

Чтобы научиться плавать , необходимо последовательно выполнить 6 шагов и изучить всего 4 способа плавания:



Шаг 1-ый. Погружение в воду на выдохе.

Дыхание должно быть ритмичным и
непринужденным. Вдох ртом!!!



MUSCLEORIGINAL.COM

Выдох носом (носом и ртом)



Отработанное дыхание дает
возможность подумать о теле



Играем с детьми. «Брызги»



«Компотик»+видео Гордей



«Морские сокровища»



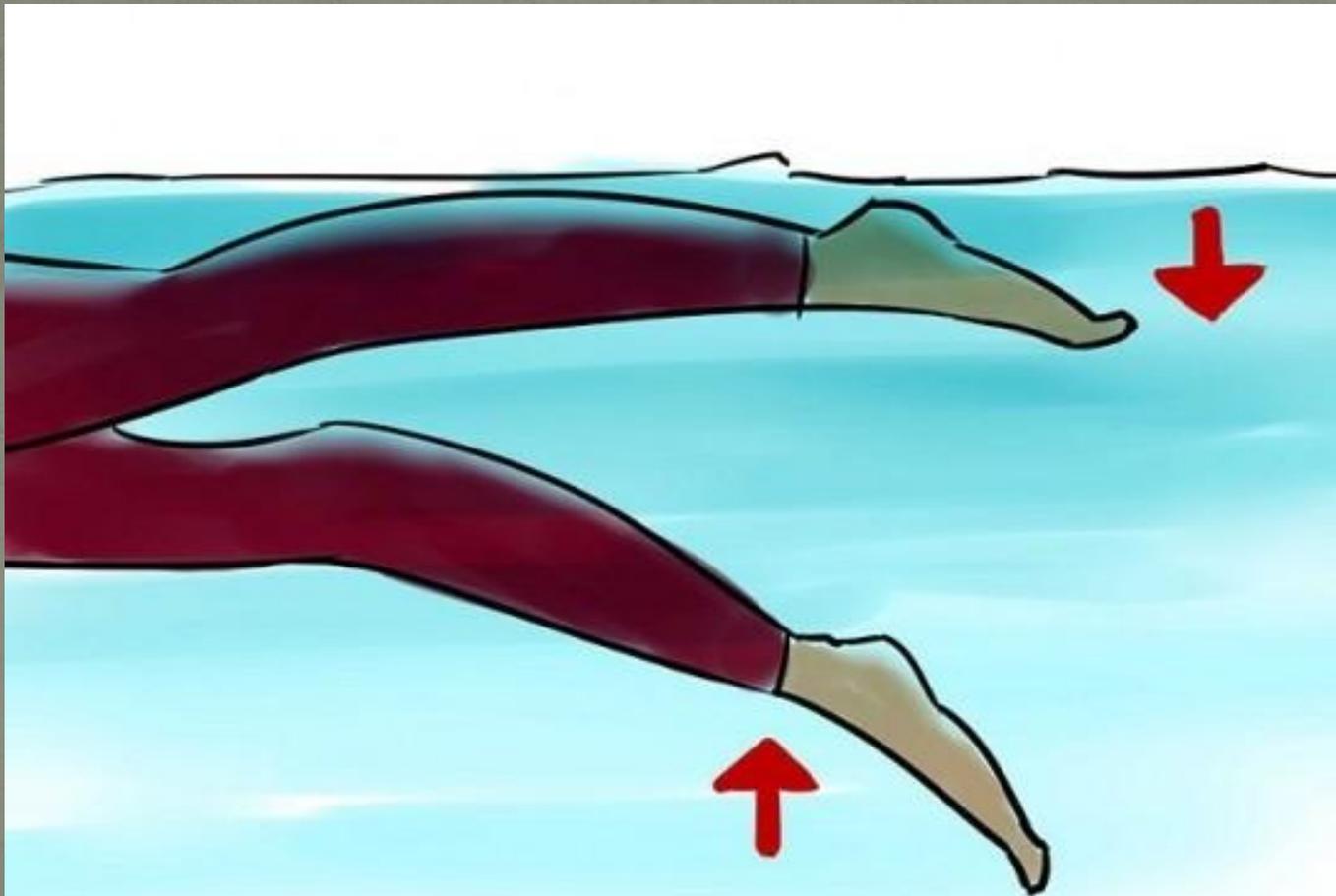
Шаг 2-ой. Горизонтальное
положение тела на воде. +видео.



Шаг 3-ий. Скольжение

- Вода имеет плотность и при взаимодействии с ней, мы можем использовать инерционные силы для продвижения, а так же стараться снизить силу трения (сопротивления) при правильном положении тела и направленном усилии. +амер. видео

Шаг 4-ый. Работа ногами



Начинаем учить у неподвижной опоры

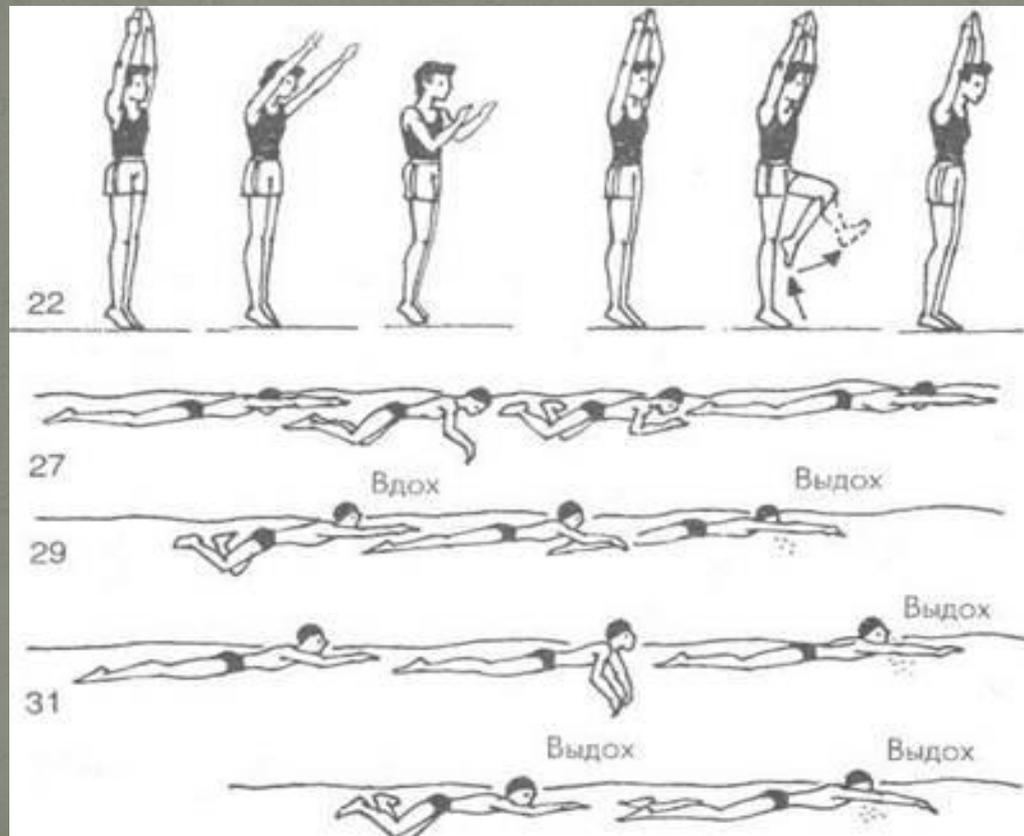


Плаваем с доской и др. подвижными средствами поддержки

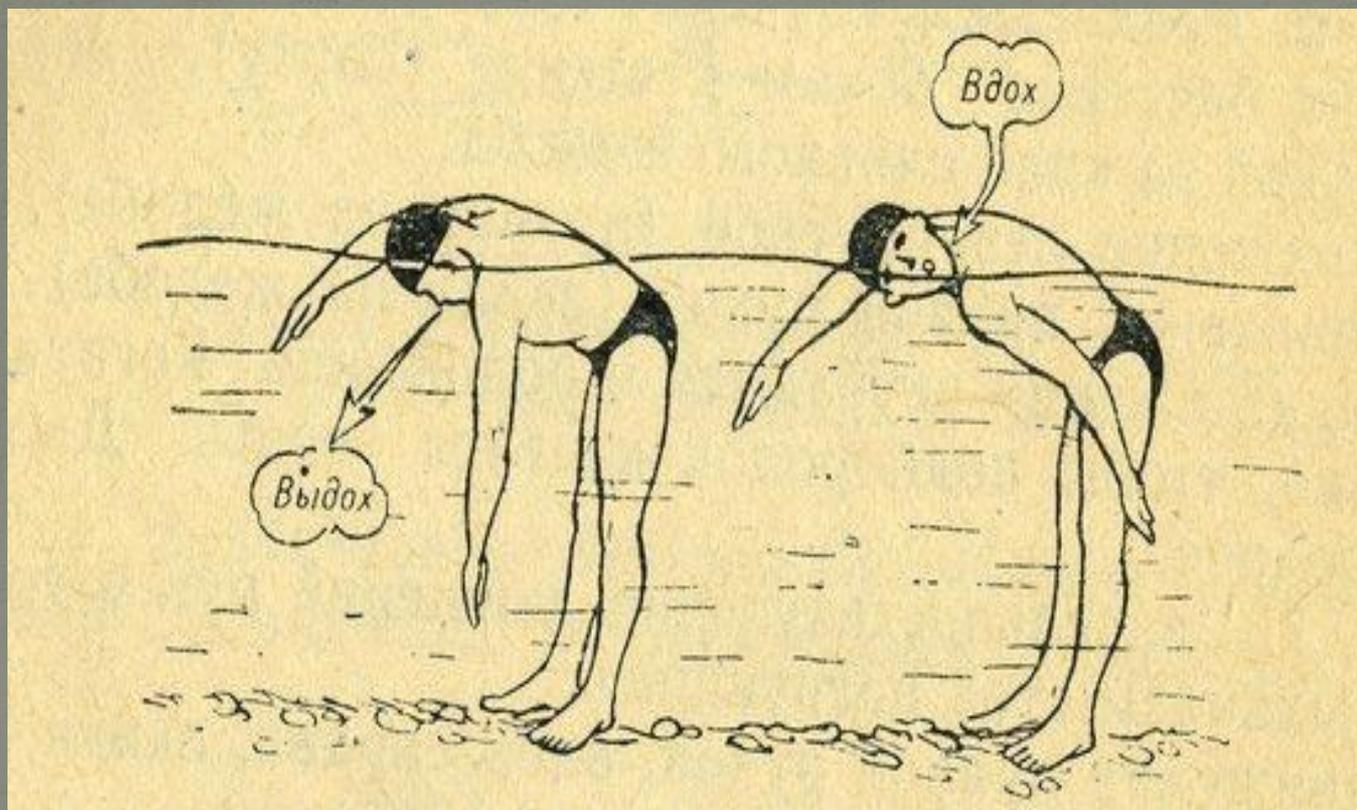


Шаг 5-ый. Работа руками

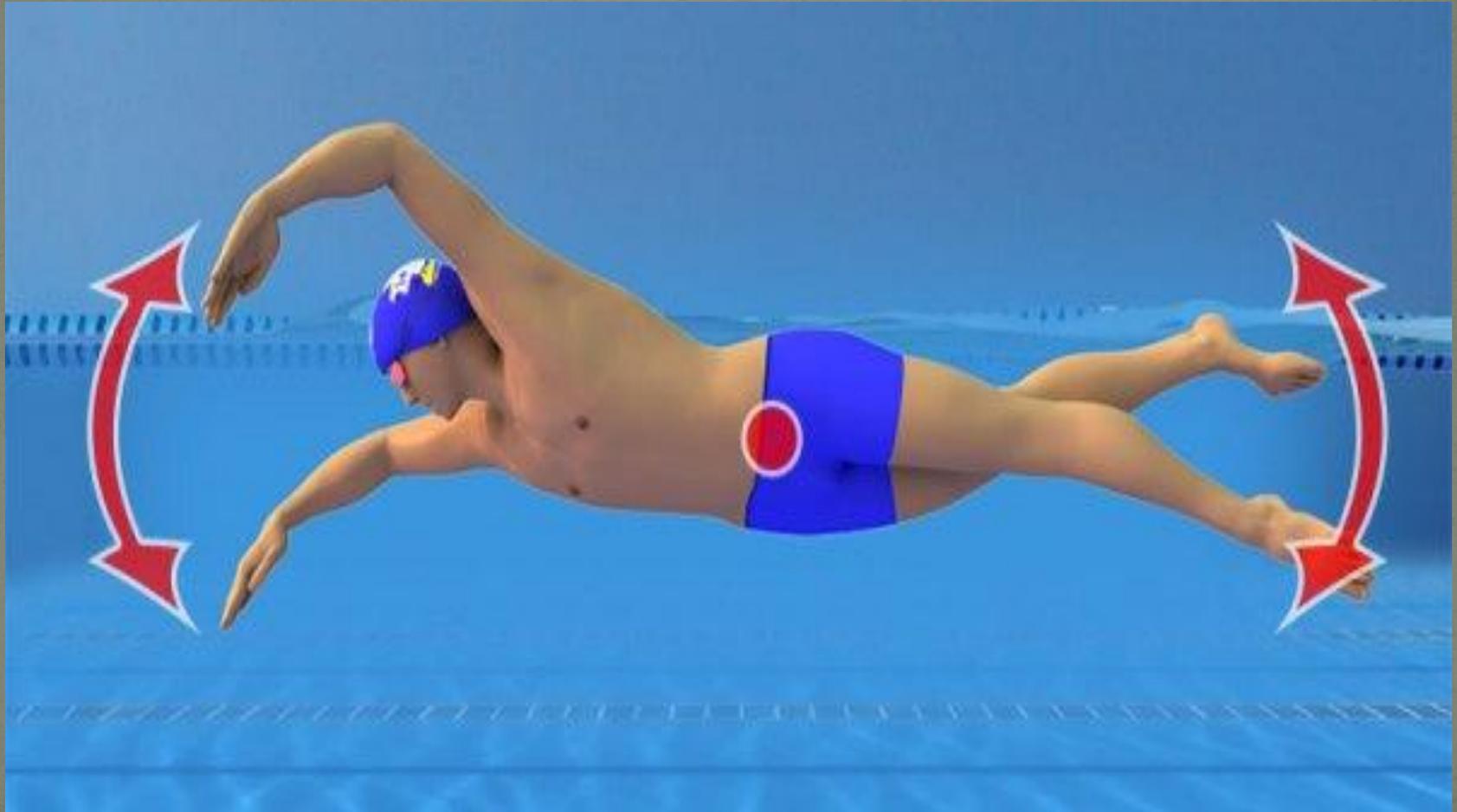
- Начинаем учить на суше



В воде, с остановками для вдоха



Шаг 6-ой.Плавание в координации



От простого к сложному

- 1.Разучивание любого нового элемента должно быть максимально легким и доступным для ребенка , а так же иметь наглядный характер , поэтому начинать лучше с суши и желательно, перед зеркалом , в противном случае «зеркалить» самому.
- 2.Изучение с неподвижной опорой или стоя в воде.
- 3.Изучение с подвижной опорой
- 4.Без опоры.
- 5.Если не получается какой-либо элемент , значит плохо работали над пунктом выше , возвращаемся назад.

Born in water приходи к нам!

