

Актуальность

1. Разгрузка позвоночника: создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков.
2. Закаливание организма, совершенствование механизма терморегуляции.
3. Улучшает работу всех систем организма: органов кровообращения и дыхания, сердечной деятельности, увеличивает жизненную емкость легких; повышает иммунологические свойства.
4. Укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия.
5. Увеличивает работоспособность и силу мышц.
6. Гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость.

Задачи по профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата на занятиях по плаванию:

- формирование правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- освоение навыков плавания;
- развитие физических и волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.

Работа по профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата на занятиях по плаванию

- дыхательные упражнения;
- упражнения, активно вытягивающие позвоночник;
- упражнение на расслабление;
- упражнения для коррекции плоскостопия;
- упражнения на развитие силы мышц;
- свободное плавание и игры.

Дыхательные упражнения

Цель: развитие дыхательной мускулатуры.

Упражнение «Пузыри»

На месте



В движении



Упражнения вытягивающие позвоночник

Цель: освоение свободного лежания на воде в движении и вытяжка позвоночника.

«Стрелочка»



«Торпеда»



Упражнения для профилактики плоскостопия

- Цель: *Формирование правильного свода стопы*

- **Ходьба по массажным коврикам и массаж стоп**



Упражнения на расслабление

Цель Расслабление мышц

«Звездочка»



Упражнения на развитие силы мышц

Цель: Развитие силы мышц ног и спины

«лошадка»



скоростное плавание



Свободное плавание и игры.

Стили плавания

- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Брасс
- Дельфин или баттерфляй

Игры

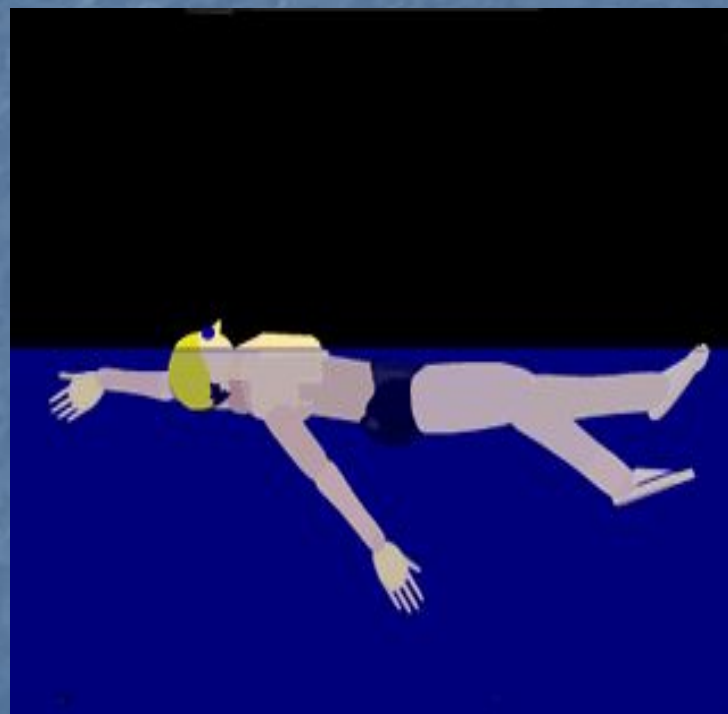
- Передвижение по дну бассейна: «Крокодильчики», «Крабики»
- Передвижение по дну бассейна шагом, при этом перевозя на плавательной доске игрушку;
- Передвижение по дну бегом и шагом: «Кто быстрее», «Усатый сом», «Цапли», «Карусель»;
- Упражнения на лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Звезда»;
- Скольжение на груди, спине с применением доски и без нее «Моторные лодочки», «Паровозик», «Винт», «Стрелы», «Торпеда».

Стили плавания для коррекции осанки.

Круглая спина-сутулость.



Кроль на спине.



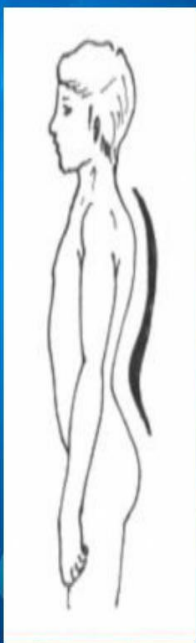
Стили плавания для коррекции осанки

Кроль на груди

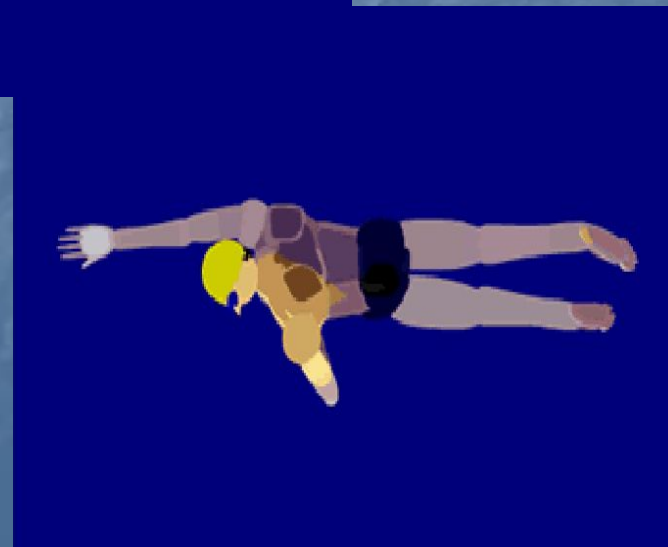
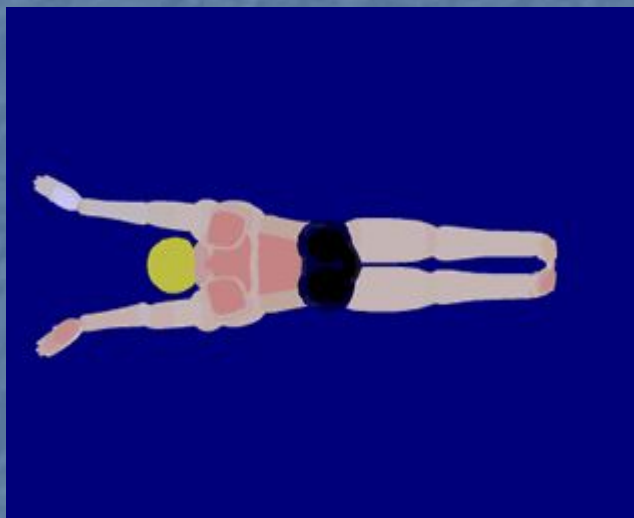
баттерфляй

Кругло вогнутая спина

Кругловогнутая спина



Кругловогнутая спина — нарушение осанки, в результате увеличения всех физиологических изгибов позвоночника. Ноги слегка согнуты или, наоборот, переразогнуты в коленях. Живот выступает, или даже свисает. Надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, голова бывает выдвинута вперед от средней линии тела. Кругловогнутая спина часто сочетается с крыловидными лопатками.

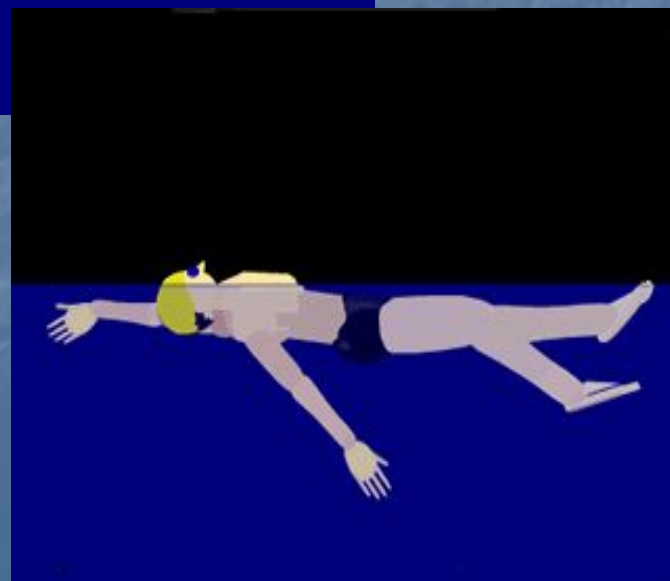
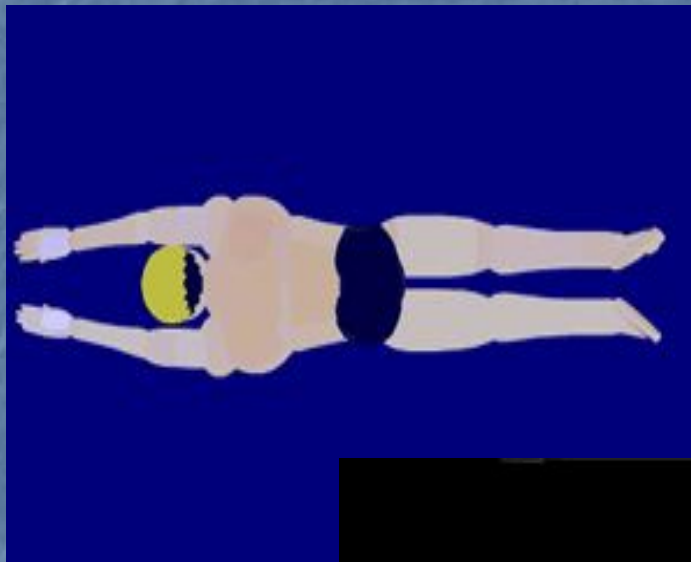


Стили плавания для коррекции осанки

кифоз

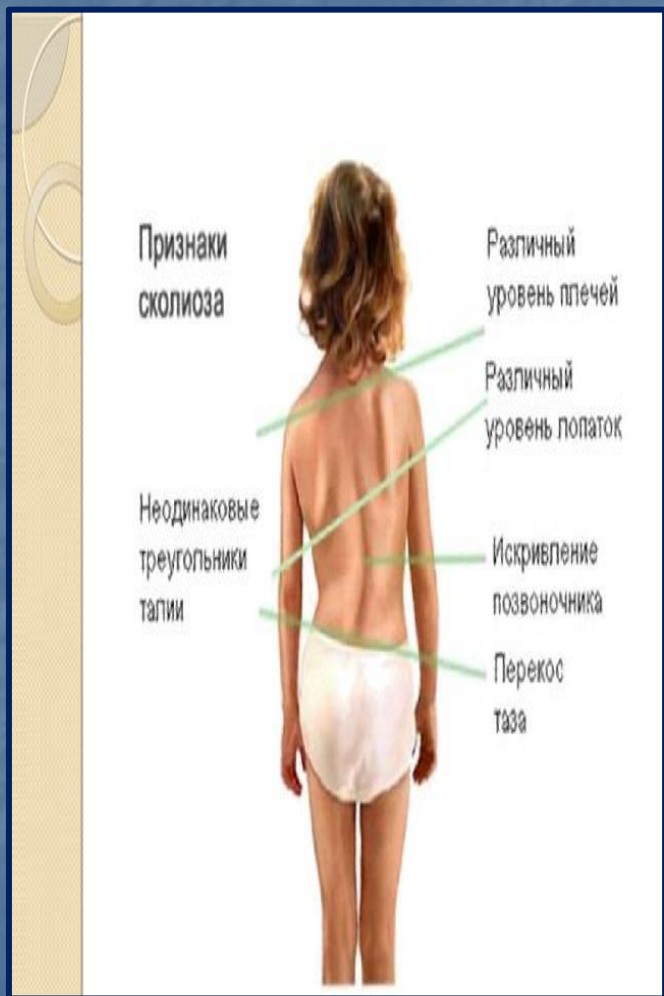
Брасс

кроль на спине

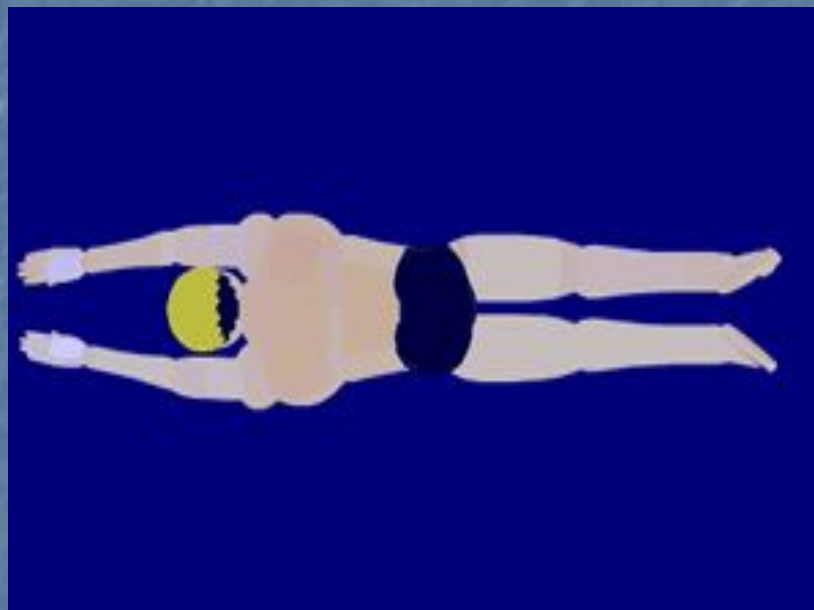


Стили плавания для коррекции осанки

сколиоз



брасс



Результаты



- укрепляется мышечный корсет;
- приобретаются и закрепляются ранее полученные плавательные умения и навыки;
- вырабатывается правильная осанка;
- улучшается функция дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- улучшается координация движений.

Спасибо за внимание!