

Рекомендации для родителей

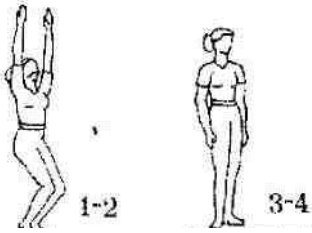
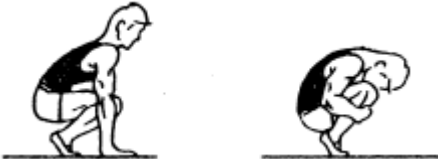
Хороший уровень в плавании достигается не только за счет занятий в воде, но и благодаря дополнительным тренировкам на суше.

Упражнения, которое пловцы делают на суше, обычно называют «сухим плаванием».

«Сухое плавание» – это физические упражнения, выполняемые пловцом вне чаши бассейна, и служащие для облегчения освоения техники плавания, ее совершенствования, улучшения спортивных результатов, достижения и поддержания оптимальных физических кондиций, профилактики травм.

В ходе таких занятий укрепляются рабочие мышцы, связки, нарабатывается мышечная память и выносливость, а также развивается растяжка.

Далее, мы Вам предлагаем небольшую подборку упражнений, которые Вы можете выполнить вместе с ребенком!

	«Прыжок дельфина». Присесть, поднять руки вверх и немного вперед. Затем выпрыгнуть вперед, немного согнуться – вдох – задержать дыхание.
	«Коробочка». Присев, руками обхватить голени, сделать вдох, задержать дыхание – опустить голову (у коробочки закрылась крышка).
	«Мельница». Выполнять маховые движения руками в и. п.: наклонившись вперед.
	«Велосипед». Принять и. п.: лежа на спине. Выполнять поочередные вращения ногами.



«Полоскание белья». Стоя, наклонить туловище вперед и выполнять маховые движения рук вправо – влево.

Дорогие родители, помогайте своим детям, поддерживайте в них желание заниматься плаванием и через некоторое время вы убедитесь в благотворном влиянии воды на здоровье вашего ребенка!