**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 среднего дошкольного** **возраста** **(4-5 лет)**

**Занятие №1**

**1. Упр**. И.п.- о.с.

1 - кисти к плечам;

2 – руки вверх;

3 – кисти к плечам;

4 – и.п.

**2.Упр.** И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых рук вперёд, затем назад.

**3.Упр.** И.п.- стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук.

**Занятие №2**

 **1.Упр.** И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху. Круговые движения рук вперёд, затем назад (медленно).

**2. Упр.** И.п. **–** стоя, ноги врозь, правая рука вверху. Выполнение упражнения *«мельница»* (медленно, затем быстрее) вперёд, назад.

**3.** **Упр.** И.П. – стоя, одна рука вверху. После вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперёд и произнести звук «Ж»

**Занятие №3**

1. **Упр.** И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперёд и произнести на выдохе звук «Р».
2. **Упр.** И.п. – стоя в полу наклоне, руки впереди. Имитационные движения руками способом «Брасс».
3. **Упр.** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны с произнесением звука «Ш» на выдохе.

**Занятие №4**

1. **Упр.** И.п. – стоя в полу наклоне, руки впереди. Имитационные движения руками способом брасс.
2. **Упр.** *«Чебурашка»*

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой. Наклоны в стороны.

**3.Упр.** «Журавлик»

И.п. – стоя, руки сцеплены вверху.

1 – медленный наклон вперёд;

2 – и.п.

**4.Упр.** «Ёжик пыхтит» И.п. – о.с.

1 - ладонями пола, на выдохе произнести «пха»;

2 **–** и.п. – вдох через нос.

**Занятие №5**

1. **Упр.** *«Колесо сдувается»*

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны – вдох;

2 – присед с обхватом руками ног и произнесением звука «Ш» на выдохе.

1. **Упр.** *«Пружинка»*

И.п. – упор присев. Сгибание выпрямление ног.

**3. Упр.** «Рыбка»

И.п. – лёжа на груди, руки впереди. Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх – держать 2-5 секунд. Затем вернуться в и.п.

**4. Упр.** *«Звёздочка»*

И.п. – лёжа на груди, ноги врозь, руки в стороны.

1-2-3 – прогнуться, задержать дыхание, держать;

4 **–** и.п.