**Что такое сухое плавание**

Под сухим плаванием понимают занятия на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде. Таким образом дети учатся концентрироваться на движениях, изучают несколько

техник без риска уйти на дно.

*Из особенностей сухого плавания*

*выделяют следующие факторы:*

* Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц.
* В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей.
* В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.
* Занятие предусматривает развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.
* Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц — рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Это предотвращает образование мышечного дисбаланса, когда одни мышцы развиты сильнее, а другие слабее. Дисбаланс приводит к нарушению координации в воде, плохому контролю скорости.
* Упражнения улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

*Из сказанного выше становится понятным, что упражнения для плавания на суше для детей важны с целью обучения движениям в воде, а также укрепления мышц.*