

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 корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Рекомендую видео для просмотра: <https://youtu.be/U995m00khlQ>

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 коврик 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:

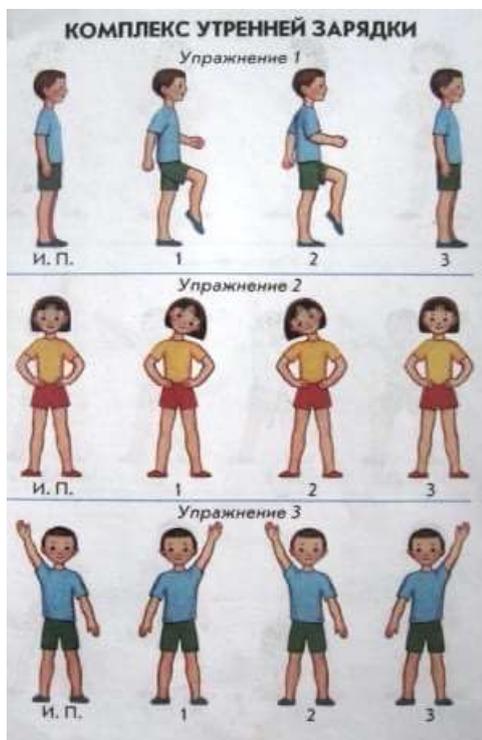


Рис. 2

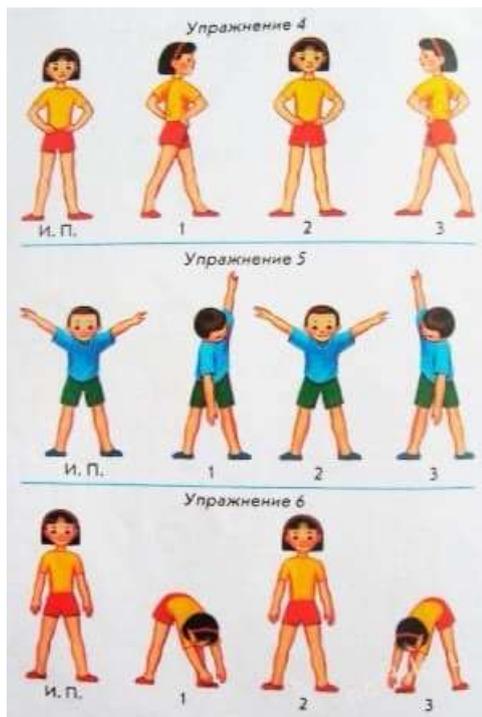


Рис. 3



Рис. 4

