



Veikla:

Užsiėmimai baseine

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.

Plaukimas padeda stiprinti raumenis, gerina kraujotaką (venų ligos), gerina sąnarių stabilumą ypač kelio ir čiurnos. Vandens keliamoji galia kūno svorį sumažina iki 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.

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 ir savitvarkos įgūdžius;
- mokytis elgesio viešose vietose taisyklių;
- padėti vienas kitam;
- laikytis tvarkos ir taisyklių vandenyje ir baseino patalpose.



Uždaviniai:

- tausoti ir stiprinti Paslaugų gavėjų sveikatą kasdieniniame gyvenime;
- lavinti taisyklingą laikyseną ir pusiausvyrą, judesių koordinaciją;
- lavinti tinkamo elgesio normas bei savitvarkos įgūdžius;
- grūdinti organizmą;
- mokyti plaukti ir laikytis ant vandens.

Metodai:

- kineziterapijos priemonės: plaukimo liemenė, plaukymo lenta, plūdurai, kamuoliai;
- aerobika vandenyje;
- elementarios plaukimo technikos mokymas;
- elgesio vandenyje instruktažas.

Turinys:

- nustatomi tikslai ir uždaviniai;
- atsižvelgiama į kiekvieno Paslaugų gavėjo fizines galimybes;

Rezultatai:

- didesnė įtrauktis;
- fizinės ištvermės didėjimas;
- pasitikėjimas savimi;
- retesnės peršalimo ligos;
- mažesnė priklausomybė nuo aplinkinių pagalbos;
- plaukimo džiaugsmo patyrimas;
- baimių įveikimas;
- aktyvesnis, įdomesnis ir įvairesnis ugdymo procesas.