

**«СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»**



**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Инструктор по ФК Семенова Е.М.

**Под сухим плаванием понимают тренировки на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде.**



## **Что такое сухое плавание?**

- Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.
- Тренировка предусматривает развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.
- Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц — рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Это предотвращает образование мышечного дисбаланса, когда одни мышцы развиты сильнее, а другие слабее. Дисбаланс приводит к нарушению координации в воде, плохому контролю скорости.

• Упражнения улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

- Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.

# ЗАДАЧИ:

- Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.

- Укреплять дыхательную мускулатуру.



- Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений, разученных ранее плавательных движений.



*Разминка перед тренировкой на разогрев мышц считается обязательной. С ее помощью улучшается работа сердечно-сосудистой системы, а сам ребенок начинает психологически настраиваться на плавание. Комплекс упражнений представляется следующим образом:*

*Начинают проработку верхней части тела — с шеи и плавно переходят к стопам.  
Делаются наклоны головы, круговые вращения, повороты.*

Итак, начнем!

1. Встаньте прямо, руки на пояс.
2. На вдохе поверните голову вправо
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. То же самое выполните в другую сторону.

Следите за тем, чтобы корпус при поворотах оставался неподвижным,  
поворачиваются только шея и голова!



Начинайте делать упражнение в медленном темпе, при желании темп можете  
увеличить до среднего.

Выполните 8-10 поворотов в каждую сторону.



Также делаем наклоны головы 8-10 раз вправо-влево,  
затем вперед-назад





### Наклоны в стороны

Встаньте прямо, руки на пояс.  
1-наклон вправо 2-и.п.,  
3-наклон влево 4-и.п.  
Повторить 4-6 раз.



### Наклоны вперед-назад

И.п.: то же.  
1-наклон вперёд 2-и.п.  
3-наклон назад 4-и.п.  
Повторить 4-6 раз.



### Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч,  
руки перед грудью  
1-поворот вправо,2-и.п.  
3-поворот влево, 4-и.п.  
Повторить 6-8 раз.



### Приседания

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь  
1-присесть, спину держать прямо,  
колени развести.  
2-и.п. Повторить 6-8 раз.



### Прыжки на месте

1-прыжком ноги врозь,  
руки в стороны «звездочка»,  
2-прыжком ноги вместе,  
руки соединить над головой «стрелочка»  
Повторить 10-12 раз.



Бег на месте.  
20-30 сек.





*Растяжка помогает укрепить мышцы и в то же время улучшить их гибкость во избежание последующих травм. Дети должны заниматься растяжкой в течение 10 минут и более. Все зависит от физического состояния ребенка.*

**Растяжка голеностопа.** Сесть на пол и вытянуть ноги вперед, а затем на расстоянии друг от друга. Потянуться к одной стопе, обхватить ее руками и потянуть на себя, наклониться вперед. Задержаться в таком положении в течение 10-15 секунд, отпустить ноги и плавно вытянуть носок. Сделать по 4-5 повторений с каждой ногой.



*Сухое плавание для детей не может обойтись без обязательного укрепления мышц. Для начала следует проработать мышцы позвоночника, брюшного пресса.*

**Упражнения для изучения движений ногами**

Сидя на полу. Попеременно двигать прямыми ногами вверх-вниз.

Носки ног должны быть вытянуты, ноги выпрямлены в коленных суставах, размах движений стоп примерно 40 см.

Повторять 10-12 раз.



*Типичные ошибки: ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты, движения выполняются не от бедра, а от колена.*

*Совет:* ноги должны быть, как у балерины — с оттянутыми носками, прямыми и напряженными.

При выполнении движений на суше прямыми ногами формируется ощущения, сходные с теми, которые возникают в воде.

**«Лодочка»**  
Лежа на полу.  
попеременные движения ногами способом «кроль»  
Повторить 10-12раз.





### «Мостик»

И.п. – упор сидя на полу  
1-прогнуться,  
поднимаясь на руках,  
2-и.п. Повторить 6-8 раз.



### «Пароход»

И.п. лежа на спине,  
руки за головой.  
1-глубокий вдох,  
2-медленный  
громкий выдох.  
Повторить 6-8раз.



**Заминка необходима для уменьшения усталости мышц.**  
**«Поплавок».**  
Сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 3-5-8 счетов.  
Разогнулись, выдох, расслабились.  
Повторить 2-4 раза.



### «Стрелочка»

И. п. лежа на животе,  
руки вытянуты вперед.  
1-прогнуться, поднимая руки и ноги от пола,  
напрячься всем телом,  
2-расслабиться, вернуться в и.п.  
Повторить 8 – 10 раз.



### «Подводная лодочка»

И.п. лежа на животе.  
1-прогнуться, поднимая руки и ноги от пола,  
попеременные движения ногами способом «кроль»,  
голова поднята, делаем глубокий вдох,  
2-опускаем голову, долгий выдох (на 3 счета).  
Повторить 4-6 раз.



# Вывод:

*«Сухое плавание», т.е. упражнения на суше, во-первых, играют существенную роль в подготовке организма ребёнка для занятия в воде.*

*Во-вторых: в процессе выполнения упражнений есть возможность доступно объяснить ребёнку его технологию, уделить больше времени его изучению и совершенствованию.*



*Научившись выполнять движения на суше*  
*— ребёнок легко воспроизводит его в воде;*  
*— легко справляется с сопротивлением воды;*  
*— повышается объём двигательной активности.*



*«Сухое плавание» - закаливающая процедура,  
которая способствует укреплению здоровья детей,*





А вот так это делаем мы:



Все движения  
Повторяем....







И конечно же



ИГРАЕМ!!!!!!