

Примерные упражнения по оздоровительному плаванию при грудном правостороннем сколиозе I-III степени для слабо плавающих детей (при продолжительности занятия 45 мин.)

№ п/п	Группа упражнений	Цель	Описание упражнений	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (на суше) – 5-10 мин					
1	Дыхательные упражнения	Постановка дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры, усиление подвижности грудной клетки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя ноги врозь, руки на поясе. Сделать вдох через рот и выдох через нос. 2. Наклониться вперед, опереться руками о колени, смотреть вниз. Сделав выдох, повернуть голову в сторону сделать вдох. Затем, повернув голову лицом вниз, сделать выдох. 	5-6 раз	Необходимо добиваться равномерного дыхания. На счет «1» - вдох, на счет «2,3,4» - выдох.
2	Общие развивающие упражнения	Укрепление «мышечного корсета»: мышц спины, живота и боковых мышц туловища	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей, положенных одна на другую. Перевести руки за пояс, приподнимающая голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать принятое положение 3-4 сек. 2. Из того же положения, приподнимающая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брассом). 	3-4 раза	Живот не поднимать, не прогибаться
3	Упражнения на вытяжение позвоночника	Разгрузка зон роста позвоночника	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Стрела»: лежа на коврике на животе, руки вытянуты вперед, носки ног оттянуты. Потянуться вперед и замереть в этом положении на 3-4 сек. 2. То же упражнение выполнить в позе коррекции: левая рука вытянута вперед, правая – прижата к бедру. 	4-5 раз	Лежать ровно на поверхности, не прогибаться, ноги прямые
4	Упражнения по обучению движений ногами кролем на груди	Овладение техникой плавания кролем на спине по элементам: для рук и для ног	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на скамейке, выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди 2. Сидя на скамейке (в положении упора сзади), выполнять движения ногами как при плавании кролем на спине 3. Стоя, наклонившись вперед, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди 4. Одновременное вращение рук вперед 	4-5 раз	Ноги в коленях сгибать, носки оттянуты Руки прямые, пальцы кистей рук держать вместе, дыхание произвольное