

Презентация авторского курса

«Здоровая спина к школе»

30.04.2020 года

Автор: ведущий тренер сети бассейнов «Белые китята»

Жанна Васильевна Рыкова

г. Белгород

Какие проблемы решает участие ребенка в моем курсе

- *Всестороннее физическое развитие;*
- *Формирование правильной осанки и профилактика сколиоза;*
- *Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;*
- *Совершенствование таких физических качеств как - гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;*
- *Овладение спортивными способами плавания: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс, а также техникой поворотов и стартов при плавании на груди и спине;*
- *Приобретение навыков прикладного плавания. Знакомство со способами и правилами спасения утопающих.*

Цель курса

- *Создать оздоровительную программу для укрепления опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста, на основе методов и принципов спортивной тренировки*
- *Использовать средства, которые объективно доказывают свою ценность с точки зрения оздоровительного и тренировочного эффекта*
- *Приобрести новые знания, умения, навыки полезные личности и обществу*

Материалы



- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь — плавание. — М., 2002.;
- Булгакова Н.Ж., Морозова С.Н., Попова О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптативное плавание. — М., 2005.;
- Пищиков Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М., 2008. ;
- Тищенко В.Е., Шуть И.В. Обучение спасению на воде. Методическое пособие.- СП., 2013.;
- Петров Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М.: 2008.;
- Рыбак М Раз, два, три плыви.- М., 2010.;
- Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений . — М., 2005.

Введение

Правильная осанка - залог здорового позвоночника и его нормального функционирования.

- 1. Лечебно - оздоровительное плавание при нарушениях осанки;
- 1.2. Профилактические рекомендации для укрепления спины

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка – это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии, сидении и передвижениях. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.

Правильная поза в положении стоя.
Стой прямо, развернув плечи, подбрав живот, опираясь одновременно на обе ноги. При длительном стоянии менять позу можно, переминаясь с ноги на ногу на месте или делая несколько шагов в разных направлениях.



Правильная поза при ходьбе.
При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом. Начинай движение от бедра, а не от колен. При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.



Правильная поза в положении сидя.
Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед, обе руки лежат свободно, лучше с опорой. Можно опереться на спинку стула. Ступни упираются в пол.

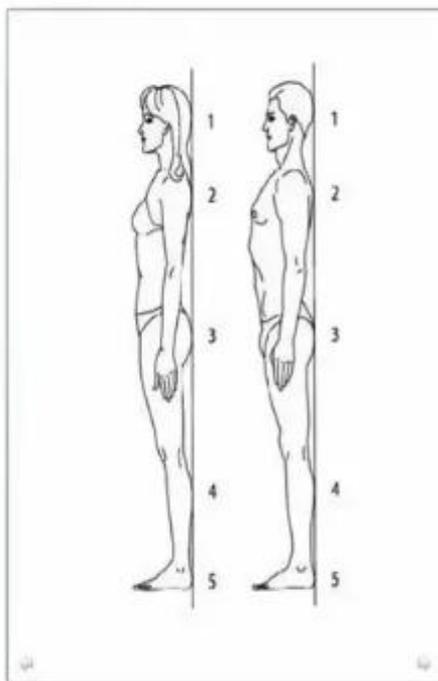


Принятие правильной осанки. Положение плеч.
Подними плечи как можно выше, отведи их назад и опусти.

Принятие правильной осанки. Положение груди.
Встань прямо, глубоко вдохни, выдохни и расслабься. Живот при этом слегка втянут.

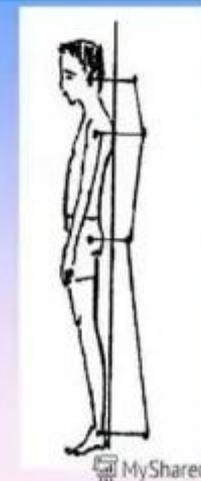
Осанка — привычная поза непринужденно стоящего человека, принимаемая без активного мышечного напряжения, или привычное положение тела в пространстве в покое и при движении, имеющее большое эстетическое значение. Она также представляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития.

Как правильно стоять!



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками,
то у вас правильная
осанка.



2. Техника способов спортивного плавания

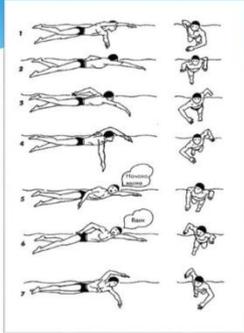
2.1. Кроль на груди

2.2. Кроль на спине

2.3. Брасс

2.4. Дельфин (баттерфляй)

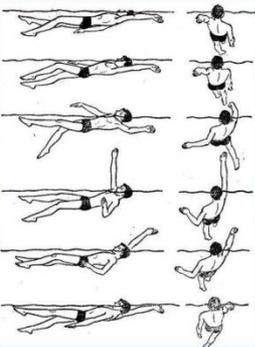
Вольный стиль (кроль на груди)



До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, то есть пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Так как способ кроль на груди является самым быстрым, то пловцы используют именно его.

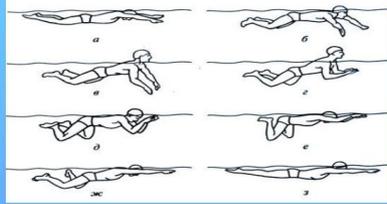
Кроль на груди – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена при этом почти постоянно находится над водой, периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Техника плавания кролем на спине



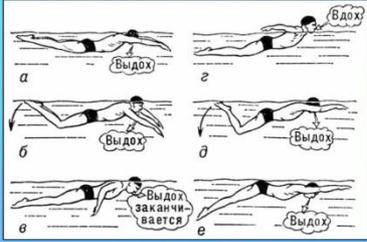
- 1- рука только что вошла в воду на ширине плеч, ноги выполняют попеременные порхающие движения вверх – вниз.
- 2- левая рука движется вниз, начиная гребок, правая начинает выходить из воды.
- 3- во время гребка левая рука сгибается в локтевом суставе, правая движется над водой вверх – вперед.
- 4- рука, выполняющая гребок, отталкивает воду назад и вниз, ноги продолжают попеременные порхающие движения.
- 5- гребок рукой завершается отталкиванием воды ладонью ко дну бассейна, в это время другая рука готовится войти в воду на ширине плеч.

Техника плавания брасом



- 1- перед началом гребка руками тело пловца вытянуто, руки не сколько развернуты ладонями наружу.
- 2- руки выполняют гребок в стороны вниз - назад, голова приподнимается за счет сгибания в шее.
- 3- вдох выполняется в момент, когда руки заканчивают гребок, а ноги начинают подтягиваться за счет сгибания в коленных суставах.
- 4- после того как вдох закончен, голова опускается лицом в воду, ноги завершают подтягивание, приближаясь пятками к ноготцам, руки выдвигаются вперед.
- 5- рабочее движение ногами отталкивание начинается в момент, когда руки уже вытянуты вперед, а голова погружена в воду так, что глаза спортсмена оказываются под водой. После завершения отталкивания ногами пловец принимает вытянутое положение.

Техника плавания баттерфляем

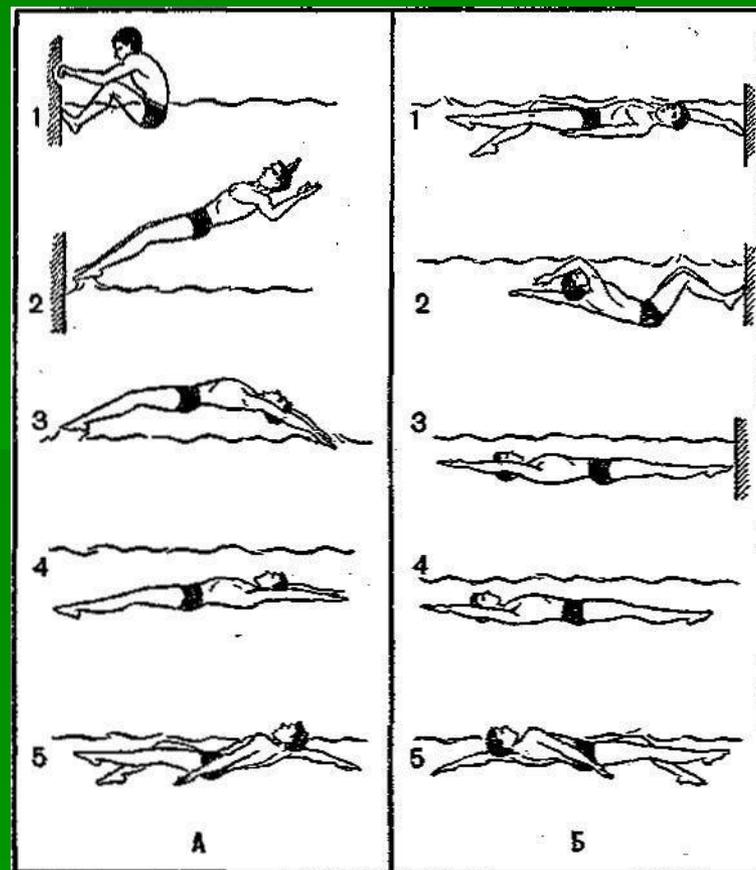
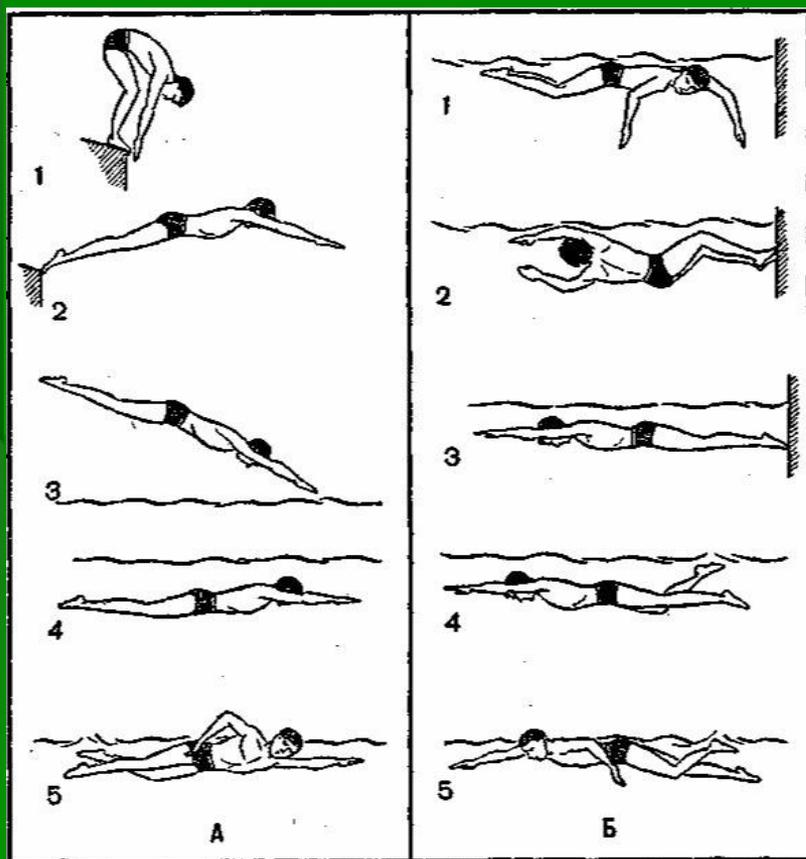


- 1- руки, выпрямленные в локтевых суставах, входят в воду на ширине плеч, ноги выполняют первый удар стопами вниз.
- 2- кисти рук опираются в воду в направлении наружу – назад, руки согнуты в локтевых суставах, локти находятся в высоком положении.
- 3- кисти обтекаются под грудью, руки при этом согнуты в локтевых суставах под прямым углом.
- 4- в то время как руки заканчивают гребок, ноги совершают второй удар стопами вниз, выполняется вдох.
- 5- руки выполнят подготовительные движения над водой, голова опускается лицом в воду.

2.5. Старты и повороты

- При плавании кролем на груди, брассом и дельфином старты выполняются с тумбочки, а при плавании на спине – из воды толчком ногами от стенки бассейна.

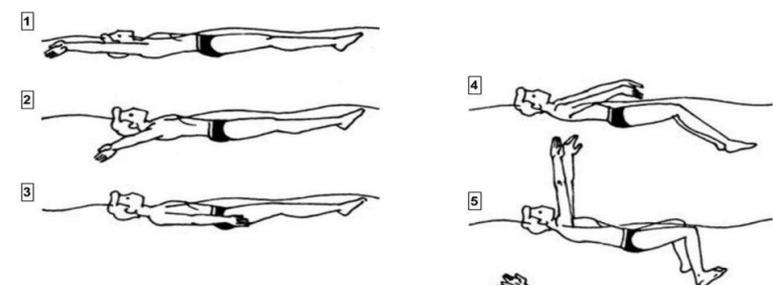
- На груди простой поворот – «Маятник», а на спине открытый плоский.



3.1. Техника неспортивных способов плавания

- 1) Брасс на спине
- 2) На боку

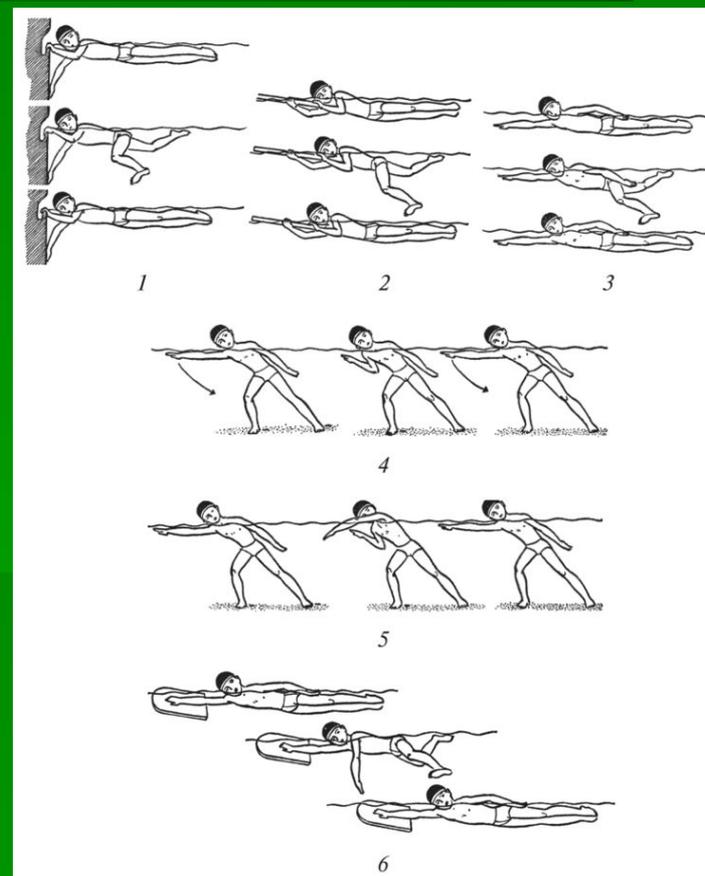
Техника плавания брассом на спине



Варианты техники:

- 1) со скольжением руки впереди – 1
- 2) со скольжением руки вдоль туловища – 3

Вариант 2 более легкий в освоении



3.2. Техника спасения утопающих

Спасение жизни – важнейшее значение способов прикладного плавания



Приёмы захвата утопающего



За волосы



Под мышками

ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:

- быстрота движения;
- рот и нос утопающего - над водой.



За голову

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь влпавь. Этот способ требует от спасающего умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приемы освобождения от захватов.

Прежде чем войти в воду, нужно быстро оценить ситуацию, приблизиться к утопающему по берегу, войти в воду и плыть к нему. Если пострадавший контролирует свои действия, он должен держаться за плечи спасателя и вместе с ним плыть к берегу. В случае бесконтрольного поведения утопающего, необходимо приблизиться к нему со стороны спины, осуществить захват и транспортировать к берегу. Во время транспортировки, голова пострадавшего должна находиться над водой.

Утопающий представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотические движения, может сильно схватить находящегося рядом человека и вместе с ним погрузиться под воду. Учитывая это, подплывать к утопающему нужно со стороны спины, действовать четко, бесцеремонно, а при необходимости жестко. Старайтесь избегать захватов, если все же это произошло, постарайтесь как можно быстрее освободиться от них.

СПОСОБЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШИХ



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Первая помощь:

 **ВОДА
РОССИИ**

ФЕДЕРАЛЬНАЯ
ЦЕЛЕВАЯ
ПРОГРАММА
voda.org.ru



Используйте для спасения все подручные средства.



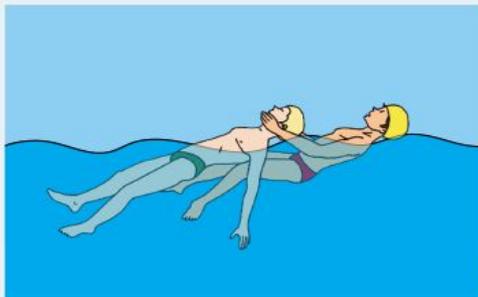
Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия подмоги.



Поднимайте упавшего из воды только с кормовой части тонущего средства.



Не оставляйте попыток достать утопающего со дна.



Не давайте утопающему схватить вас. Следите за тем, чтобы его голова постоянно находилась над водой.



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка!

В любой ситуации на воде главное не паниковать!

Умение плавать - это способ самосохранения на воде. Плавание первый базовый жизненно необходимый навык. Умение хорошо плавать гарантия от несчастных случаев на воде. Человек, умеющий плавать, на воде чувствует себя уверенным, готовым прийти на помощь товарищу, терпящему бедствие.

