

Презентация на тему: Плавание как средство коррекци

Выполнила студентка
1 курса группы ТОП19
Нестерова Яна

Дыхательные упражнения

Цель: развитие дыхательной мускулатуры.

Упражнение «Пузыри»

- В движении



Упражнения вытягивающие позвоночник

Цель: освоение свободного лежания на воде в движении и вытяжка позвоночника.

- «Торпеда»



Упражнения для профилактики

плоскостопия

■ Цель: **Формирование правильного свода стопы**

- **Ходьба по массажным коврикам и массаж стоп**



Упражнения на расслабление

Цель Расслабление

«Звездочка»
МЫШЦ



Упражнения на развитие силы мышц

Цель: Развитие силы мышц ног и спины

■ «лошадка»

■ скоростное

плавание



Свободное плавание и игры.

■ Игры

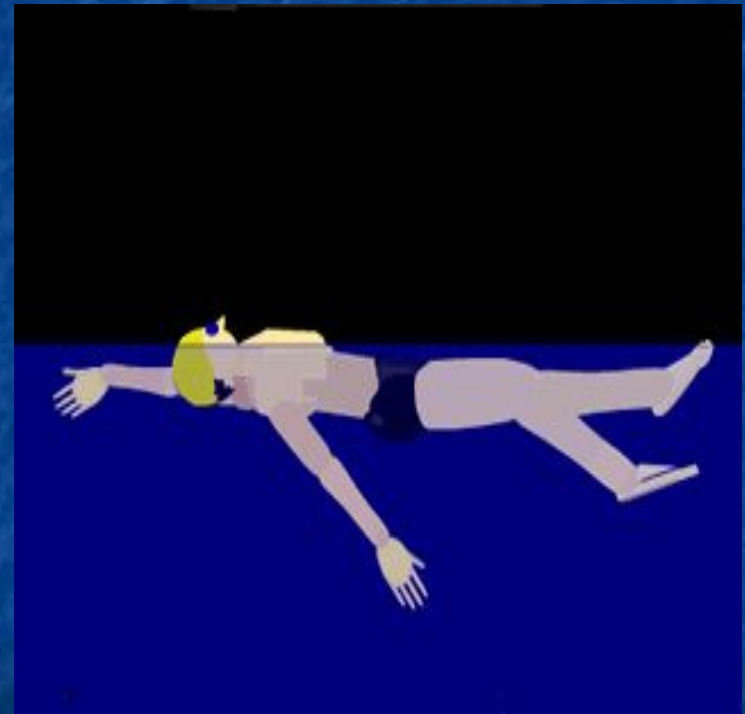
- Кроль на груди
- Стили Плавание
- Кроль на спине
- Брасс
- Дельфин или баттерфляй

- Передвижение по дну бассейна: «Крокодильчики, «Крабики»
- Передвижение по дну бассейна шагом, при этом перевозя на плавательной доске игрушку;
- Передвижение по дну бегом и шагом: «Кто быстрее», «Усатый сом», «Цапли», «Карусель»;
- Упражнения на лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Звезда»;
- Скольжение на груди, спине с применением доски и без нее «Моторные лодочки», «Паровозик», «Винт», «Стрелы», «Торпеда».

Стили плавания для коррекции осанки.

- Круглая спина-сутулость.

- Кроль на спине.



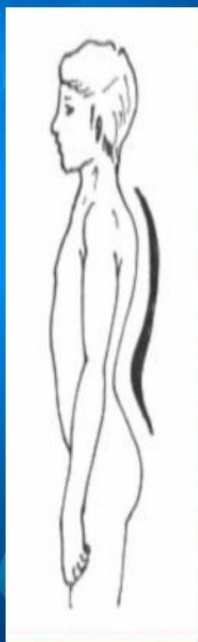
Стили плавания для коррекции осанки

Кругло

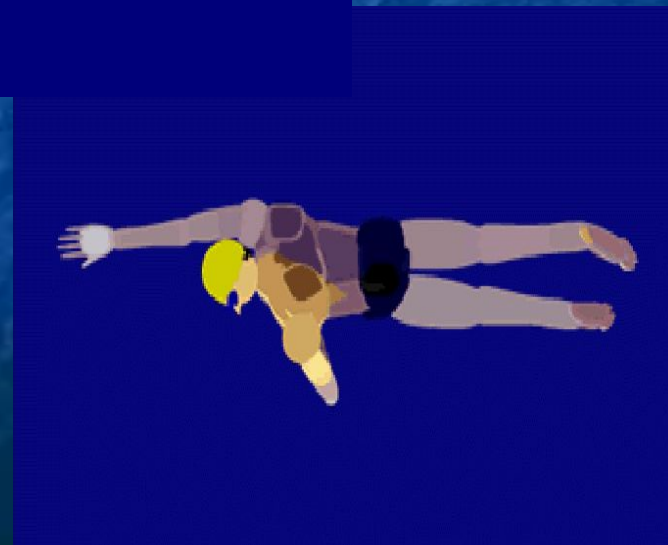
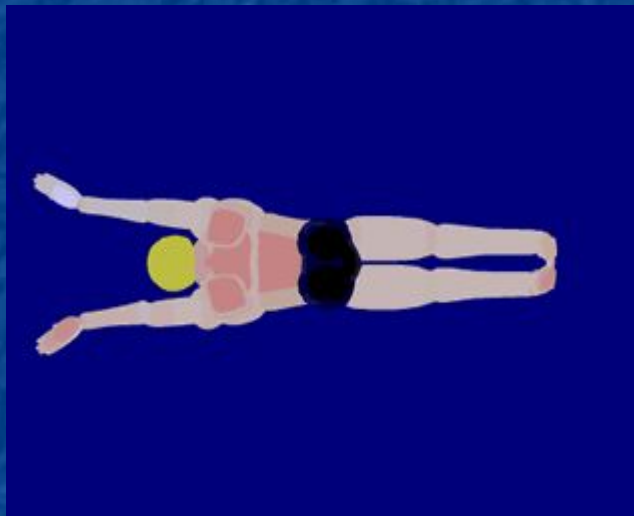
Кроль на груди

баттерфляй

Кругловогнутая спина



Кругловогнутая спина — нарушение осанки, в результате увеличения всех физиологических изгибов позвоночника. Ноги слегка согнуты или, наоборот, переразогнуты в коленях. Живот выступает, или даже свисает. Надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, голова бывает выдвинута вперед от средней линии тела. Кругловогнутая спина часто сочетается с крыловидными лопатками.

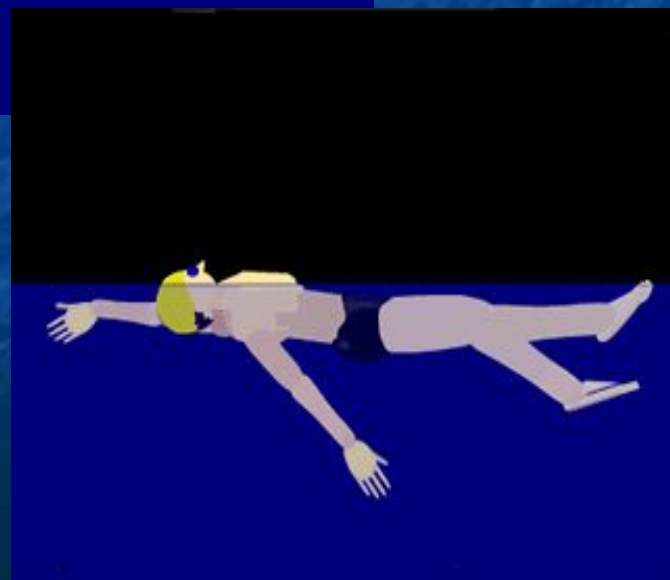
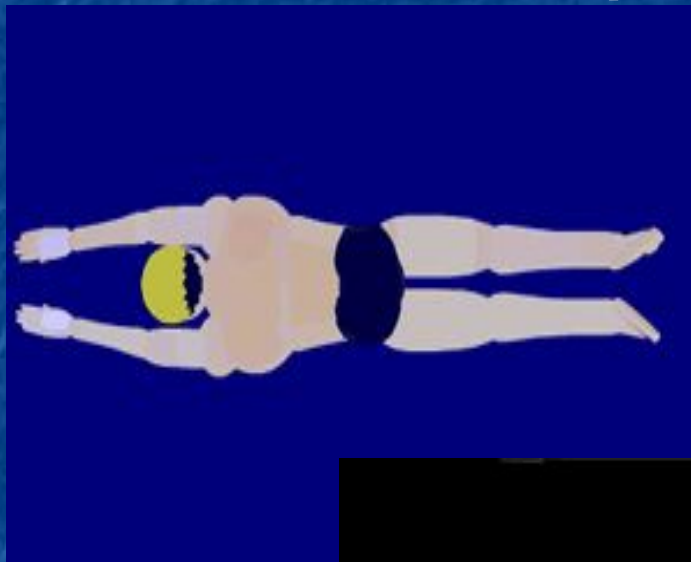


Стили плавания для коррекции осанки

Брасс

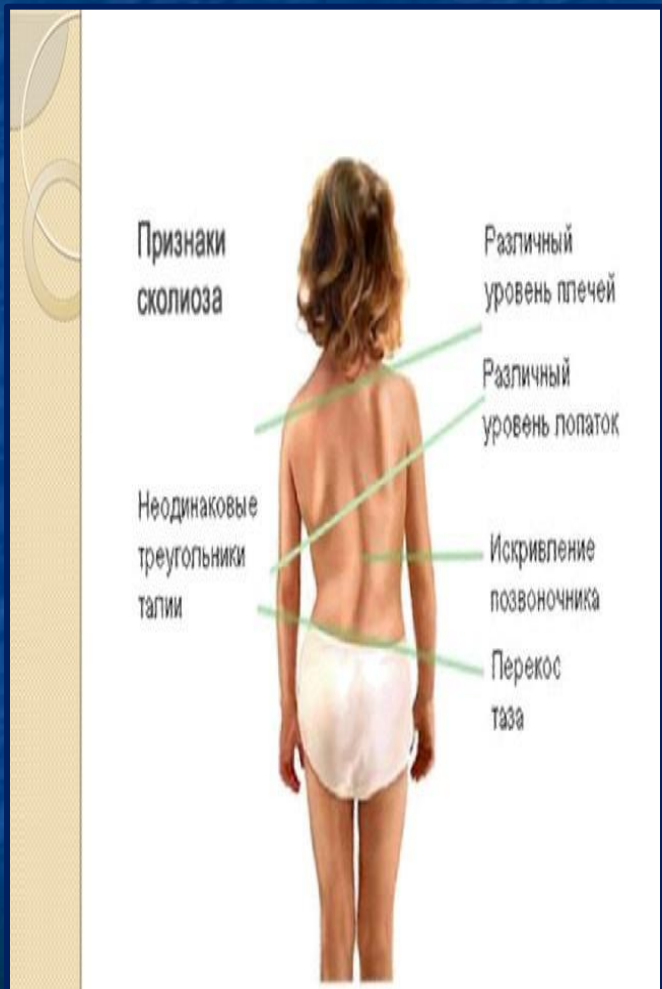


кроль на спине

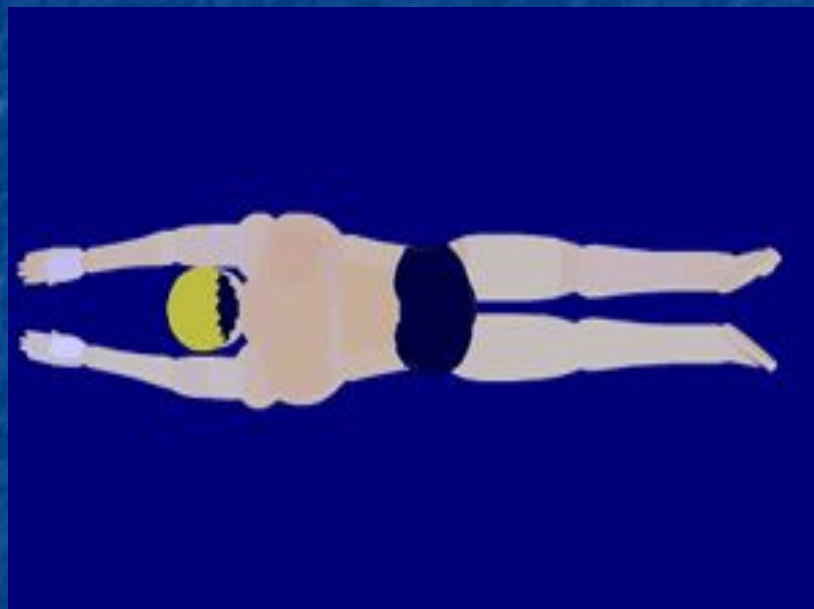


Стили плавания для коррекции осанки

сколиоз



брасс



Результаты



- укрепляется мышечный корсет;
- приобретаются и закрепляются ранее полученные плавательные умения и навыки;
- вырабатывается правильная осанка;
- улучшается функция дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- улучшается координации движений.

Спасибо за внимание!