

Звикання до води як підготовка до занять з плавання

Регіональний Кабінет Освіти
Район Хайнсберг

Мова: Українська

Місяць: Серпень 2023



Дорогі діти,

За допомогою цього відео та тексту ви можете вдома (або в школі в класній кімнаті, або в дитячому садочку в груповій кімнаті) підготуватися до занять з плавання. Відео йде німецькою мовою, а текст є також іншими мовами. Попросіть своїх батьків і/або класних керівників та керівниць, вихователів та виховательок, щоб вони допомогли вам прочитати текст, а також з вправами.

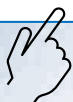
Успіхів!

VIDEO



[Anfängerschwimmen - Einfache Übungen für zu Hause - YouTube](#)

(Quelle: Schwimmverband NRW, 2023)



TEXT

Привіт, я покажу вам, як у мисці, ванній або в кімнаті (чи у груповій кімнаті) ви можете готуватися до занять з плавання.

У мисці



Спочатку ми вчимося правильного дихання у воді.
Для цього візьміть велику миску та наповніть її водою.

Вправа 1: Продуваємо дірки у воді!

Повинні з'явитися кратери, як у вулкані.

Вправа 2: Візьміть трубочку для пиття, опустіть її у воду та побулькайте!

Вправа 3: Покладіть м'ячик на поверхню води та подуйте на нього!

Для цього візьміть маленький легкий м'ячик. Це може бути м'ячик для настільного тенісу, або легкий м'ячик.

Вправа 4: Побулькайте безпосередньо ротом прямо у воді!

Робіть маленькі і дуже великі кульки.

Вправа 5: Порухайте носом м'ячик по поверхні води!

Вправа 6: Хто має вдома кільце для занурення, може його використати в якості окулярів для занурення.

Покладіть кільце на воду і подивіться у нього!

Вправа 7: Покладіть яблуко або перець на поверхню води та спробуйте їх вкусити!

У ванній



У кого вдома є ванна, може також у ній тренуватися.

Вправа 1: Побулькайте ротом у ванну!

Робіть маленькі і дуже великі кульки.

Вправа 2: Візьміть трубочку для пиття, покладіть м'ячик на поверхню води та подуйте на нього через трубочку!

Вправа 3: Побулькайте ротом, щоб м'ячик рухався!

Вправа 4: В кого є одне, або декілька кілець для занурення, залиште їх плавати у воді, покладіть обличчя на воду, відкрийте очі та дістаньте кільця з води.

Пам'ятайте про те, що ніс не треба затискати!

Вправа 5: Зробіть морську зірку на спині!

Робіть це з витягнутою шиєю, як у жирафа.



Вправа 6: Зробіть морську зірку на животі!

Пам'ятайте про те, що при цьому ви повинні булькати.



Ми можемо також чудово тренуватися без води!

Вправа 1: Зробіть жабку сидячи!

Сядьте на підлогу або на лавку. Спочатку витягніть ноги рівно, потім підтягніть їх до себе, розверніть стопи в різні сторони, зробіть ногами два великих кола та з'єднайте ноги знову

Через те, що ми не можемо плавати сидячи, робимо жабку в положенні на животі.

Вправа 2: Зробіть жабку в положенні лежачи на животі!

Для цього ляжте на маленький стіл, на стілець або край ліжка і зробіть такі самі рухи, як і сидячи робили жабку. Краще за все буде, якщо хтось, дивлячись на вас, зможе сказати, що ви робите всі вправи вірно, як показано на відео. **Робіть вправи доти, доки зможете їх робити не розмірковуючи та автоматично без пауз!**

Таким чином ви також можете відпрацьовувати удари ногами для плавання на животі та спині.

Для плавання брасом ми повинні вміти робити не тільки жабку, але й рухи ногами та руками.

Вправа 3: Витягніть руки вперед, долоні тримайте разом, потім розверніть долоні в різні боки та зробіть велике коло руками, після цього сплесніть у долоні перед грудями.

Вправа 4: Робіть Вправу 3 доти, доки зможете її робити автоматично без пауз та розмірковувань!

Це має виглядати як Веселка (велике коло) та Стрілка (руки вперед).

Також рухи руками «Веселка та Стрілка» ви можете робити вдома без басейну.

Вправа 5: Для цього ляжте на маленький стіл, стілець або край ліжка, і робіть такі ж самі рухи, як і стоячи!

В басейні ви можете комбінувати вже тільки рухи ногами, руками та правильним диханням. І тоді ви швидко станете справжніми плавчинями та плавцями!

Переклад: В'язовскої Тетяни