

Плавание



Выполнила:
Юркина Елизавета
9Б класс

Проверила Синельникова Н.А.

Плавание.

- ✓ Движение в воде развивает мышцы, тренирует сердце и дыхание.
- ✓ Вода закаливает организм.
- ✓ Умение плавать придает человеку уверенность.



Упражнения для привыкания к воде.

- 1) Войдите в воду по пояс.
 - 2) Возьмитесь за руки и образуйте круг.
 - 3) Двигайтесь по кругу, ускоряя шаг.
 - 4) После 3-5 кругов двигайтесь в другую сторону.
- ✓ **Падать в воду и опускать в нее руки *нельзя*.**



Упражнения для привыкания к воде.

- 1) Войдите в воду по пояс.
 - 2) Зачерпните воду пригоршнями и вылейте на себя.
- ✓ Глаза закрывать **нельзя**.



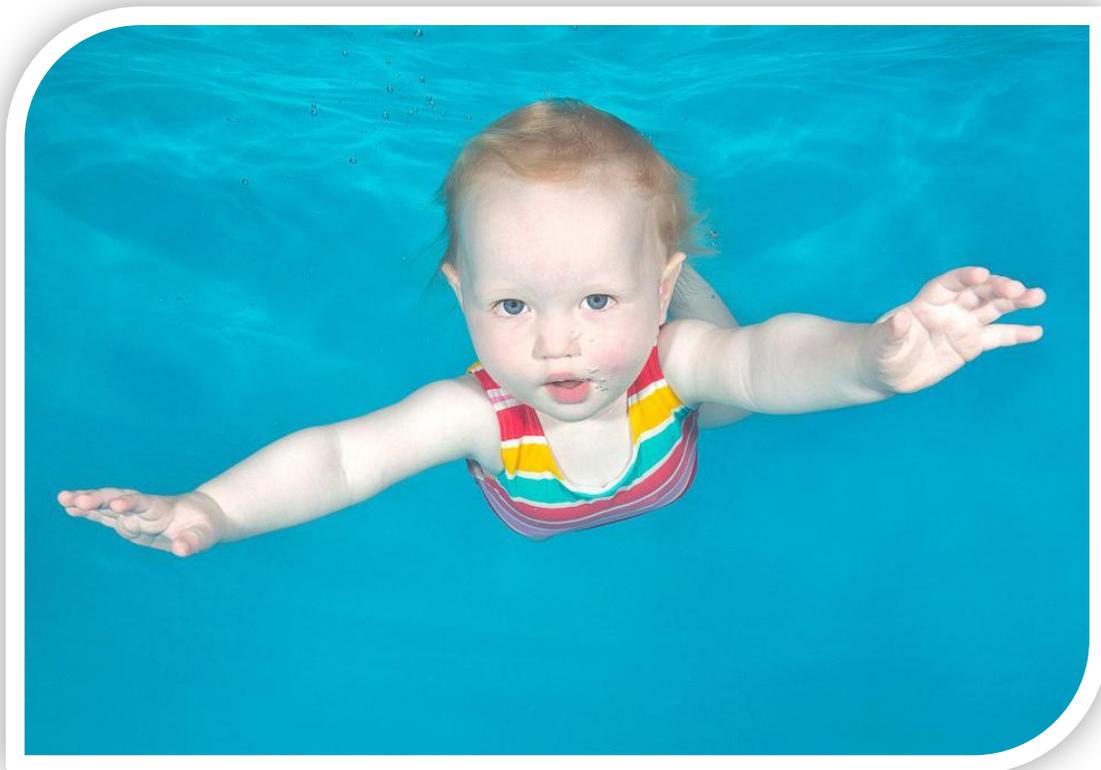
Упражнения с погружением в воду.

- 1) Сделать вдох.
- 2) Задержать дыхание.
- 3) Присесть в воду с головой с открытыми глазами.



Упражнения с погружением в воду.

- 1) Сделать вдох.
- 2) Задержать дыхание.
- 3) Присесть в воду
- 4) Раскрыть глаза
- 5) Посмотреть на свои руки.



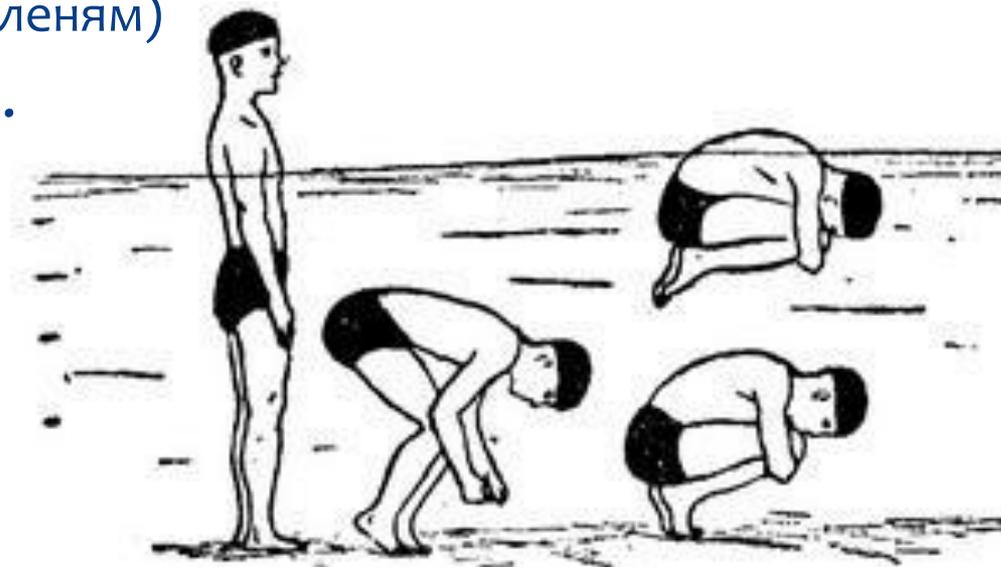
Упражнения с погружением в воду.

- 1) Сделать вдох.
- 2) Задержать дыхание.
- 3) Нырнуть между широко расставленными ногами товарища.



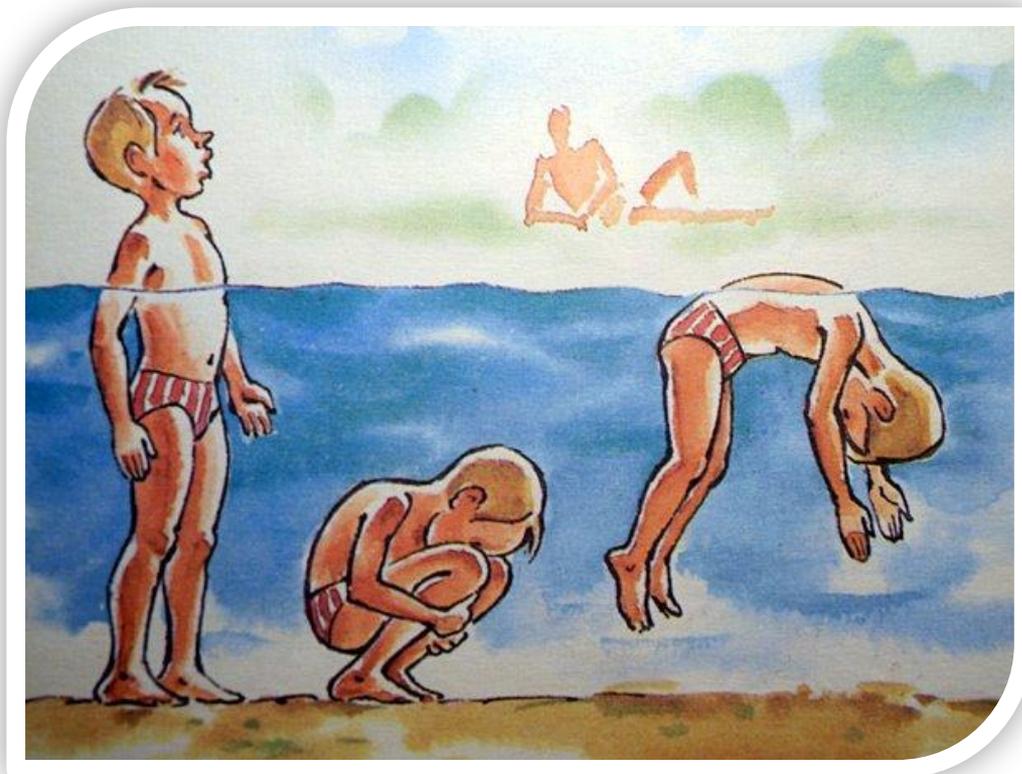
Упражнения на всплывание. Поплавок.

- 1) Сделать глубокий вдох.
- 2) Присесть под воду.
- 3) Принять положение группировки (обхватить ноги руками, голову опустить к коленям)
- 4) Всплыть на поверхность.



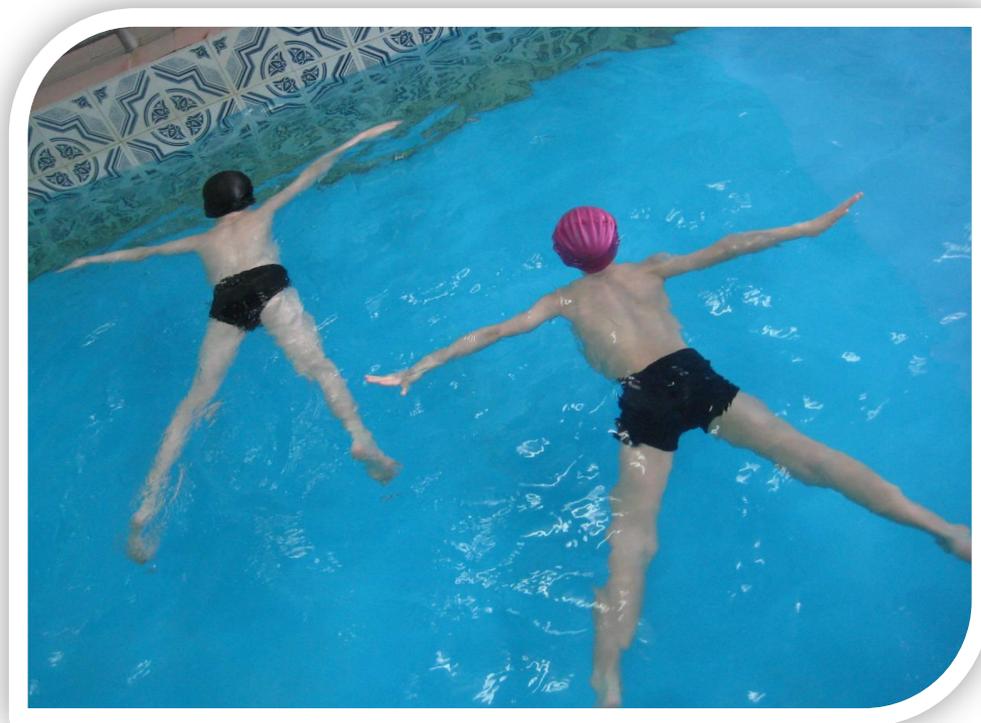
Упражнения на всплывание. Медуза.

- 1) Сделать «поплавок».
 - 2) Медленно распрямиться.
 - 3) Всплыть круглой спиной вверх.
- ✓ Голова опущена, руки расслаблены



Упражнения на всплывание. Звездочка на груди.

- 1) Сделать вдох.
- 2) Задержать дыхание.
- 3) Наклониться вперёд.
- 4) Лечь на воду.
- 5) Развести в стороны руки и ноги.



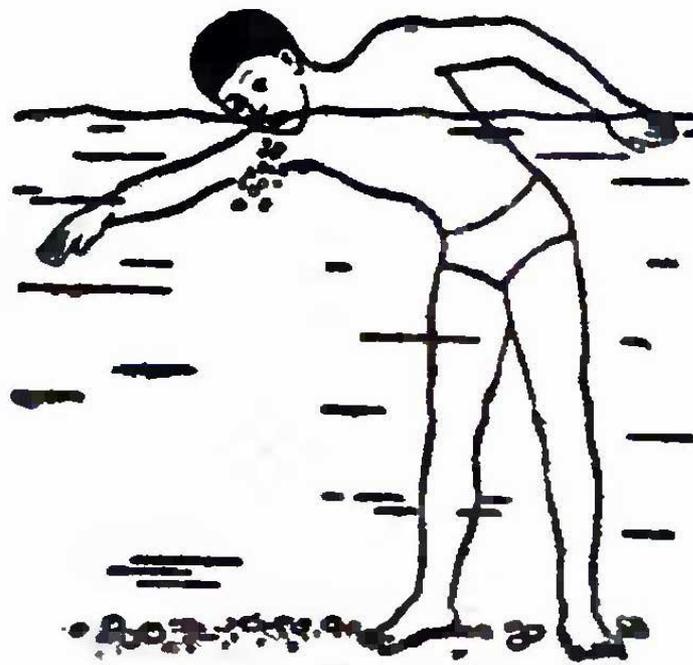
Упражнения по выдыханию в воду.

- 1) Сделать вдох.
- 2) Сильно подуть на воду, чтобы на воде образовалась воронка.



Упражнения по выдыханию в воду.

- 1) Сделать вдох (через рот).
- 2) Погрузить лицо в воду.
- 3) Медленно выдохнуть через рот.



Упражнения по выдыханию в воду.

- 1) Вдохнуть через рот.
- 2) Присесть.
- 3) Задержать дыхание.
- 4) Открыть глаза.
- 5) Медленно выдохнуть через рот.



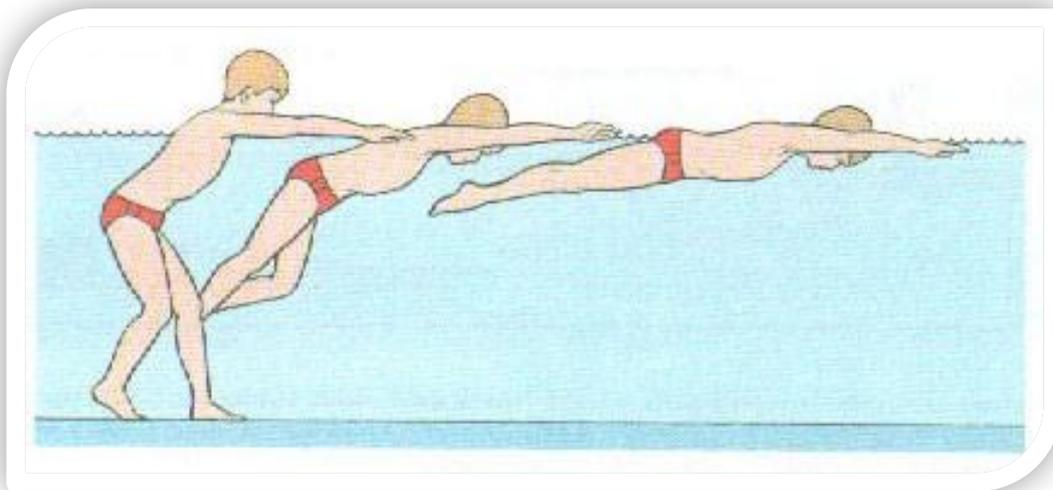
Упражнения по выдыханию в воду.

- 1) Сделать глубокий вдох.
- 2) Задержать дыхание.
- 3) Присесть под воду.
- 4) Выполнить «поплавок».
- 5) Всплыть на поверхность.
- 6) Медленно выдохнуть.
- 7) Опуститься на дно в группировке.
- 8) Встать.
- 9) Выдохнуть.



Упражнения на скольжение.

- 1) Стоя в воде, вытянуть руки вперёд.
- 2) Присесть
- 3) Сделать вдох
- 4) Оттолкнувшись от дна, скользить по воде.



Упражнения на скольжение.

- 1) Встать спиной к берегу.
- 2) Руки поднять вверх.
- 3) Подбородок прижать к груди.
- 4) Присесть.
- 5) Сделать вдох.
- 6) Оттолкнуться от дна.
- 7) Лечь спиной и затылком на воду.

