

## Комплекс упражнений для детей, занимающихся плаванием

2006-2007 годов рождения.

### Занятие 1

Практическая часть:

Выполнить 12 упражнений предложенных в картинках (см. ниже). Каждое упражнение выполняется от 30 до 60 сек. (в зависимости от возраста). Упражнения выполняются в среднем темпе с контролем дыхания.

Теоретическая часть:

Тема 1. Значения плавания и закаливания. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Закаливание – лучшее средство от простудных заболеваний, хронической усталости и даже от лишнего веса.

Правильное и регулярное закаливание дома укрепляет иммунитет, сводит к минимуму риски простудных и вирусных заболеваний. Кроме того, закаливание дома холодной водой повышает общий тонус организма – человек ощущает прилив сил, уходит хроническая усталость, апатия и депрессия. Закаливание также «тормозит» процессы старения: оно имеет омолаживающий эффект на кожу, тренирует сердечно-сосудистую систему (в ряде случаев, оно способно лечить сосудистые заболевания), улучшает обмен веществ.

Главные правила, которым нужно следовать, если вы решили начать закаляться дома: отсутствие заболеваний (главным образом, болезней сердца), регулярность (в идеале закаливание должно стать вашей ежедневной привычкой) и постепенное увеличение «нагрузок».

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Рекомендую видео для просмотра: <https://youtu.be/U995m00khIQ>

## Занятие 2

Практическая часть:

Выполнить 12 упражнений предложенных в картинках (см. ниже). Каждое упражнение выполняется от 30 до 60 сек. (в зависимости от возраста). Упражнения выполняются в среднем темпе с контролем дыхания. После 12го упражнения выполнить «планку» на время. Рекомендовано простоять в данном положении не менее 1 мин. Важно – держать спину ровно не поднимая таз вверх (результат записать)

Теоретическая часть:

Тема 2. Условия и способы закаливания.

Процедуры закаливания следует проводить только для здоровых детей, без признаков каких либо заболеваний.

Итак, среди основных способов закаливания можно выделить следующие:

### 1. Способ «Холодного пятна»

По завершении купания в достаточно большой ванне открыть кран с холодной водой (не более чем на минуту). Ребенок в этот момент располагается на другом конце ванны. Далее мама должна взять малыша под руки (вода при этом ему по грудь) и прокатить по набежавшей холодной воде. Сначала это делается однажды.

### 2. Способ воздушных ванн

Как правило, воздушные ванны проводятся перед началом купания, либо при переодевании ребенка. Этот способ закаливания предусматривает пребывание малыша голышом. Воздушные ванны будут более эффективными, если воздух в комнате будет прохладным (следует заранее проветрить), и при их проведении в совокупности с массажем либо гимнастикой.

### 3. Ходьба босиком

Поскольку на человеческой стопе располагается много нервных окончаний, данный метод также приносит пользу. Благотворно влияет на здоровье ходьба босиком: по песку, гальке, или траве летом, и просто по квартире – зимой.

### 4. Закаливание при помощи прогулок на свежем воздухе

Необходимо, даже зимой гулять не меньше 3 часов в день, летом – еще больше. Легкий ветер и небольшой дождь не должны быть помехой!

### 5. Обтирание

Желательно начать с сухих обтираний и плавно переходить к обтиранию при помощи влажного полотенца. Процедуру необходимо проводить в следующем порядке: начинаете с ног и продвигаетесь выше.

### 6. Закаливание в сауне или бане

Первую процедуру следует проводить не больше 5 минут, во время нее ребенка необходимо усадить на самую нижнюю полку. Позже, по выходу из бани или сауны малыша желательно напоить, поскольку вместе с потом организм теряет жидкость в большом количестве.

## 7. Закаливание обливанием

Закаливание подобным способом следует применять после купания. Перед тем как выйти из ванной, ребенок подвергается обливанию холодной водой. Для маленьких детей используется вода с температурой ниже на 1-2 градуса той, в которой проводилось купание. В дальнейшем с увеличением возраста разница температур может доходить до 12-15 градусов.

## 8. Закаливание при помощи контрастного душа

Как и любую закаливающую процедуру, чередование подачи теплой и холодной воды необходимо начинать плавно. Первоначально переключать душ на более прохладную воду следует всего однажды, по завершению душа, и на несколько секунд. Со временем можно и нужно увеличивать как количество чередований, так и их продолжительность.

Рекомендую видео для просмотра: <https://youtu.be/CZF4Iq3ObhY>

## Занятие 3

Практическая часть:

Выполнить 10 упражнений на выбор на разные группы мышц. Упражнения выполняются в среднем темпе с контролем дыхания. Далее выполнить на коврике сгибание - разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Продолжительность выполнения 1 мин. (результат записать)

Теоретическая часть:

Тема 3. Что такое правильная осанка?! (с практической частью)

Осанка – привычное положение тела человека в покое и в движении; формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

На формирование осанки в детстве может влиять большое количество различных факторов, а именно:

1. Правильное сбалансированное питание с добавлением необходимых организму витаминов, минералов, микроэлементов играет очень важную роль. Если ребенку не хватает белка, кальция и необходимых питательных веществ, то это может привести к деформации позвоночника даже при соблюдении всех остальных правил.

2. Наследственные факторы.

3. Режим дня. При полноценной физической активности, своевременном и достаточном сне, сбалансированном питании, проведении времени на свежем воздухе развивается правильно не только опорно-двигательная система, но и весь организм.

4. Чрезмерные физические нагрузки, неправильное поднятие тяжестей могут привести к деформации позвоночника, поэтому важно поговорить с ребенком на эту тему.

5. Избыточный вес. Важно с раннего детства следить за массой тела ребенка, так как лишние килограммы будут препятствовать полноценному развитию и могут приводить к деформации позвоночника и соответственно неправильной осанке.

6. Рабочее место, обустройство детской комнаты. Необходимо создать все оптимальные условия для работы и отдыха для ребенка. Обязательно продумать освещение в его комнате. Следить за тем, как ребенок сидит, спит. Подобрать ортопедический матрас для кровати.

7. Упражнения для детей для правильной осанки позволяют позвоночнику получать необходимую физическую нагрузку и развиваться полноценно.

8. Обувь для ребенка играет также немаловажную роль, она должна быть специальной, такой, чтобы не способствовать развитию плоскостопия. Многие не считают этот фактор важным, а его влияние на позвоночник велико.

Ниже представлены несколько упражнений для правильной осанки.

Упражнение 1: Прислониться к стене всем телом (затылком, плечами, ягодицами). Из этого положения необходимо немного присесть и в таком положении пробыть около минуты. Выполнять 3 раза в день (утром, днем и вечером).

Упражнение 2: Лежа на коврике лицом вниз руки вытянуты вперед. Выполнять одновременный подъем рук и ног («Лодочка»). Выполнять от 10 до 15 раз.

Упражнение 3: Ходьба по комнате с книгой на голове держа спину ровно. Выполнять 3 раза в день (утром, днем и вечером)

Рисунок 1:



Рис. 2

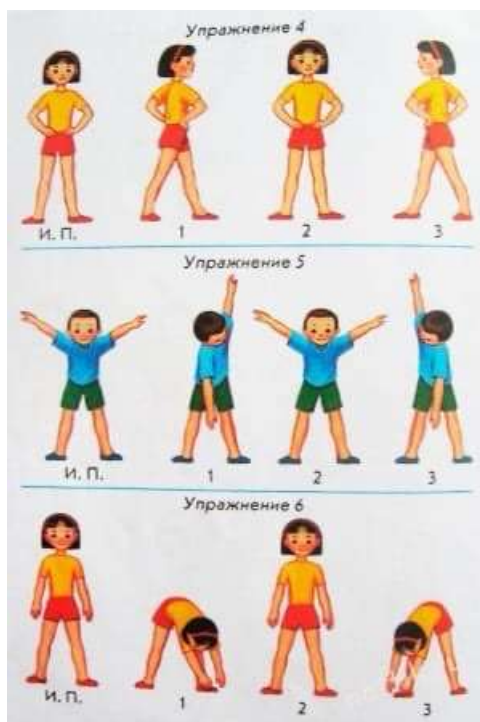


Рис. 3



Рис. 4

