

«Сухое плавание»

В период распространения коронавирусной инфекции укрепление тела и духа — важная составляющая оздоровления. Крепкий организм даже если и подхватит инфекцию, перенесет ее легче. А что же делать маленьким любителям плавания? Ведь в бассейн ходить запрещено! Поможет «сухое плавание»!

Под сухим плаванием понимают тренировки на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде.

Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.

Упражнения улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

Также будущие пловцы учатся нужным движениям для баланса, «сухое плавание» укрепляет мышцы, помогает улучшить физическое состояние.

А ведь здорово, когда большинство упражнений проходит в игровой форме! На занятиях в кружке «Учимся плавать, играя!» много игр - это и игры с мячами, и преодоление полосы препятствий, и «вышибалы», и «червячки», и др. А самое главное — это детский смех, отличное настроение, позитивный настрой.... И ожидание самого важного момента — открытия бассейна!!!





Педагог дополнительного образования Ватин Ю.В