

Комплекс упражнений для детей, занимающихся плаванием

Упражнения № 1

I. Разминка:

1. Исходное положение - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить наклон головы вправо (как бы пытаюсь положить правое ухо на правое плечо), затем перекатом (прижимая подбородок к груди) выполнить наклон головы в левую сторону. Выполнить 1 подход по 10 повторений в медленном темпе.

2. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч, кисти на плечах. Выполнить 10 круговых движений в плечевом суставе вперед и 10 назад. Спина остается прямой, за макушкой стараться тянуться вверх.

3. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить прямыми руками 10 круговых движений вперед и 10 назад. Стараться сохранить неподвижное положение тела.

4. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить 10 подъемов на носки с небольшой паузой в верхней точке. Стараемся сохранять ровное положения тела и не качаться.

5. Выполнить упражнение 4, но одновременно с подъемом на носки выполнить арки руками (подъем прямых рук перед собой вверх), задержаться в верхней точке и выполнить вдох. С выдохом вернуться в И.п.

II. Основная часть (работа на коврик):

6. И.п. лежа на коврике (на пледе или одеяле) лицом вниз выполнить 10 одновременных подъемов рук и ног. Стараемся максимально вытягиваться (за руками тянемся вперед, за ногами назад). Делаем упражнение медленно, без задержки дыхания. Выполнить 3 подхода с отдыхом 30 секунд.

7. И.п. как и в упражнении 6. Выполнить подъем только верхней части туловища не отрывая ноги от коврика. Так же стараемся тянуться за руками вперед. Выполнить 3 подхода по 10 повторений.

8. И.п. лежа на спине руки прямые за головой. Выполнить 10-12 подъемов корпуса вперед (в положение сидя) стараясь не отрывать ноги от пола. Выполнять не спеша, начинать движение с подъема рук, подъем и опускание в И.п. выполнять за счет мышц живота (3 подхода по 10-12 повторений с отдыхом 30 сек в положении лежа)

9. И.п. как и в упражнении 6. Выполнить 10 подъемов рук и ног от коврика одновременно заводя локти за спину (тем самым максимально сжимая лопатки между собой). Выполнять на 4 счета: 1- движение вверх рук и ног, 2- локти за спину, 3 – руки снова вытянуть вперед ,4 – руки и ноги вернуть в И.п. Выполнить 1 подход не спеша и без задержки дыхания.

10. И.п. как и в упражнении 6. Выполнить подъем рук и ног от коврика с максимальным вытяжением и начать работать ногами и руками вверх- вниз (как в плавании). Делаем 3 подхода по 15 секунд, отдых 20 секунд.

III. Заминка:

11. И.п. лежа на полу лицом вниз. Правую руку и левую ноги слегка приподнимаем от коврика и начинаем тянуться за рукой вперед, а за ногой назад. Выполняем 5 секунд и меняем руку и ногу. Выполнить по 4 раза на каждую конечность и секунд 30 просто полежать лежа на груди и потянуться.

Упражнений № 2

I. Разминка:

1. Исходное положение - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить наклон головы вправо (как бы пытаюсь положить правое ухо на правое плечо), затем перекатом (прижимая подбородок к груди) выполнить наклон головы в левую сторону. Выполнить 1 подход по 10 повторений в медленном темпе.

2. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить прямыми руками 10 круговых движений вперед и 10 назад. Стараться сохранить неподвижное положение тела.

3. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить 10 подъемов на носки с арками руками (подъем прямых рук перед собой вверх), задержаться в верхней точке и выполнить вдох. С выдохом вернуться в И.п.

4. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Выполнить 16 скручиваний вправо и влево стараясь фиксировать таз (не вилять). Выполнить 1 подход

II. Основная часть (силовая):

5. И.п. ноги чуть шире плеч, руки опущены вниз. Выполнить 2 подхода по 15-20 приседаний с прямой спиной. При подъеме с приседа делает выдох (отдых между подходами 1 мин)

6. И.п. как при отжиманиях на коврике или на полу. Выполнить 3 серии по 10-20 отжиманий (девочки от колен) Стараемся ниже опускаться к полу, но не проваливаться животом.

7. И.п. как в упражнении 5. Выполнить такие же приседания но после подъема выполнить прыжок вверх. Руку во время прыжка тянуться вверх (2 подхода по 10-12 приседаний, отдых между подходами 1 мин)

8. И.п. на коврике как в планке (опора кисти рук и пальцы ног) кисти строго под плечами, за макушкой вытяжение вперед, стараемся от макушки до пяток вытянуться в струну. В положении планки простоять от 30 сек до 1 минуты (1 подход)

9. И.п. лежа на спине руки прямые за головой. Выполнить 12-15 подъемов корпуса вперед (в положение сидя) стараясь не отрывать ноги от пола. Выполнять не спеша, начинать движение с подъема рук, подъем и опускание в И.п. выполнять за счет мышц живота (3 подхода по 12-15 повторений с отдыхом 30 сек в положении лежа)

10. И.п. лежа на коврике лицом вниз. Выполнить 12 подъемов рук и ног от коврика одновременно заводя локти за спину (тем самым максимально сжимая лопатки между собой). Выполнять на 4 счета: 1- движение вверх рук и ног, 2- локти за спину, 3 – руки снова вытянуть вперед, 4 – руки и ноги вернуть в И.п. Выполнить 1 подход не спеша и без задержки дыхания.

III. Заминка:

11. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить упражнение «Ласточка» (равновесие на 1 ноге). Руки в сторону, спину стараемся держать прямой, опорная нога и нога на вису тоже прямые. На каждой ноге пробуем простоять по 10-15 секунд.

Упражнения № 3

I. Разминка:

1. Исходное положение - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить наклон головы вправо (как бы пытаюсь положить правое ухо на правое плечо), затем перекатом (прижимая подбородок к груди) выполнить наклон головы в левую сторону. Выполнить 1 подход по 10 повторений в медленном темпе.

2. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить прямыми руками 10 круговых движений вперед и 10 назад. Стараться сохранить неподвижное положение тела.

3. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить 10 подъемов на носки с арками руками (подъем прямых рук перед собой вверх), задержаться в верхней точке и выполнить вдох. С выдохом вернуться в И.п.

4. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Выполнить 16 скручиваний вправо и влево стараясь фиксировать таз (не вилять). Выполнить 1 подход.

5. И.п. стоя прямо. Выполнить равновесие на 1 ноге («Ласточка»). Руки для баланса в стороны, ноги и спина прямые. Выполнить по 3 раза на каждую ногу.

II. Основная часть (круговая):

Ниже представлены 5 упражнений, которые необходимо выполнить в той последовательности, в которой они написаны. Упражнения необходимо выполнить без длительного отдыха (максимум 5-10 секунд). Выполнение 5 упражнений это круг. Таких кругов необходимо выполнить 3. После каждого круга обязательный отдых 1 минута.

1. Приседание (ноги шире плеч, спина прямая) - 15 повторений

2. Прыжки на месте (как будто на скакалке) - 1 мин

3. Повороты вправо-влево (из положения стоя, руки на уровне груди) - 20 секунд

4. Отжимания от пола (девочки от колен) - 15-20 раз

5. Удержания планки (стойка на кистях и на пальцах ног) - от 30 сек до 1 мин и больше

III. Заминка:

И.п. лежа на полу лицом вниз. Правую руку и левую ногу слегка приподнимаем от коврика и начинаем тянуться за рукой вперед, а за ногой назад. Выполняем 5 секунд и меняем руку и ногу. Выполнить по 4 раза на каждую конечность и секунд 30 просто полежать лежа на груди и потянуться.