Физкультурные упражнения на суше, имитационного характера под музыку

**План конспект занятий на суше (5 дней)**

**Упражнения для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)**

**Занятие № 1** «Рыбки»

1. *«Рыбки плавают».* И.п.: стоя в колонне друг за другом. Дети бегают на носках.

2. *«Плавниками помогают».* И.п.: стоя в колонне, руки опущены вдоль туловища. Руки сгибают в локтях, прижима­ют к груди, поднимают вверх, выпрямляют, опускают к бо­кам через стороны.

3. *«Вместе собрались».* Перестраиваются из колонны в круг.

Занятие № 2

1. *«Хвастаются разноцветными чешуйками».* И.п.: стоя в кругу, лицом к центру. Делают повороты туловищем влево и вправо. Перестраиваются в шеренгу.

2. *«Показали хвостики».* И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Опускают и поднимают носки ног.

3. *«Поиграли хвостиками».* И.п.: то же. Поднимают и опус­кают прямые ноги.

4. *«Ветер поднялся, всех напугал — мы спрятались».* На­брав воздух, с силой выдувают его. Встают на ноги и быстро собираются в круг.

Занятие № 3 «Поплаваем»

1. *«К речке быстро мы спустились, наклонились и умы­лись».* И.п.: стоя в колонне. Дети ходят друг за другом. Оста­навливаются, поворачиваются вправо, образуя шеренгу, при­седают, имитируя умывание. Встают в и.п.

2. *«Раз, два, три, четыре, вот так славно освежились».* И.п.: то же. Ходят на месте. Перестраиваются в две колонны.

3. *«А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно: вместе раз, это брасс».* И.п.: стоя в две колонны. Руки сги­бают в локтях, прижимают к груди, поднимают вверх, вы­прямляют. Опускают к бокам через стороны. Возвращаются в и.п.

Занятие № 4

1. *«Одной рукой — это кроль. Все как один плывем».* И.п.: стоя в две шеренги. Работают руками в стиле «кроль».

2. *«Вышли на берег крутой и отправились домой».* И.п.: выходят на сушу, выстраиваются в две колонны. Марширу­ют, затем перестраиваются в одну колонну.

Занятие № 5 «Жуки»

*1.«Прилетели».* И.п.: стоя в две колонны. Бегают, ими­тируя полет и жужжание жуков.

2. *«На лужайки опустились, спрятались в траве».* И.п.: то же. Перестраиваются в два круга, приседают, обхватив ру­ками колени. Встают.

3. *«Долго летали и устали».* И.п.: лежа на спине. Ложат­ся и расслабляются.

4. *«Отдохнув, играли; лапками махали».* И.п.: то же. Под­нимают ноги и руки вверх, делают ими произвольные махи.

5. *«Надоела им полянка. Взлетели, дальше полетели».* И.п.: стоя в два круга. Перестраиваются в две колонны, бега­ют на носках, имитируя полет.

**Упражнения для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

**Занятие № 1** «Неваляшки»

1. *«Интересная игрушка в гости к нам пришла».* И.п.: стоя в кругу. Дети ходят друг за другом.

2. *«Качается...».* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делают перекаты с одной ноги на другую, перенося соответственно вес тела.

3. *«Детям нравится играть, неваляшку качать».* И.п.: дети стоят по трое, ребенок -«неваляшка» — в центре: ноги вместе, руки прижаты к бокам. «Неваляшка» падает на ре­бенка, стоящего слева, который удерживает его и толкает к ребенку, стоящему справа.

4. *«Никогда не упадет; наклоняясь, все встает».* И.п.: то же. Перестраиваются в колонну. Идут, делая наклоны впра­во, влево.

Занятие № 2 «Мячи»

1. *«Покажи».* И.п.: стоя в кругу, ноги на ширине ступни, мяч держат в обеих руках внизу. Поднимают мяч вверх и возвращаются в и.п.

2. *«Мяч опускается и поднимается».* И.п.: то же. Мяч поднимают вверх, наклоняются, не сгибая рук, касаются мя­чом пола.

3. *«Поплавок».* И.п.: стоя в парах лицом друг другу, мяч держат двумя руками у груди. Один ребенок в паре показы­вает другому «поплавок». Поочередно приседают, прижимая голову к мячу. Возвращаются в и.п.

Занятие № 3

1. *«Катание».* И.п.: стоя в парах на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу держат обеими руками. Прокатывают мяч вокруг себя и своего партнера.

2. *«Весело скакали, вместе играли».* И.п.: перестраивают­ся в круг, становятся друг за другом. Стучат мячом об пол и продвигаются вперёд по кругу.

Занятие № 4 «Зайка умывается»

1. Ходят врассыпную.

2. *«Надо в круг теперь вставать, что умеем — показать!».* Перестраиваются в два круга.

3. *«Зайка ходит в гости к людям, мы с ним вместе мыть­ся будем».* И.п.: стоя в два круга. Ходят друг за другом. По­ворачиваются лицом к центру круга.

4. *«Зайка вымыл нос и уши, он хороший, он послушный».* И.п.: стоя. Наклоняются вперед, не сгибая ног в коленях. Встают, имитируя умывание.

Занятие № 5

1. *«Он помоет также лапки, оботрет их чистой тряп­кой».* Дети самостоятельно решают, как показать это действие.

2. *«Раз, два, три, четыре, пять! Начал заинька скакать».* Разбегаются врассыпную. Прыгают на двух ногах с продви­жением вперед.

3. *«Прыгать заинька горазд, кувыркнулся десять раз».* И.п.: стоя в две колонны, ведущий — у мата. Дети делают кувырок вперед на мате. Упражнение выполняют друг за другом.

**Упражнения для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

**Занятие № 1** «Маленький — большой»

1. *«Прибежали дети большие и маленькие».* И.п.: стоя в две колонны. Дети бегают, высоко поднимая колени — «боль­шие дети». Бегают на носках — «маленькие дети».

2. *«Посмотрели друг на друга и заспорили, кто большой, ма­ленький».* И.п.: стоя в две шеренги, лицом друг другу. В шеренге выполняют упражнения синхронно. Дети в первой шеренге при­седают, во второй — встают и потягиваются. Затем наоборот.

3. *«Заступники большие защищают маленьких».* И.п.: вста­ют в два круга (круг в кругу). Дети в меньшем кругу изобра­жают маленьких; во внешнем кругу держатся за руки, опуска­ют руки вниз, поднимают вверх. Затем меняются местами.

4. *«Все бегали, гуляли и друг друга не обижали».* Бегают врассыпную.

Занятие № 2 *Упражнения на растягивание мышц*

Задняя поверхность бедра

И.п.: балансировка на одной ноге. Другую ногу дети под­нимают к поверхности воды. Рукой поддерживают ногу и до­биваются более полной амплитуды.

*Методические указания:* поднимать ногу следует, пока не почувствуется легкое болезненное напряжение; для равновесия лучше использовать поступательное движение рук или держаться за бортик; начинать надо с небольшой амплитуды движений.

Передняя поверхность бедра

И.п.: то же. Поднимают ногу, дотрагиваются пяткой до ягодиц. Рукой поддерживают ногу. *Методические указания:* стараться не прогибаться, напря­гая мышцы живота; стремиться дотянуться пяткой до сере­дины ягодиц; для равновесия лучше использовать поступа­тельное движение рукой или держаться за бортик; если бедро потянуть вперед, будут растягиваться сгибающие мышцы.

Внутренняя поверхность бедра

И.п.: то же. Ногу поднимают вбок, вверх к туловищу. Ру­кой еще больше разворачивают колено. *Методические указания:* стараться не прогибаться; для сохранения равновесия лучше использовать поступательное движение рукой или держаться за бортик бассейна.

Занятие № 3 Мышцы голени

И.п.: двумя руками дети держатся за бортик бассейна. Одна нога упирается в дно для сохранения равновесия. Другая — подушечками пальцев в стенку. С помощью рук подтягива­ются к стенке бассейна. *Методические указания:* стараться не прогибаться; поду­шечки пальцев следует упирать, пока не почувствуется лег­кое болезненное напряжение в икроножной мышце.

Задние поверхности предплечья

И.п.: ноги врозь. Постепенно отводят одну руку, старают­ся положить, ее себе на спину и при помощи другой руки осторожно тянут ладонь вниз. Вода должна доходить до уров­ня плеч. *Методические указания:* стараться не прогибаться, выпол­нять растягивание осторожно.

Мышцы плеча

И.п.: ноги врозь. Медленно вытягивают руки вперед, слег­ка округляя плечи и наклоняя шею. Опускают руки в воду. Для выполнения динамичного растягивания предоставляют рукам свободное положение, поднимаются к поверхности воды. Для выполнения статичного растягивания делают паузу в конце каждого движения.

*Методические указания:* выполнять медленно и спокой­но; для усиления эффекта отводить руки дальше назад, кос­нуться ягодиц и свести вместе локотки.

Занятие № 4 *Упражнения для укрепления мышц*

«Русалочки»

И.п.: упор лежа, на боку. Дети, напрягая мышцы живота, подгибают колени к груди. Переворачиваются боком на дру­гую сторону и распрямляют ноги. Можно выполнять упраж­нение, держась за бортик. Сложнее выполнять упражнение без опоры, используя гребковые движения руки для поддер­жания плавучести тела (включая в работу мышцы брюшного пресса). Повторяют движение, продвигая ноги боком в воде и возвращаясь в и.п.

*Методические указания:* для увеличения плавучести тела используется пенопластовая доска, необходимо напрячь брюш­ной пресс; начать движение с туловища, не прогибать спину.

«Карусель»

И.п.: встают в круг, держась за руки; каждый второй ребе­нок, поддерживаемый другими, ложится на воду. Те, кто сто­ит, начинают медленно двигаться по кругу.

*Методические указания:* требуется четное количество уча­стников; дети не должны отпускать руки.

«Ласты»

И.п.: упор лежа, держась за бортик. Тянут одну ногу вниз так, чтобы пальцы коснулись дна бассейна; другая нога нахо­дится на поверхности воды. Затем тянут вторую ногу вниз, выталкивая первую, тем самым меняя положение ног. Повто­ряют это движение несколько раз, постепенно увеличивая темп.

*Методические указания:* стараться не прогибаться; не вы­прямлять ноги в коленях полностью, варьировать темп и ам­плитуду движения.

Занятие № 5 «Ножницы»

И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, держась руками за бортик; ноги находятся на том уровне, который не причи­няет детям неудобства (они могут быть даже глубоко погру­жены). Разводят ноги в стороны насколько могут, затем сво­дят их вместе, располагая одну над другой. Выполняют уп­ражнение, варьируя темп: медленно, быстро. Для увеличения площади поверхности можно использовать манжеты для ног или ласты, тем самым включить в работу мышцы внутренней и внешней поверхностей бедра.

*Методические указания:* стараться сохранить правильную осанку, но не прогибаться

«Крутим педали»

И.п.: ноги врозь на ширине плеч, одна нога слегка выдви­нута вперед. Делают движения руками (поперемен­но: левой, правой), как бы толкая вперед. Чередуют ско­рость выполнения движений: быстро // медленно, 2 раза бы­стро // 2 раза медленно или 2 раза медленно // 4 раза быстро.

*Методические указания:* стараться не прогибаться во вре­мя выполнения упражнения.

«Медуза»

И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны и вверх. 1 — группируются: ноги сгибают, обхватывают голени ру­ками, голову поднимают. *(«Когда начинается шторм, ме­дузы, сжимаются в комок и опускаются на дно».)* 2—3 — держат ногу; 4 — всплывают спиной вверх с задержкой ды­хания. *(«Шторм прекратился, медузы всплывают на по­верхность».)*

*Методические указания:* необходимо следить за задерж­кой дыхания; можно усложнить движениями рук и ног по направлению движения в воде.

«Рыбка»

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 — подни­мают голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2 — воз­вращаются в и.п.

*Методические указания:* поднимая туловище, руки пол­ностью выпрямляют и удерживают себя в такой позиции дли­тельное время; опускаются в и.п. медленно

«Русалочка»

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — садятся на правое бедро, правую руку тянут левой вниз и влево; 3—4 — возвращаются в и.п.; 5—8 — повторяют то же в другую сторону.