

Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в бассейне для детей дошкольного возраста



Полезно ли плавание для детей? Ответ на этот вопрос может быть только один. Да! Особенно полезны такие занятия для деток дошкольного и школьного возраста. Дети такого возраста уже достаточно самостоятельные личности. Поэтому значительных трудностей при выполнении упражнений возникнуть не должно. Рассмотрим наиболее знакомые упражнения для детей в бассейне.

- Сделать вдох и не дышать. Присесть. Крепко обхватить в воде колени и подтянуть к груди. Голову наклонить к коленям. Вода поплавком вытолкнет малыша вверх спиной. Главное – продержаться несколько секунд в таком положении на водной поверхности.
- Сделать вдох. Расслабить тело и лечь спиной на воду, разведя ноги и руки в форме звезды. Задерживать дыхание нельзя. В противном случае он начнет погружаться. Попробуйте научить его не бояться воды, когда она заливает глаза. Дышать нужно легко.
- Необходимо лечь на поверхность лицом вниз, в противовес предыдущему упражнению для детей в бассейне, предварительно задержав дыхание и расслабившись. Полежать немного на поверхность, двигая, точно медуза, ногами и руками.
- Руки поднять под углом вверх спереди. Выдохнуть. Оттолкнуться от дна бассейна. Нырнуть вперед или боком. Пусть постарается подпрыгнуть высоко, как только сможет.



Эффективные упражнения, которые следует выполнять в начале обучения С целью научить ребенка лежать на воде в горизонтальном положении и безбоязненно опускать лицо в воду, используйте следующие незамысловатые и простые в исполнении упражнения:

1. «**Звездочка**». Необходимо строго горизонтально лечь на воду и расставить в стороны ноги и руки в форме звезды.
 2. «**Поплавок**». Согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди и обхватить руками, голову прижать к коленям. Зафиксировать положение на поверхности воды.
 3. «**Стрелочка**». Оттолкнуться ногами от бортика бассейна и, вытянув ноги и руки, совершать скольжение на поверхности воды.
- Изначально, ребенка следует учить просто держаться на воде, и только после этого можно переходить к погружениям под воду



Порядок, в котором надо осваивать движения, следующий:

- скольжение по воде;
- работа ногами;
- работа руками, в идеале, каждой поочередно;
- дыхание.

Каждое движение стоит доводить до автоматизма и только потом переходить к следующему.

При выполнении тех или иных движений следите, чтобы они были непрерывными, плавными, а отдельные мышцы оставались расслабленными.

Важно!

Следуя вышеперечисленным правилам, все родители должны выполнять самое главное правило — непрерывный присмотр за ребенком, который находится в воде.

Упражнения для детей 2–3 лет

В таком возрасте ребенок, который ранее занимался в бассейне, достаточно готов для совместных игр и упражнений с другими детьми. Если ребенок боится воды и не хочет выполнять упражнения, не стоит на них настаивать, лучше подождать пока малыш адаптируется к новым условиям и сам проявит интерес.

Рекомендованные упражнения:

1. Предложить ребенку удерживать воду в ладошках, делать волны руками, дуть на игрушку, чтоб она отплывала.
2. Предложить поиграть в рыбку, чтоб ребенок, опустив голову под воду, пускал пузыри.
3. Предложите отыскать в воде рыбку, чтоб ребенок опустил голову под воду, оставив на поверхности только глаза.

Бассейн для ребенка 4–6 лет

Обычно дети постарше посещают бассейн с удовольствием. Они играют в различные игры и выполняют простые упражнения, например:

1. Ребенок проделывает упражнение «поплавок», охватывает себя за колени и прислоняет их к грудной клетке, держится на как можно дольше.
2. Ребенок лежит на воде звездой на спине.
3. Прodelать предыдущее упражнения, но на животе, задерживая дыхание как можно дольше.
4. Ребенок приседает ко дну и резко выпрыгивает, имитируя дельфина.
5. Можно поиграть в активные игры в воде, например, в мяч, в догонялки.



Плавание оказывает положительное воздействие на организм ребенка. Оно способствует выздоровлению многих заболеваний. Существуют отдельные комплексы упражнений для лечения серьезных осложнений. Но чтобы поддерживать общее состояние и нормализовать главные процессы организма есть определенные занятия в

бассейне для детей.

Упражнения в воде – это тренажер для всего организма. Только следует учитывать тот факт, что нагрузка на мышцы должна быть равномерной, поэтому подбирайте упражнения, которые подойдут по возрасту малышу.

«Моторчик». Посадите ребенка на бортик, чтобы он бултыхал ногами в воде. С виду упражнение больше похоже на игру, чем лечение. Но в этот момент укрепляются мышцы ног и живота.

«Поднять игрушки». Для этого упражнения уровень воды в бассейне должен быть небольшим, чтобы ребенок мог присесть на корточки, и коснуться поверхности только подбородком.

Раскидайте по дну игрушки и заставьте ребенка собрать их. Когда малыш начнет поднимать предметы со дна, он будет присаживаться и вытягивать шею как можно выше, чтобы не нырнуть с головой.

В этот момент хорошо растягиваются шейные мышцы, и выравнивается осанка.

«Лодка». Слегка опустив ребенка в воду, поддерживайте его туловище и раскачивайте его из стороны в сторону. При этом следите, чтобы ножки были прямыми. То же самое можно повторить, перевернув малыша на спину. Такое упражнение помогает выпрямить позвоночник.

Во время купания у малыша появляется куча радостных эмоций: он кричит, пищит, балуется, и из-за этого сбивается дыхание. Поэтому после занятий обязательно положите ребенка на кровать, чтобы он расслабился и успокоился.

Таким образом, упражнения в воде полезны детям. Не всегда получается выполнить все упражнения сразу, не торопитесь, пусть ребенок постепенно осваивает каждое занятие. Только после того как малыш станет идеально делать все упражнения по отдельности, их можно соединять в единый комплекс.

Плавание и упражнения положительно влияют на организм ребенка. У него повышается мышечный тонус, улучшается аппетит, и появляется крепкий сон.