

Плавание

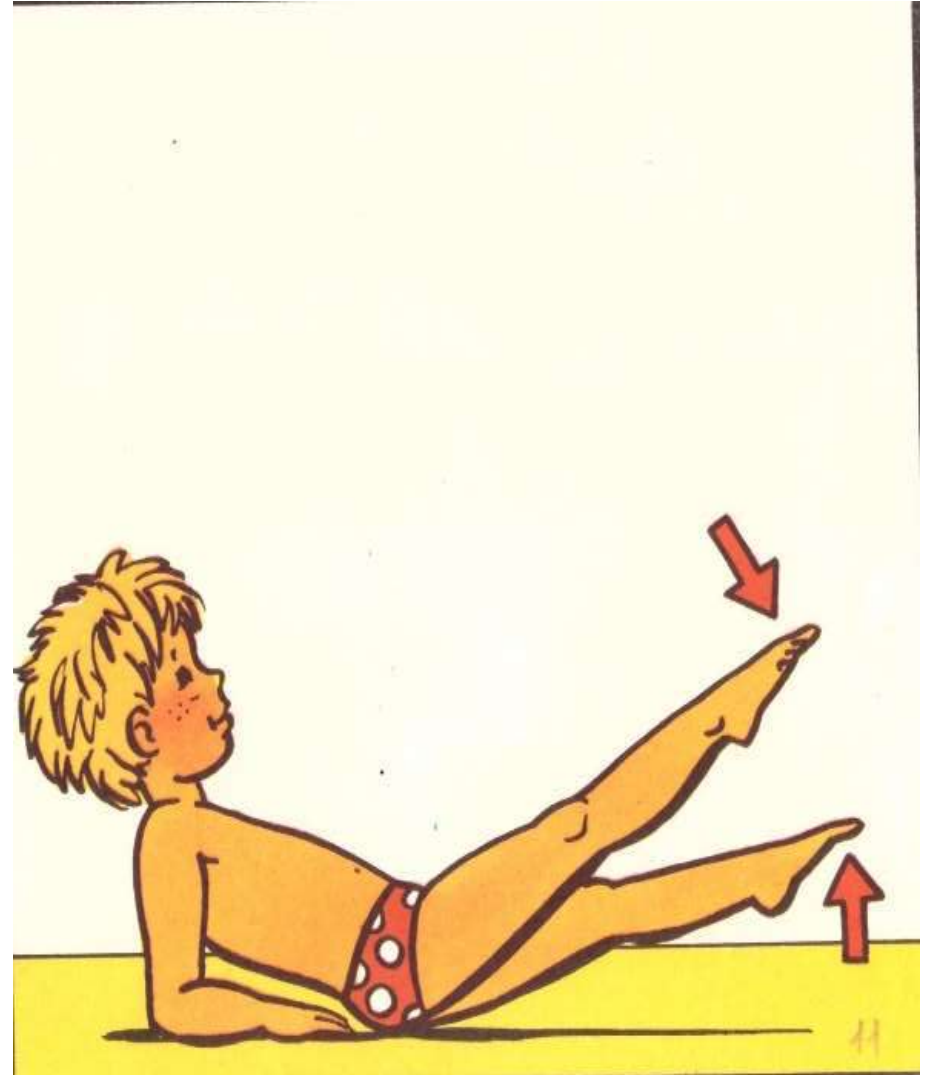
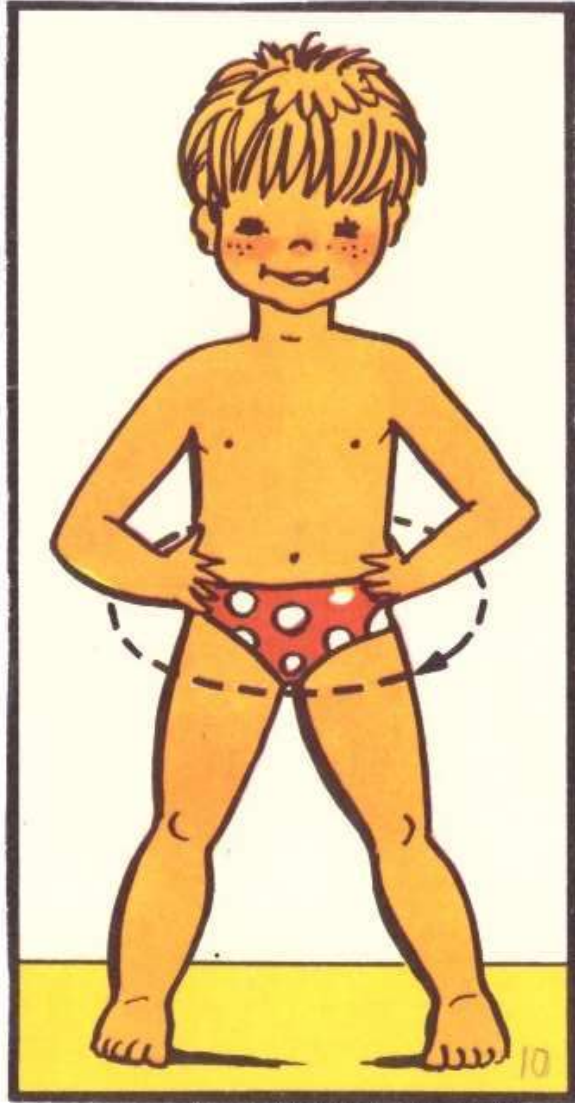
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ
ПЕРЕД ПЛАВАНИЕМ**

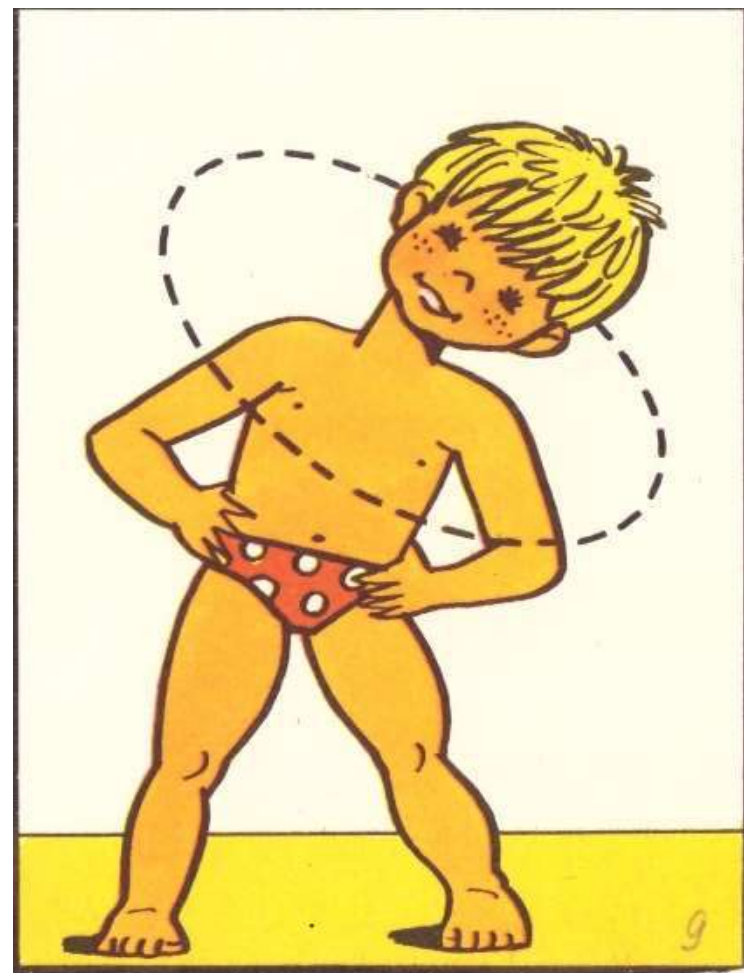
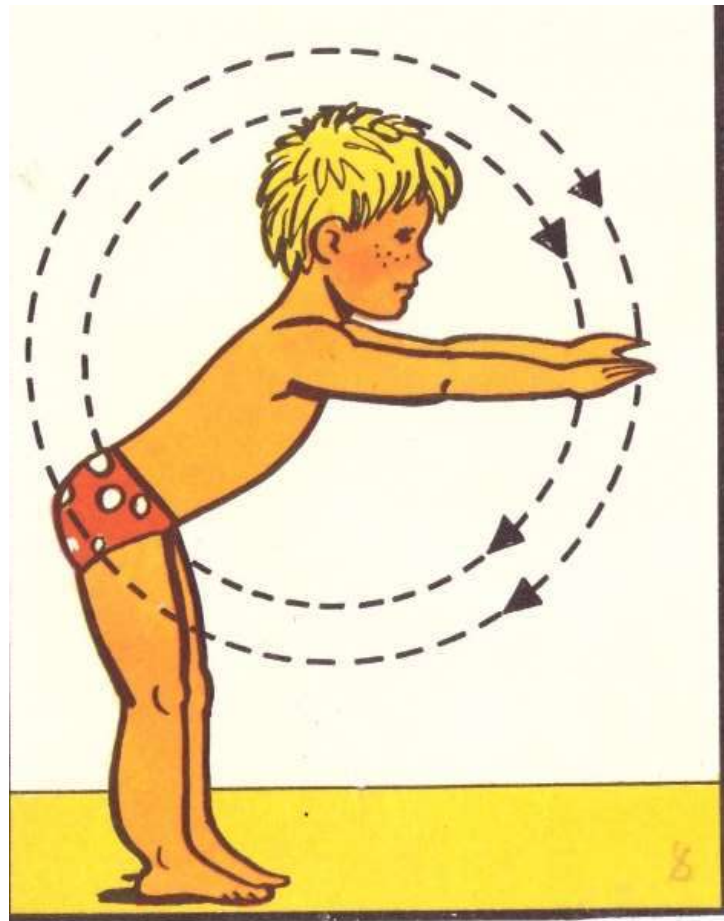
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

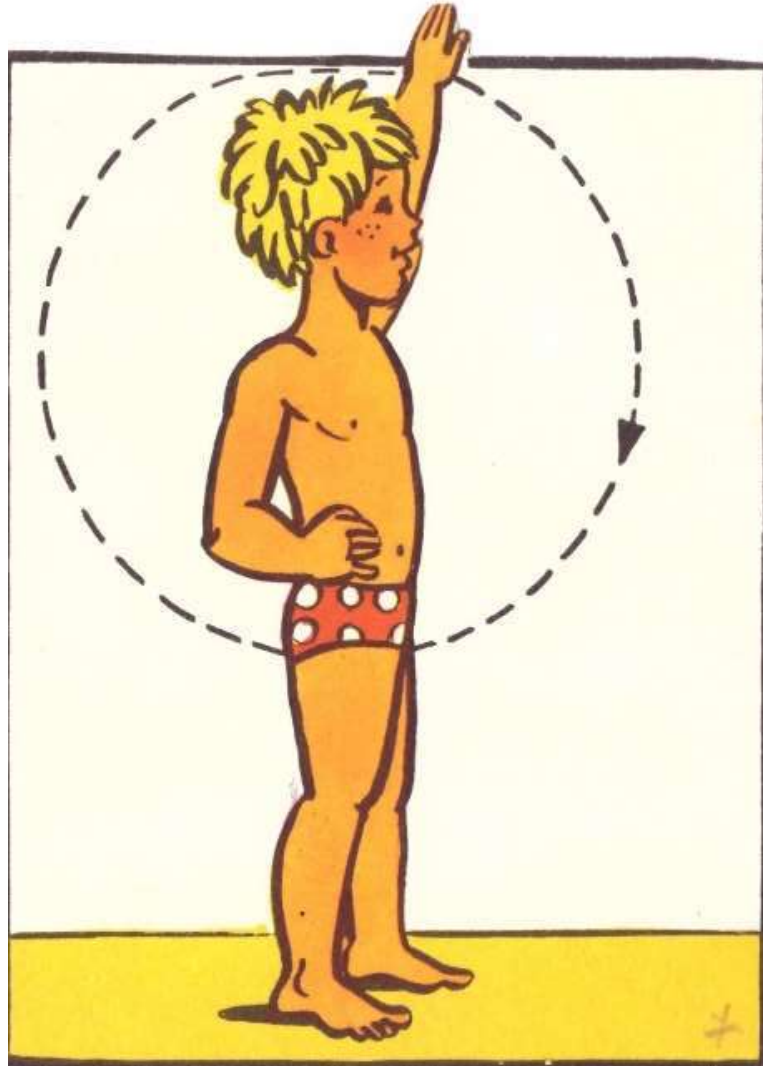
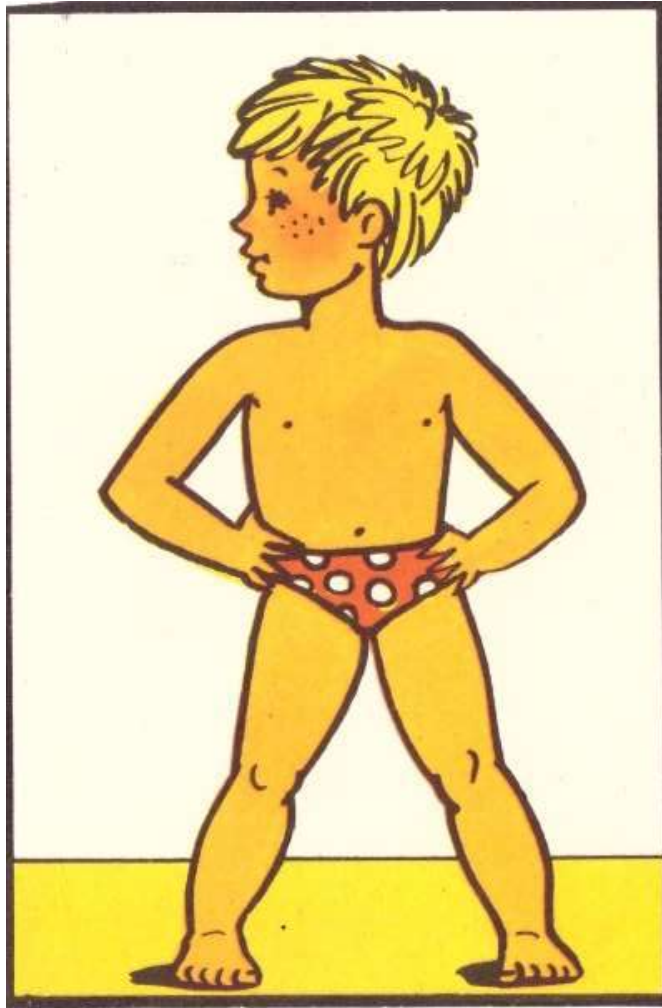
**МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ДЕЛАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 1-2 РАЗА
В НЕДЕЛЮ, ПО 5-7 РАЗ КАЖДОЕ.**

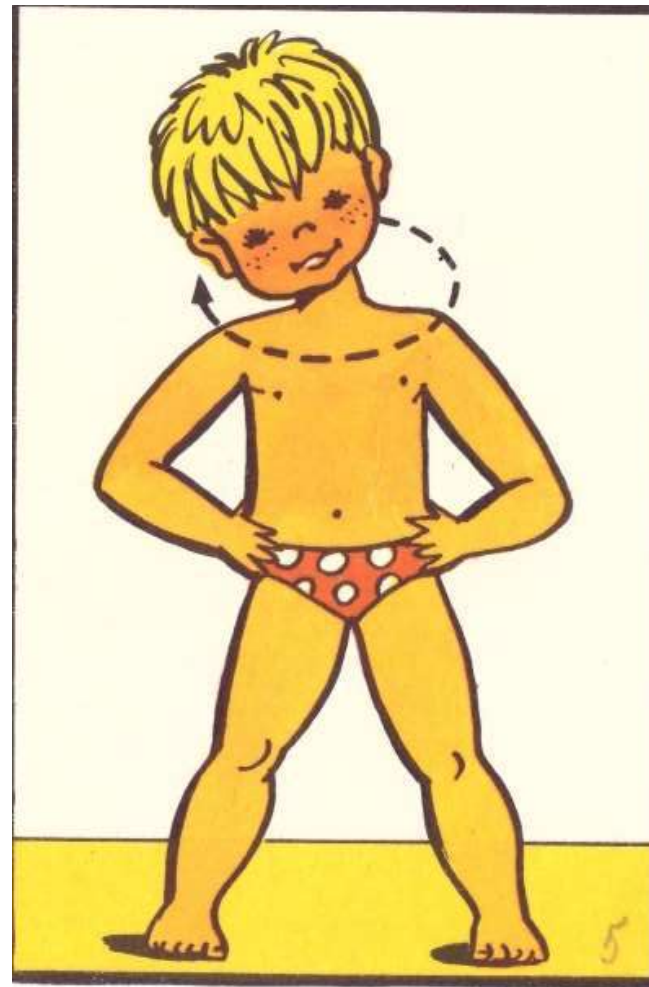
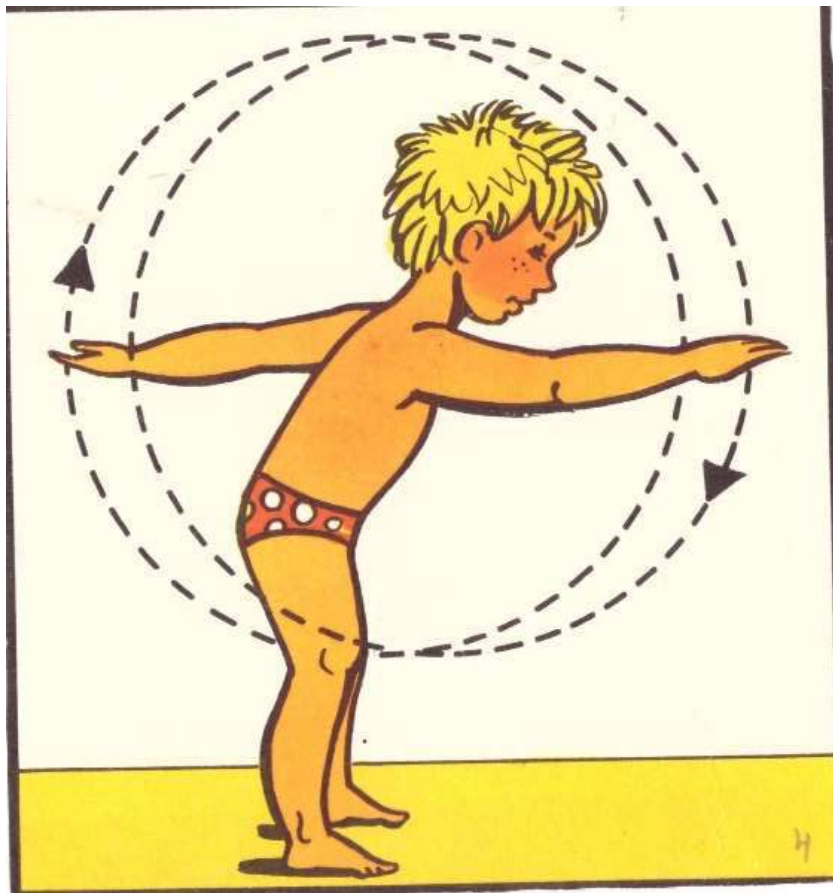
**ЕСЛИ ДЕТИ ОСВОЯТ И ЗАПОМНЯТ ЭТИ ДВИЖЕНИЯ, ИМ БУДЕТ ЛЕГЧЕ
НАУЧАТСЯ ПЛАВАТЬ.**

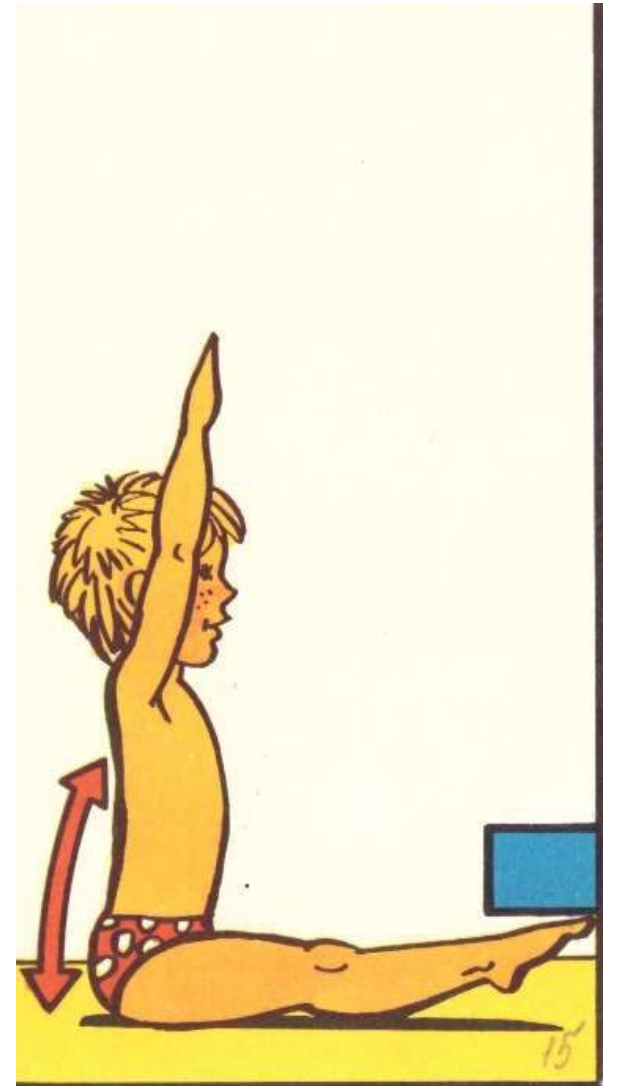
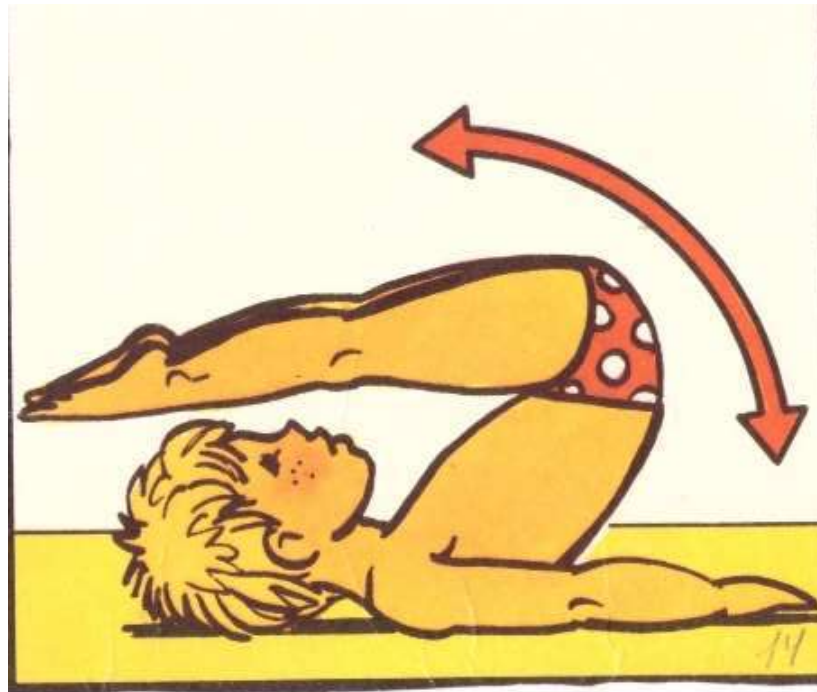


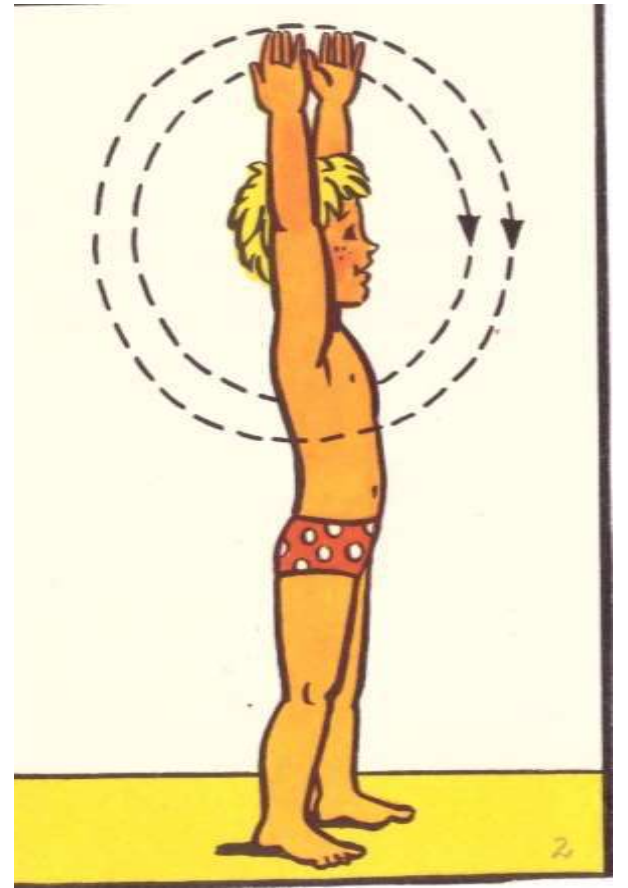
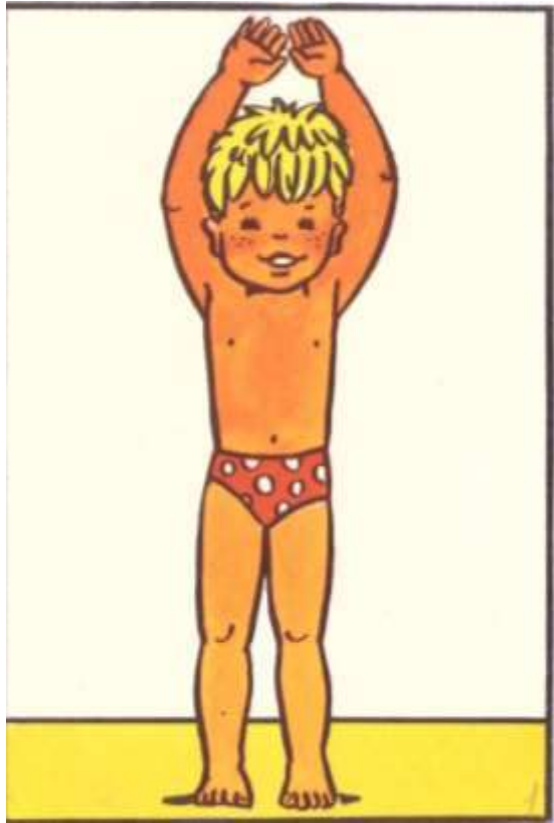


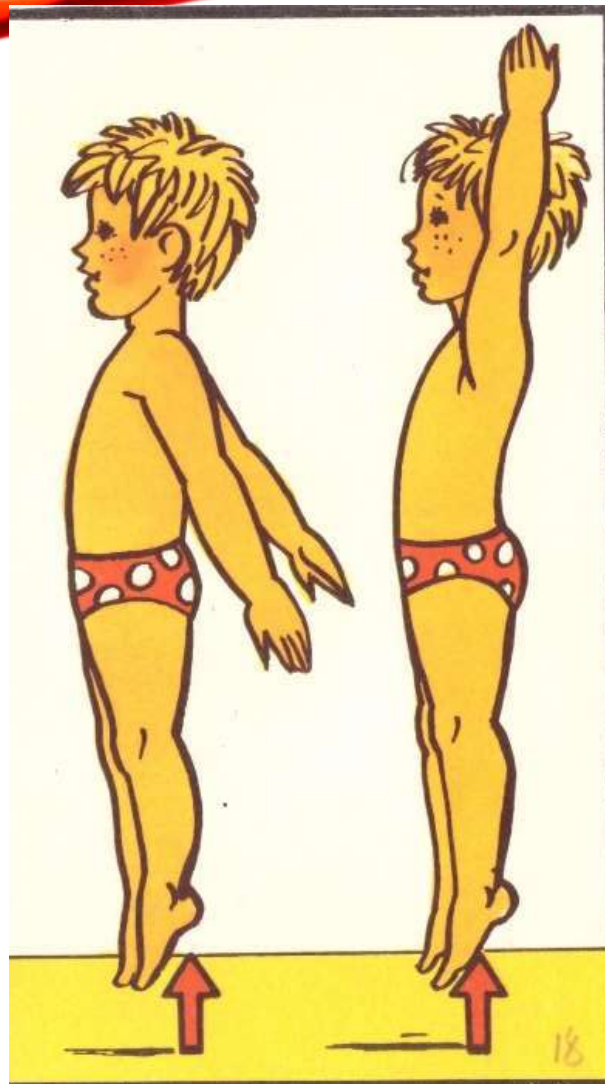
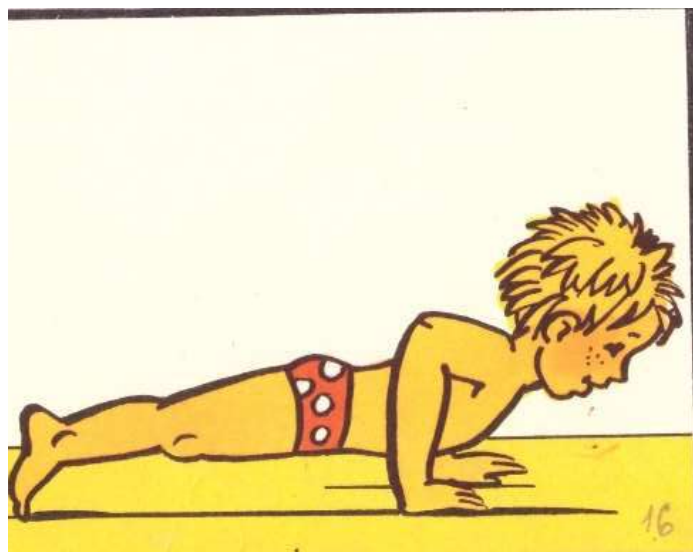













В Древней Греции о человеке , недостойном называться гражданином, говорили:
«Он не умеет ни читать, ни плавать»

Научить плавать можно любого ребенка, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, с любыми последствиями и степенью тяжести заболеваний и поражений.

Обучение плаванию детей-инвалидов во всех цивилизованных странах решает задачу государственного значения, поскольку,


- во-первых, служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде
- во-вторых, является одним из эффективных оздоровительных средств и без медикаментозной реабилитации
- в-третьих, существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка
- в-четвертых, поднимает социальный статус ребенка, адаптируя к современным требованиям общественного развития



Занятия плаванием являются частью медико-восстановительной программы для детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и дозированная нагрузка на пораженные мышцы приводит к нормализации импульсов, идущих от мышц к центральной нервной системе, что обеспечивает разрушение цепей патологических рефлексов и развитие новых - «правильных» рефлекторных цепей. Занятия плаванием особенно полезны для больных спастической формой ДЦП.


В результате искривления позвоночника нарушается симметрия тела, повышается уровень напряжённости мышц спины, возникает неравномерная нагрузка на межпозвонковые диски.



Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Благодаря специфическим свойствам воды (высокой плотности, насыщенности кислородом, более низкой температуры), человек испытывает состояние, близкое к невесомости. Действие силы тяжести в воде значительно снижается.

Разница между температурой воды и тела человека дает прекрасную возможность для закаливания. В воде понижается чувствительность кожи, уменьшаются болевые ощущения.

При кратковременном раздражении теплой или холодной водой наступает возбуждение, а при длительном воздействии - торможение. Именно с этим связано успокаивающее влияние воды на нервную систему.

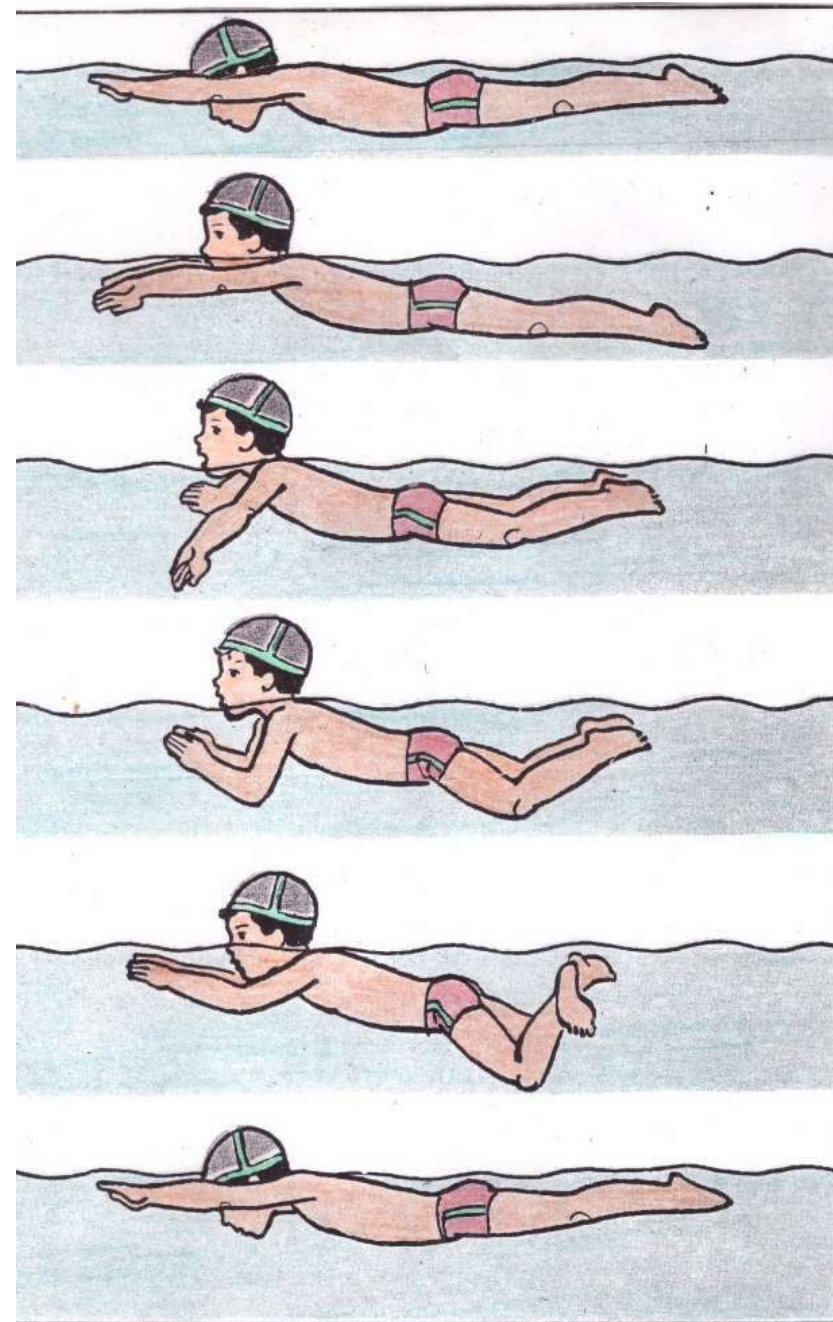


Вхождение в воду, температура которой ниже температуры тела человека, связано с ощущением некоторого дискомфорта, вызванного резким глубоким вдохом, с длительной задержкой. Это нарушает ритм дыхания, но после первых активных движений неприятные ощущения пропадают, уступая место «мышечной радости» и удовлетворению от скольжения, возможности двигаться плавно, без ударов, сотрясений, преодолевая упругое сопротивление воды.

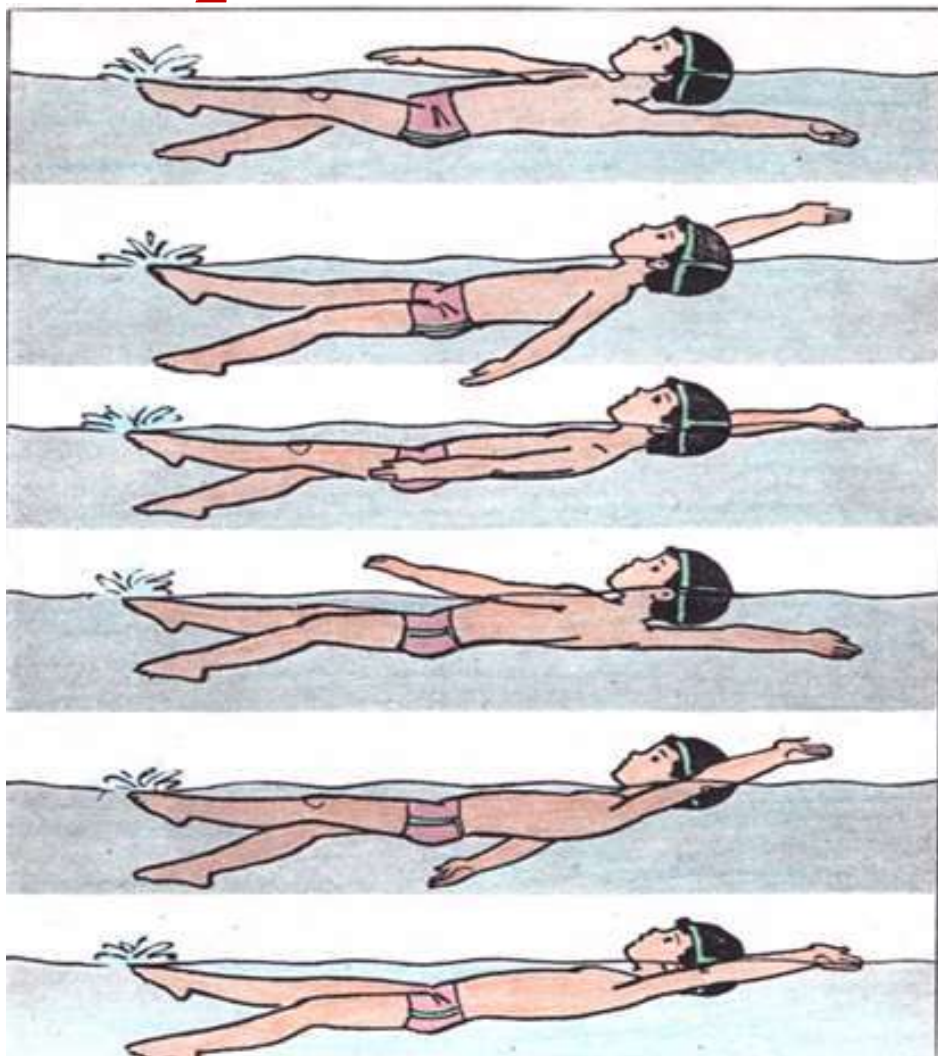
Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная емкость легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Плавание брассом:

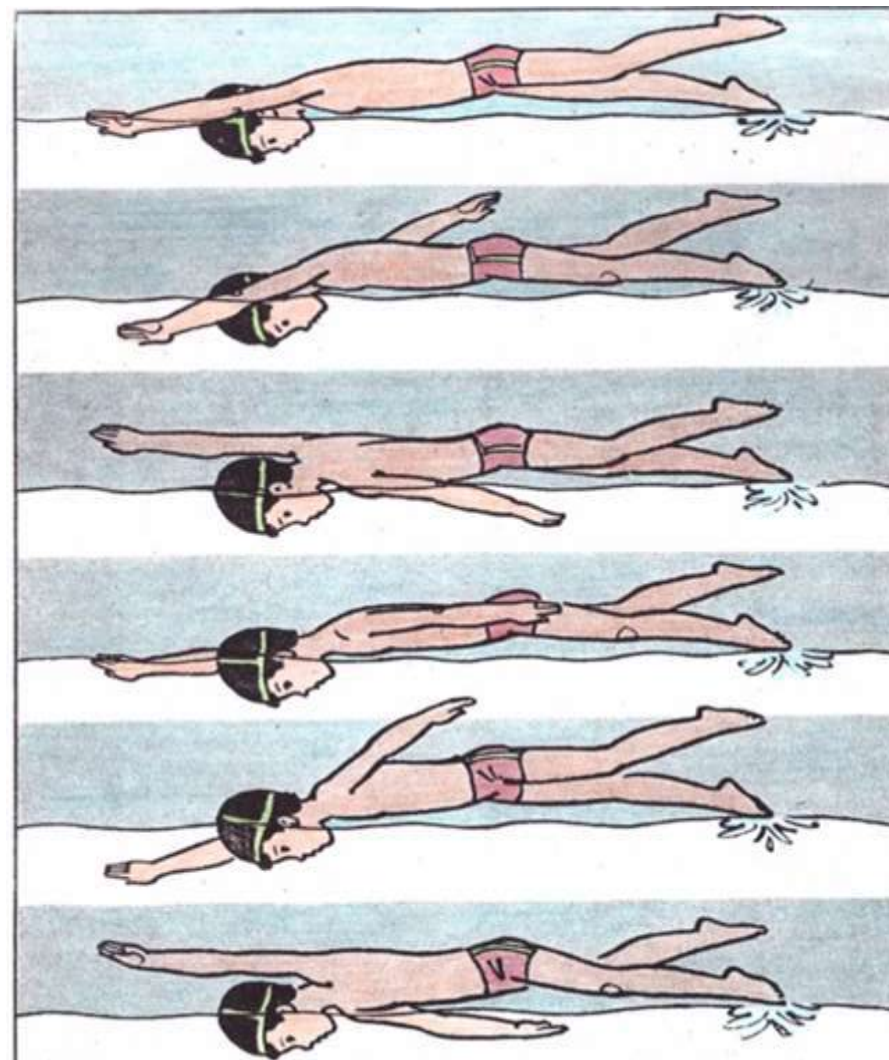
производится на груди, левые и правые конечности при этом делают симметричные движения в горизонтальной плоскости, параллельной поверхности воды. Трудно дается координационные работы рук и ног. Простой способ руки брас а ноги как умеют.



Кроль на спине



Кроль на груди



Кроль на груди

Считается одним из самых быстрых видов плавания. Представляет собой способ плавания на груди при котором руки попеременно совершают гребки вдоль оси тела человека, а ноги делают попеременные движения вверх и вниз.

Лицо расположено большую часть времени под водой, чтобы совершить вдох, голова периодически поворачивается во время гребка в сторону.

Этот вид является самым эффективным лечебным средством. Работают все группы мышц .

Кроль на спине:

Положение тела параллельное поверхности воды, руки расположите вдоль тела, взгляд направлен в потолок. Движения ногами попеременные вверх и вниз, одновременно с этим медленно попеременно или одновременно работают руки.

Надо отметить , что не все лежаться на спину в зависимости вестибулярного аппарата.

Используя лечебное плавание при сколиозе, можно избежать негативных последствий этого заболевания и активизировать восстановительные процессы в организме.

Во время плавания происходит разгрузка позвоночника, расслабление и укрепление позвоночных мышц, активизируется кровообращение и формируется правильная осанка.

Сколиотические изменения зачастую приводят к нарушению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Поэтому кроме физических навыков плавания, необходимо освоить технику дыхательной гимнастики.

Упражнения на дыхание

Плавание на задержке дыхания, ныряние, погружение под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышает эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность. повторяются неоднократно на каждом занятии. Освоив задержку дыхания и выдохи в воду, самостоятельное передвижение по дну бассейна во всех направлениях дети постепенно начинают ложиться на грудь или на спину и выполнять плавательные упражнения