогично ладонями на пол, выполнять

движения, имитирующие езду на велосипеде, держа ноги оторванными от пола, выпрямлять и сгибая их в коленях. Упражнение выполнять до 40 сек.

8. «Пузыри»

Сидя в ванной, можно надеть плавательные очки, для большей реалистичности, делаем вдох, закрываем рот на замок, опускаем лицо в воду, выпускаем весь воздух, образуя пузыри в воде, поднимаемся, делаем вдох, повторяем. 10 раз.

9. «Охотник за сокровищами»

Разбросайте на дне ванной тонущих предметы, попросите ребенка их все достать, опускай лицо в воду, воздух при этом не выпускается – надуваем щеки, держим воздух, носом не дышим.

10. «Задержка дыхания»

Вооружитесь секундомером. Попросите ребенка сделать глубокий вдох, надуть щеки, закрыть рот и не дышать носом, затем пусть опустит лицо в воду и как можно дольше так просидит, а Вы засекайте сколько он сможет продержаться, обязательно объявите ему время – начните вместе ставить рекорды.

Разучивая и выполняя данный комплекс упражнений на ежедневной основе, Ваш ребенок точно не забудет, чему он учился в бассейне, и будет во всеоружии в предстоящем летнем сезоне.

Учитесь вместе с ним – обязательно показывайте каждое упражнение на своем примере, и не забывайте, что он, все таки, еще ребенок, поэтому комплекс должен проходить весело и легко. Если малышу тяжело, не делайте все упражнения подряд, сделайте 2-3 сегодня, а другие завтра, например. Включите любимую песню, потанцуйте, подурачьтесь вместе между подходами и упражнениями – так ваши занятия будут проходить точно весело и легко. Здоровья, Удачи!

Консультацию подготовил: инструктор ФК (бассейн), ГБДОУ № 52, Фирсов Сергей
Владиславович