

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Методика и практика раннего плавания в домашней ванне для новорожденных детей**

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. О пользе раннего плавания .....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>2. Когда, где и как начинать? .....</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>3. Общие рекомендации .....</b>                                   | <b>9</b>  |
| <b>4. Разминка на суше .....</b>                                     | <b>11</b> |
| <b>5. Движение в воде. Основные поддержки<br/>и упражнения .....</b> | <b>13</b> |
| <b>6. Техника плавания. Виды поддержек .....</b>                     | <b>14</b> |
| <b>7. Упражнения. Техника выполнения .....</b>                       | <b>20</b> |

## **Грудничковое плавание: от теории к практике**

|                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>8. Значение раннего плавания<br/>для детей грудного возраста .....</b>                         | <b>30</b> |
| Прирожденный пловец...! .....                                                                     | 30        |
| Для здоровья и не только...! .....                                                                | 31        |
| Взаимная польза и ваше участие .....                                                              | 32        |
| И, главное, уверенность в безопасности ребенка! .....                                             | 32        |
| <b>9. Условия и принципы эффективной тренировки .....</b>                                         | <b>33</b> |
| Когда, как и где начинать? .....                                                                  | 33        |
| Выбор бассейна .....                                                                              | 34        |
| Общие правила и рекомендации .....                                                                | 36        |
| <b>10. Особенности построения тренировок<br/>для детей грудного возраста .....</b>                | <b>39</b> |
| <b>11. Примерный комплекс упражнений<br/>для грудных детей (в возрасте от 3 до 18 мес.) .....</b> | <b>42</b> |
| Разминка .....                                                                                    | 42        |
| Виды поддержек .....                                                                              | 45        |
| Первый комплекс упражнений .....                                                                  | 56        |
| Второй комплекс упражнений .....                                                                  | 64        |
| Ныряние .....                                                                                     | 69        |