

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!

	<p>«Мельница». И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, выполняются круговые движения вперед и назад, при этом руки должны быть прямые, как палки.</p>
	<p>«Рыба». И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину.</p>
	<p>«Краб – носильщик». Сесть, согнув ноги в коленях, опереться руками сзади. Затем приподнять таз как можно выше. На живот кладется предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед и назад, не уронив груз.</p>
	<p>«Покажи пятки». Дети выполняют движения ног кролем, лежа на животе.</p>



«Фонтан». Принять и. п.: упор сзади, лежа на спине. Выполнять попеременные маховые движения ногами как при плавании кролем на спине.

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!