KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Vandens terapija

Parengė visuomenės sveikatos specialistė

Vandens terapija – viena seniausių ir natūraliausių kasdienės terapijos formų, o plaukimas – idealus būdas sveikatai ir žvalumui palaikyti. Sukaupta daug duomenų apie teigiamą vandens poveikį žmogaus sveikatai, atsižvelgiant į vandens sudėtį, temperatūrą.

Vandens keliamoji galia ir dalinis nesvarumas vandenyje jaučiamės lengvesni.

•Sąnariams netenka beveik jokio krūvio arba tik labai menkas. Tai ypač svarbu žmonėms, kurie sportuoti vengia dėl sąnarių skausmo.

•Atliekant pratimus vandenyje, tikimybė patirti traumą daug mažesnė, nei stovint ant žemės.

•Treniruotės vandenyje du kartus veiksmingesnės, nes čia veikia įprasta sunkio jėga, todėl kiekvienas judesys atliekamas priešinantis vandens slėgiui. Tai labai lengva pastebėti, pavyzdžiui, keliant koją ir kartu lenkiant ją per kelį, paskui vėl pastatant.

•Vandenyje taip pat prakaituojama (kartais ir labai gausiai), tačiau to beveik neįmanoma pajusti.

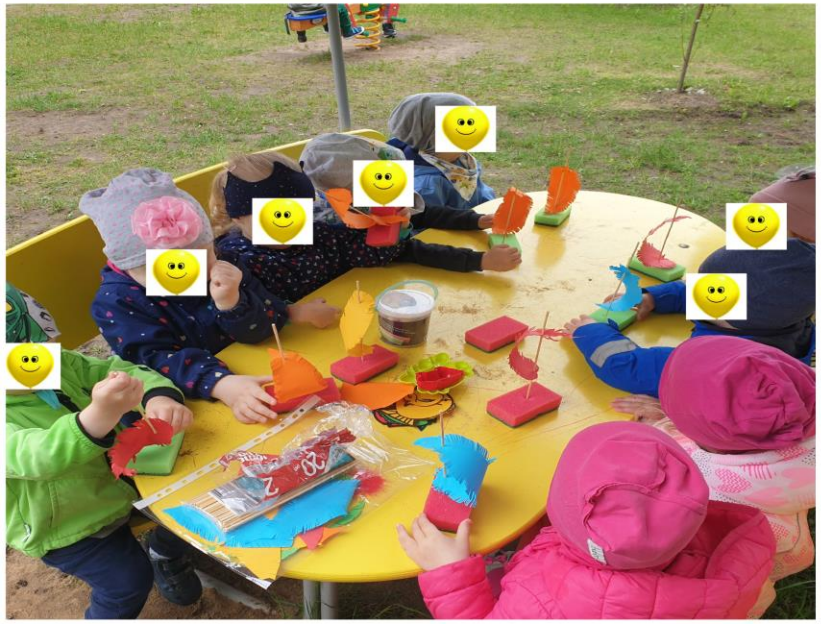
•Vandens keliamoji galia tikrai didelė, todėl baseine įmanoma atlikti pratimus, kurių neįstengtume atlikti ant žemės – jie primena kosmonautų skraidymą beorėje erdvėje.

•Vandenyje kraujotaka geresnė nei sausumoje.

•Odą vėsina net ir šiltas vanduo, dėl to lengviau treniruotis.

Lopšelyje-darželyje „Alksniukas“ gegužės 28 d. Žiogelių grupės ugdytiniams vyko užsiėmimas „Vandens terapija“.

Užsiėmimo metu ugdytiniai aplankė žuvytes bei išbandė lauke įvairias veiklas su vandeniu.



Collage Maker

ŠALTAS VANDUO

Atpalaiduoja, ramina

Gerina smegenų veiklą, didina žvalumą, padeda sutelkti dėmesį,

Gerina skrandžio ir žarnyno veiklą.

Stiprina imunitetą

Birželio mėnesį
Meškiukų grupės
ugdytiniai išbandė
„Kneippo kavą“
Collage Maker
Collage Maker

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vandens terapija prie jūros su meškučių grupės ugdytiniais

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Pelėdžiukų ugdytiniai mėgavosi „ kneippo kava“

Bitučių grupės ugdytiniai mėgavosi vandeniu

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KŪNO HARMONIJA

Vandens terapija yra viena iš geriausių fizinio lavinimo ir sveikatinimo priemonių. Net paprastas buvimas vandenyje atpalaiduoja, pašalina nuovargį. Vandens procedūros grąžina jėgas ir padeda užkirsti kelią ligoms.

Keletas Vandens terapijoje naudojamų pagalbinių priemonių:

Kojų išlaikymo vandens paviršiuje plūdurai. Naudojami kojų pakėlimui vandenyje.

Rankų svarmenys

Baseino lazdelės. Skirtos kūno iškėlimui, plūduriavimui