Уважаемые родители! Эти не сложные упражнения вы можете выполнять дома со своими детьми.

Гимнастические упражнения с элементами «сухого плавания»

Хороший уровень в плавании достигается не только за счет занятий в воде, но и благодаря дополнительным тренировкам на суше. В ходе таких занятий укрепляются рабочие мышцы, связки, нарабатывается мышечная память и выносливость, а также развивается растяжка

 ***Сухое плавание***

***Цель:***

1.Знакомить детей с движениями, с которыми они встретиться на

занятиях в воде.

2. Воспитывать у детей привычку к физическим упражнениям,

связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными

***Задачи:***

**1.**Подготовить организм к предстоящей нагрузке.

**2.**Укреплять дыхательную мускулатуру.

**3.**Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится

в воде.

***4.*** Способствовать развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета.

Упражнения могут включаться в комплекс утренней гимнастики,

а также проводиться как разминка на суше перед плаванием.

Упражнения выполняются по 10 – 12 раз

**И.п. – это исходное положение**

**О.с. – основная стойка**

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

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

**Занятие №1**

**1.Упр. «Мишки идут» - ходьба на носках, руки согнуты в локтях.**

**2.Упр**. И.п.- стоя в наклоне, ноги врозь. Маховые движения прямыми руками вперёд-назад.

**3. Упр.** И.п.- основная стойка

1-руки через стороны вверх;

2-и.п.

**4. Упр.** И.п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны.

1-согнуть руки в локтях;

2-и.п.

**Занятие №2**

**1.Упр.** И.п.- стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

Одновременные круговые движения прямыми руками назад.

**2.Упр.** И.п.- стоя, ноги врозь, руки вверху. Одновременные круговые движения прямыми руками вперёд.

**3. Упр.** И.п.- стоя в полу наклоне, руки впереди. Имитационные движения рук брассом. Медленно.

**Занятие №3**

**1.Упр*.*** *«Дедушка косой траву косит»*

И.п*.*- стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Повороты туловища в стороны с произнесением звука «с»

**2.Упр.** *«Вертишейка»*

И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Повороты туловища в стороны.

И.п.- стоя, ноги врозь, кисти в стороны.

1.- наклон влево, рукой коснуться ноги;

2.- и.п.;

3-4- тоже в другую сторону.

**3.Упр.** *«Часики»*

И.п.- стоя ноги врозь, руки на поясе. Поочерёдные наклоны в стороны с произнесением «тик-так»

**Занятие №4**

**1.Упр.** И.п.- стоя, ноги врозь руки на поясе.

1-наклон влево с произнесением звука *«ш»*

2- и.п. – вдох

3-4- тоже в другую сторону.

2.Упр. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1- наклон влево, правая рука скользит в подмышечную впадину;

2- и.п.;

3-4 - тоже в другую сторону.

**2.Упр.** И.п.- стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1. Наклон влево;
2. И.п.;

3-4- тоже в другую сторону.

**4. Упр.** *«Бокс»*

И.п.- стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти в кулак. Поочерёдное сгибание, разгибание рук.

**Занятие №5**

**1.Упр.** *«Неваляшки»*

И.п.- стоя, кисти к плечам. Наклоны туловища в стороны.

**2.Упр.** *«Дровосек»*

И.п.- стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху.

1- наклон вперёд с произнесением *«ух»* на выдохе;

2- и.п. вдох.

 **3.Упр.** И.п.- о.с.

1- наклон вперёд, хлопок руками впереди;

2- и.п.

**4.Упр.** *«Шарик лопнул»*

И.п.- о.с.

1- руки через стороны вверх - вдох через нос;

2- присесть, обхватив колени руками, - выдох с произнесением «бах» или «бух».