



Подготовила:
инструктор по физической культуре
Рыщук Н.П.

Польза «сухого плавания»

СУХОЕ ПЛАВАНИЕ — это специальные упражнения, имитирующие движения (или их часть) детей в воде, служащие для совершенствования техники, улучшения результатов, профилактики травм. Для того чтобы эффективно плавать и достигать результатов, детям нужно заниматься не только в бассейне, но и за пределами водной чаши. Упражнения, которые дети делают на суше, обычно называют «сухим плаванием». Но, если со словом «сухое» понятно, то почему «плавание»? Дело в том, что для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата.

Под сухим плаванием понимают упражнения на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде, дыхательная гимнастика, укрепления мышц, рук, ног, живота, спины. Таким образом, дети учатся концентрироваться на движениях, изучают несколько техник без риска уйти на дно.

Из особенностей сухого плавания выделяют следующие факторы:

- ✓ во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц;
- ✓ улучшается растяжка верхних и нижних конечностей;
- ✓ минимизируется риск получения травмы;
- ✓ упражнения предусматривают 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.

Важной задачей **сухого плавания** является подготовка организма ребёнка к водной среде. Проведение подготовительных занятий позволяет активизировать организм ребенка, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Воздушные ванны заставляют кожу дошкольников «дышать». Особенно это эффективно при сочетании со специальными дыхательными упражнениями.

Они формируют и закрепляют правильные режимы дыхания, которые дети должны будут в последующем использовать при плавании, укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают лёгкие. Дети, которые правильно отрабатывают ритм и взаимосвязь плавательных движений на суше, значительно быстрее обучаются требуемым упражнениям в бассейне, делают меньше ошибок и быстрее формируют требуемый навык.

Специализированные занятия детей **сухим плаванием** имеет большое значение для эффективного обучения плаванию детей всех возрастных групп.

Занятия **сухим плаванием** помогают уменьшить возможность проявления стрессовых ситуаций у новичков, они благотворно влияют на самочувствие детей, повышают резистентность организма к заболеваниям.

