

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ «СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»

Выполняем данные комплексы на протяжении с 01 ноября

по 06 ноября 2021года

### ЗАДАЧИ:

1. Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.
2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений.
3. Укреплять дыхательную мускулатуру.
4. Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.

Упражнения могут включаться в комплекс утренней гимнастики, а также проводиться как разминка на суше перед плаванием.

**Упражнения выполняются по 10 – 12 раз**

### КОМПЛЕКС № 1

1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
  1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься.
  2. расслабиться, опуститься на пятки.
  3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.
  4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук (вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками.
7. Спокойная ходьба.

## КОМПЛЕКС № 2

1. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.
2. «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.  
А) вдох, руки в стороны (надулся мяч)  
Б) энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)
3. «Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.
4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.
5. «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками на месте.
6. «Едем на лодочке» - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты, наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и выдох.
7. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».
8. Прыжки, ноги скрестно, ноги врозь.
9. Спокойная ходьба

## КОМПЛЕКС № 3

1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени хлопками. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).
2. Покачивание, перекатывание с пятки на носок, переноса тяжесть тела.
3. «Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.
4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками.  
А) вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.  
Б) выдох, вернуться в и. п.
5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад.
6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45. выполнять 2 -3 раза.
7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться.

Выполнять

2 – 3 раза.

**8.** Подскоки, выбрасывая ноги вперед.

**9.** Спокойная ходьба.