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 старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

**Занятие №1**

**1.Упр.** *«Лыжники»* - ходьба в полу наклоне вперёд с попеременными движениями прямых рук вперёд-назад и произнесением «мы» на выдохе.

**2**. **Упр.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – прогнуться, поднять таз;

2– 3 – держать;

4– и.п.

Затем тоже, но руки вверху.

1. Упр. «Звезда»

И.п. – лёжа на спине, руки врозь, руки в стороны.

1 – 2 – 3 – поднять таз, прогнуться;

4 -4 и.п.

**Занятие №2**

1. **Упр.** Шагами галопа левым, правым боком вперёд, руки на поясе.
2. **Упр.**

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Попеременные движения ног способом кроль.

Упр. И.п. – сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднимание коленей.

**3. Упр.** Прыжки на правой и левой ноге.

**Занятие №3**

**1.Упр. –** стоя в полу наклоне вперёд.

Имитационные движения брассом.

**2.Упр.** «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как

можно дольше под углом 45. выполнять 2 -3 раза.

**3.Упр**. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки до отказа

отведены в стороны и назад, ладонями в перед. Сделать глубокий выдох и

задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять

1. – 3 раза.
2. **Упр.** Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.

**Занятие № 4**

**1.Упр. Ходьба на пятках, согнутые в локтях руки сцеплены за спиной.**

**2. Упр.** «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,

круговые движения туловищем.

**3. Упр.** *«Кошечка»*

И.п. – лёжа на груди, руки впереди. Во время вдоха спину выгнуть. Во время выдоха прогнуться и произнести «Фыр-р».

**4. Упр**. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

**Занятие № 5**

1. **Упр. Ходьба на пятках, руки за головой.**

**2.Упр.** И.п. – о.с.

**3.** **Упр.** Приседания с хлопком ладонями вперёд.

**4. Упр**. «Едем на лодочке» - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты,

наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и

выдох.

**5.Упр.** «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми

ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».

**6. Упр.** Прыжки, ноги скрестно, ноги врозь.

**7. Упр.** Спокойная ходьба.