

Секция Плавание

Спортивно-оздоровительный клуб «Агат» приглашает детей в секцию плавание. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Физическая польза для детей

Мышечная система ребенка

Для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слабо развитые мелкие группы мышц. Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. Кратковременные мышечные напряжения чередуются с моментами расслабления, отдыха, что не утомляет детский организм и позволяет ему справиться со значительной физической нагрузкой.

Сердечно-сосудистая система

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Физическую нагрузку на сердце во время плавания легко дозировать. Плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствует развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания

При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Систематические занятия плаванием, купание, выдохи в воду благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800—2100 см³.

Опорно-двигательный аппарат

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Мягкие ритмичные

движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы. Профилактика плоскостопия.

Центральная нервная система

Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте определяет способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений. До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям основано на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

Родителям на заметку.

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики различных нарушений в осанке детей, сколиозов, кифозов, плоскостопия, тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича — полиомиелита.

При покупке абонемента

Для занятий в бассейне Вам необходимо иметь:

Медицинскую справку

Детям от 7 лет до 14 лет справка выдается педиатром.

В справке должны быть отмечены результаты анализов:

- кал на яйца глист;
- соскоб на энтеробиоз.

Сроки действия справок:

- детям до 10 лет медицинская справка дается на 3 месяца;
- детям 10-14 лет медицинская справка дается на 6 месяцев

Заполнить Заявление

Подписать договор

Ознакомиться с Правилами клуба

Внимание Родителям!

1. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупредите администратора клуба об отмене занятия по уважительной причине. Если отмена не была произведена вовремя или причина пропуска занятия неуважительная, то занятие подлежит списанию.
2. Уважительными причинами считается болезнь. Занятия продлеваются после предоставления справки от врача.

Программа «Золотая рыбка»

Спортивный клуб «Агат» приглашает детей с 9 мес до 2-х лет и родителей на программу «Золотая рыбка». Дети + родители. Тренер Душевская Вера Николаевна специалист по физической культуре 1 категории, Занятия

проходят в бассейне. Температура воды 35°C, выдаются плавсредства, игрушки, горка. Работает теплая сауна (t-60-70°C).

Структура занятия:

Общая продолжительность программы 1 час.

Обязательно присутствие на занятии мамы или папы

Построение, занятие на суше 5 минут

Плавание в бассейне 10 минут

Посещение сауны – 10 минут

Плавание в бассейне 10 минут

Посещение сауны , душ – 10 минут

Переодевание – 15 минут

Программа «Дельфиненок»

Занятия проходят в бассейне. Температура воды 35°C, выдаются плавсредства. Работает теплая сауна (t-60-70°C). Занятия позволяют приобрести плавательные навыки, дети учатся нырять, выдыхать в воду, доставать предметы со дна бассейна, активно работают мышцы ног, рук. Ребята учатся держаться на воде без помощи плавсредств. Взрослые лишь контролируют правильность выполнения плавательных движений. Тренер уделяет максимум внимания на постановку техники плавания. Занятия проходят в игровой форме.

Младшая группа с 3-5 лет одиночные или «Мама+я»

Структура занятия:

Общая продолжительность программы 1 час.

Обязательно присутствие на первом занятии мамы или папы

Построение, занятие на суше 5 минут

Плавание в бассейне 15 минут

Посещение сауны – 5 минут

Плавание в бассейне 15 минут

Посещение сауны , душ – 5 минут

Переодевание – 10 минут

Старшая группа с 6-10 лет одиночные

Структура занятия:

Общая продолжительность программы 1 час.

Присутствие на первом занятии мамы или папы решается индивидуально с тренером

Построение, инструктаж, занятие на суше 5 минут

Плавание в бассейне 15 минут

Посещение сауны – 5 минут

Плавание в бассейне 15 минут

Посещение сауны , душ – 5 минут

Переодевание – 10 минут