

Январь 2017г.

Использование игрового оборудования для повышения уровня подготовки воспитанников в бассейне

Плавание – именно тот вид спорта, который максимально подходит для закалки характера, выражения чувства ответственности и веры в собственные силы. Благодаря ему ребенок развивается физически: плавание укрепляет все группы мышц, оказывает благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, улучшает силу, скорость, выносливость, координацию движений. Занимаясь плаванием, ребенок будет подтянут, бодр и активен, достигнет гармонии тела и духа.

Перед тем, как начать занятия плаванием, нужно иметь представление о необходимой плавательной экипировке и обзавестись ей. Она должна соответствовать основному требованию – обеспечивать максимально возможный уровень комфорта во время плавания. Плавательная шапочка не должна сильно сдавливать голову, лямки купальника натирать плечи, а плавательные плавки сдавливать живот. Комфорт и удобство – превыше всего.

Во время занятий в бассейне мы используем специальный инвентарь, с помощью которого можно реализовать различные тренировочные задачи и повысить уровень подготовки. Для развития силы и выносливости мышц недостаточно лишь плавать: нужны специфические упражнения с особыми приспособлениями, применение которых улучшает эффективность движений.

Тренировочный инвентарь.

- Доска для плавания с помощью ног - развивает силу и выносливость.
- Колобашка – 8-образная доска для плавания с помощью рук - позволяет развивать силу и выносливость плечевого пояса и улучшить эффективность выполнения гребка.
- Плавательные лопатки- помогают развить мощность, выносливость рук и повысить качество совершения гребка.
- Короткие ласты - способствуют развитию гибкости стопы.
- Нудлы (с английского «макаронина») длинные легкие цилиндры -помогут развить координацию движений, тренируют вестибулярный аппарат и улучшают технику движений в воде, помогают разнообразить упражнения в воде.
- Нарукавники надувные и специальные - подстраховка ребенка на воде.

Игровой инвентарь:

- Тонушие игрушки - уникальные игрушки. Их можно использовать, когда дети учатся задерживать дыхание и плавают мастерски – под водой, например, для ныряния («исследователь морских глубин»).
- Нетонушие игрушки - яркие плавающие мячики для отработки правильного дыхания, разнообразные игры «тонет -не тонет» (эксперимент).
- Кораблики – передвижение в воде (везем груз).
- Цветные ведерки – обливание с головы.
- Водный волейбол- командная игра.
- Подводные арки.

В основе плавания лежит стремление к самосовершенствованию. Мир плавания призван помочь в постановке и достижении целей, нахождения мотиваций и персональном развитии. Важно, чтобы, приобретая навыки, ребенок получал удовольствие, развивался как личность и становился успешным человеком.

