



VEIKLA: UŽSIĖMIMAI BASEINE

Vanduo kuriame atliekami judesiai papildomai veikia žmogaus organizmą. Plaukimas padeda stiprinti raumenis, gerina kraujotaką (venų ligos), gerina sąnarių stabilumą ypač kelio ir čiurnos. Vandens keliamoji galia – kūno svorį sumažina apie 10 kartų. Dėl sumažėjusio kūno svorio lengviau judinti sąnarius, stovėti, treniruoti atramos judamąjį aparatą. Šaltas vanduo mažina skausmą, raumenų dirglumą, ir spazmiškumą, gerina kraujotaką, skatina medžiagų apykaitą, grūdina, stimuliuoja nervų sistemą.

Indikacijos: raumenų silpnumas, periferiniai nervų sistemos pažeidimai (polineuritai, vangieji paralyžiai, parėzės), taip pat reumatoidiniai artritai, artritai, kontraktūros po traumų ir operacijų.

Kontraindikacijos: ūminės infekcinės ligos, pakilusi temperatūra, ryški hipotonija ar hipertoniija, bronchinės astmos priepuoliai, epilepsija, infekuotos žaizdos, egzema ir grybeliniai susirgimai.

1. Veikla : BASEINAS

Sportas ugdo discipliną, sveiką gyvenseną ir socializaciją. Jis apibrėžiamas kaip energinga fizinė veikla, kuria siekiama išmatuoti individualiųjų fizinių galių ribas, žadina teigiamus jausmus, padeda pažinti save ir savo kūno galias. Viena iš sporto šakų yra plaukimas.

2. Tikslai:

- Įveikti vandens baimę;
- Stiprinti raumenis;
- Lavinti fizines ypatybes;
- Gerinti raumenų ir sąnarių elastingumą;
- Gerinti judesių koordinaciją;
- Gerinti kraujo apytaką;
- Gerinti savijautą;
- Žadinti teigiamas emocijas;
- Stiprinti sveikatą;
- Skatinti pasitikėti savimi;
- Kelti motyvaciją;
- Lavinti higienos įgūdžius;
- Savitvarkos įgūdžius;
- Elgesio viešose vietose taisyklių paisymas;
- Pagalba vienas kitam;
- Tvarkos ir taisyklių laikymasis vandenyje ir baseino patalpose;

3. Uždaviniai:

- Tausoti ir stiprinti jaunuolių sveikatą kasdieniniame gyvenime;
- Lavinti taisyklingą laikyseną ir pusiausvyrą, judesių koordinaciją;
- Elgesio normų, tarpusavio pagalbos, savitvarkos įgūdžių lavinimas;
- Organizmo grūdinimas;
- Mokyti plaukti- laikytis ant vandens;

4. Metodai, būdai:

- Kineziterapijos priemonės: plaukimo liemenė, plaukymo lentutė, plūdurai, kamuoliai;
- Aerobika vandenyje;
- Elementarios plaukimo technikos mokymas;
- Bendravimas su plaukikais ir plaukimo treneriais;
- Elgesio vandenyje instruktažas.

5. Turinys:

- Atsižvelgiama į kiekvieno jaunuolio fizines galimybes;
- Nustatomi tikslai ir uždaviniai;

6. Rezultatai:

- Integracija;
 - Sustiprės fiziškai, pasitikės savimi;
 - Rečiau sirgs peršalimo ligomis;
 - Savarankiškesni ir mažiau priklausomi nuo aplinkinių pagalbos;
 - Atsiskleis sugebėjimai, patirs plaukimo džiaugsmą;
 - Įveiks baimes;
 - Aktyvesnis, įdomesnis ir įvairesnis ugdymo procesas.

Planą sudarė:

Socialinė darbuotoja

Jolita Kavaliauskienė

Susipažinau:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Santa Jermačkova

Sudarymo data: 2017-01-31