

Сухое плавание

Плавание – одно из важнейших средств в воспитании детей, способствующее разностороннему физическому развитию ребёнка, стимулирующее укрепление и развитие таких важных систем организма ребёнка, как нервная, респираторная, сердечно-сосудистая и, конечно, опорно-двигательная. В целом, занятия плаванием, позволяют в значительной степени укрепить здоровье детей, выражаемое не только в физической крепости, но и повышение психологической резистентности и устойчивости.

Но, несмотря на своё благоприятное влияние, занятие непосредственным плаванием без специальной подготовки может привести к отрицательным явлениям (*испуг, отвращение, стресс, водобоязнь*). Для смягчения и нейтрализации возможности проявления этих негативных последствий перед плаванием необходимо проводить специальную подготовку на суше. Такие занятия называются «*Сухое плавание*».

Главной задачей СП является подготовка организма ребёнка к воде. Проведение подготовительных занятий детей в купальных костюмах позволяет активизировать внутренние процессы, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Подобные воздушные ванны заставляют кожу дошкольников «дышать», усиливают газообмен в тканях и органах. Особенно это более эффективно при сочетании со специальными дыхательными упражнениями. Эти упражнения формируют и закрепляют правильные режимы дыхания, которые дети должны будут в последующем использовать при плавании, укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают лёгкие.

Упражнения с тонизирующим эффектом.

1. Мобилизующее дыхание (Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха).

2. ХА-дыхание (вдох – руки через стороны над головой, выдох – с наклоном корпуса вперёд со звуком «ха»).

3. ЗамОк (сидя, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2с., резкий выдох через рот, руки падают на колени).

Упражнения с успокаивающим эффектом.

1. Отдых (стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем выпрямиться).

2. Воздушный шарик (Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий предлагает детям надуть воображаемые шарики: «Вдохните, поднесите *«шарик»* к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надувайте его. Следите за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются на нем узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите шарiku друг другу).

Разминка на суше существенно снижает риск возникновения травм. Во время выполнения разминочных упражнений на суше происходит более быстрый разогрев мышц, повышается эластичность связок и подвижность в суставах, сердечно-сосудистая система подготавливается к нагрузкам. Дети совершенствуют навык владения своим телом. Такая подготовка существенно уменьшает возможность возникновения физических травм.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ «СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»

ЗАДАЧИ:

1. Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.
2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений.
3. Укреплять дыхательную мускулатуру.
4. Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.

Упражнения могут включаться в комплекс утренней гимнастики, а также проводиться как разминка на суше перед плаванием.

Упражнения выполняются по 10 – 12 раз

КОМПЛЕКС № 1.

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
Б) опустить руки вместе с плечами, выдох.
3. «Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. «Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.
5. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. То же на животе.
6. Дуть на мячик так, чтобы он покатылся, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках.
7. Ходьба на месте с заданиями для рук.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со

спокойной ходьбой.

КОМПЛЕКС № 2

1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
 1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься.
 2. расслабиться, опуститься на пятки.
 3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.
 4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук (вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками.
7. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС № 3

1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени хлопками. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).
2. Покачивание, перекачивание с пятки на носок, переноса тяжесть тела.
3. «Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.
4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками.
 - А) вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.
 - Б) выдох, вернуться в и. п.
5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад.
6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45°. выполнять 2 -3 раза.
7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.
8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС № 4

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.
2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.
3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, расслабиться, выдох.
4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.
6. Прыжки на правой и левой ноге.
7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

КОМПЛЕКС № 5

1. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.
2. «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.
А) вдох, руки в стороны (надулся мяч)
Б) энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)
3. «Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.
4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.
5. «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками на месте.
6. «Едем на лодочке» - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты, наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и выдох.
7. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».
8. Прыжки, ноги скрестно, ноги врозь. Спокойная ходьба.