

Уважаемые родители, эти все упражнения можно делать с детьми в домашних условиях.

Попробуйте и вы, жду от вас обратной связи!

### **Примеры упражнений на суше, образно-игровой формы:**

#### **Упражнение «Морские фигуры»**

**Цель:** развитие силы мышц.

Морская звезда — лечь на живот, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

Морской конек — сесть на пятки, руки за голову.

Краб — передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.

Дельфин — лежать на животе, прогнувшись, руки вверх в замок.

**Цель:** развитие гибкости

Улитка — упор лежа на спине, касание ногами пола за головой.

Морской лев — упор сидя между пятками, колени врозь.

Медуза — сесть, ноги врозь, с наклоном вперед до касания руками стопы.

Уж — сесть с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Морской червяк — упор стоя, согнувшись.

Подвижная игра: Море волнуется.

**Цель:** развитие воображения и двигательной памяти.

#### **Образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках.**

##### **Упр. «Две лягушки»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.

Дети прыгают, как лягушки, с выносов прямых рук вперед вверх.

Видим, скачут по опушки

Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать с пятки на носок.

##### **Упр. «Цапля»**

**Цель:** формирование и коррекция осанки, развитие внимания.

Ходьба по кругу с высоко поднятыми коленями.

У меня ходули –

На одной ноге стоит,

Не страшно болото.

В воду пристально глядит.

Лягушат найду ли?

Тычет клювом наугад —

Вот моя забота.

Ищет в речке лягушат.

(Цапля)

### **Упр. «Морская звезда»**

Цель: развитие силы мышц.

С неба звездочка упала,

В море синее попала,

И теперь морской звездой

Поселилась под водой.

### **Упр. «Медуза»**

Цель: развитие гибкости.

Сесть – с наклоном вперед до касания руками стопы, ноги врозь.

### **Динамическое упр. «Медуза»**

Цель: профилактика сколиоза.

И.П. – лежа на животе, раздвинув в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову держать на 4 счета. Затем медленно опустить на пол и немного расслабиться.

### **Игровое упр. «Морж»**

Цель: укрепление осанки.

Дети, подражая моржам, ползут друг за другом, подтягиваются на руках.

Вы узнаете моржа –

Бивни, словно два моржа!

Но моржи и для красы

Носят бивни – как усы!

Морж все время закаляется –

В ледяной воде купается.

### **Упр: «Ёж»**

Цель: освоение техники задержки дыхания.

Сгруппироваться, перекаты вперёд – назад.

## **Парные упражнения для разминки при обучении плаванию**

В старшем дошкольном возрасте при обучении плаванию значительное место отводится парным упражнениям, выполняемым во время разминки для разогрева основных мышечных групп. Применение парных упражнений позволяет поддерживать у детей интерес к их выполнению, способствует формированию дружеских отношений, развивает умение слушать своего партнёра, подстраивать свои действия под действия товарища, приучает выполнять движения в общем темпе, синхронно, с единой амплитудой и интенсивностью. В парной тренировке в работу активно включается вестибулярный аппарат: выполнение многих упражнений требует от детей способности удерживать равновесие, а значит, будет развиваться координация.

### **Упр. «Калач»**

ИП – стоя спиной друг к другу, руки переплести и поставить на пояс.

1 – синхронный поворот головы вправо;

2 – ИП;

3 – то же влево;

4 – ИП.

### **Упр. «Каноз»**

ИП – сидя на корточках, руки в стороны, слегка наклониться вперёд.

1 – выпрямить спину, макушкой тянуться к потолку, руки параллельно полу.

2 – ИП.

### **Упр. «Насос»**

ИП – один ребёнок сидит на корточках, другой стоит в основной стойке, оба держат друг друга за руки.

1 — первый ребёнок встаёт, второй – садится. Партнёры помогают друг другу.

2 – ИП.

### **Упр. «Окошко»**

ИП – стоя напротив друг друга, руки в стороны, макушкой тянуться вверх.

- 1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона;  
2 – то же в противоположную сторону.

### **Упр. «Пилим дрова»**

ИП – сесть лицом друг к другу, ноги врозь, пятки соединить, держаться за руки.

- 1 – наклон первого партнёра вперёд, второй тянет его на себя.  
2 – аналогичные действия выполняются другим партнёром.

### **Упр. «Кувшинка»**

ИП – сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой.

- 1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона.  
2 – в другую сторону.

### **Упр. «Тачки»**

ИП – один ребёнок ложится на коврик, руками опирается в пол; другой – стоит, держа первого за ноги.

1 – 6 – первый ребёнок передвигается на руках, второй помогает ему, держа за ноги. Затем партнёры меняются местами.

**Правильное дыхание** при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать надо через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Для освоения физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики необходимо решить следующие задачи:

1. повысить общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость, закалённость и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить лимфо- и кровообращение в легких, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы.

**Используем** дыхательную гимнастику, которая оказывает положительное влияние на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. В дыхательной гимнастике существует успокаивающее «вечернее» и мобилизующее «утреннее» дыхание.

Успокаивающее дыхание способно погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может нейтрализовать последствия конфликта, снять предстартовое волнение и помочь расслабиться перед сном.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

**Вывод:** «Сухое плавание», т.е. упражнения на суше, во-первых, играют существенную роль в подготовке организма ребёнка для занятия в воде.

Во-вторых: в процессе выполнения упражнений есть возможность доступно объяснить ребёнку его технологию, уделить больше времени его изучению и