

Уважаемые родители!

Психологи давно доказали: спорт и двигательная активность помимо укрепления физического здоровья, поднимают настроение. Вот почему фитнес так популярен.

А растущему организму физические нагрузки просто необходимы, а гиподинамия детям очень страшна.

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ «СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»
план-конспект занятия по физкультуре
(средняя, старшая, подготовительная группа)**

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 на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки».

Подскоки на месте.

2. И. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.

1. энергичный взмах руками вверх, вдох.
2. опустить руки вместе с плечами, выдох.

3. «Фонтанчики» -

и. п. сидя, руки в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх – вниз попеременно, как при плавании «кроль».

4. «Насос» -

и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.

5. «Стрелочка» -

и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. То же на животе.

6. «Могучий ветер» . Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и .

медленный выдох, стоя на четвереньках.

7. Ходьба на месте с различными движениями рук.

8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.

КОМПЛЕКС № 2

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,

1. присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.
2. 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.- основная стойка. 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 круговые движения рук (вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками.

7. 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, перекачивание с пятки на носок, перенося тяжесть тела.

3. «Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.

4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками. Вдох

- 1-2-3. присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.
4. 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 удерживать их как можно дольше под углом 45 градусов выполнять 2 -3 раза.

7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед.

1. Сделайте глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься.

2. Вернуться в и. п. расслабиться.

Выполнять 2 – 3 раза.

8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед.

9. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС № 4

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.

2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие на 3-5 секунд, отвести ногу назад. Поменять ногу. Выполнять 5-7 раз.

3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-2-3. поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться - ВДОХ

4. энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, расслабиться, ВЫДОХ.

4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой. По 10-15 вращений

5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.

6. Прыжки на правой и левой ноге.

7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

КОМПЛЕКС № 5

1. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.

2. «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-2-3. вдох, руки в стороны (надулся мяч)

4. 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 на месте, притопыванием, прыжками на месте.

6. «Едем на лодочке» - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты, наклон выпрямить руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и выдох.

7. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».

8. Прыжки, ноги скрестно - ноги врозь.

9. Спокойная ходьба на месте.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА с элементами «сухого плавания».

(Старшая и подготовительная группа.)

Цель:

1. Знакомить детей с движениями, с которыми они встретятся на занятиях в воде.
2. Воспитывать у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Вводная часть:

Ходьба и бег, высоко поднимая колени; прыжки с продвижением вперед.

Ходьба «Великаны» (широким шагом), «Гномики» (в полуприседе), на носках- руки в стрелке, на пятках- руки на поясе, «косалапым мышкой» (на наружном своде стопы), «Лягушкой» (на внутреннем своде стопы).

Общеразвивающие упражнения:

1. «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. 10 – 12 раз.

2. «Мельница» - и. п. основная стойка. Круговые движения прямыми руками вперед, назад. 10 – 12 раз.

3. «Насос» - и. п. основная стойка.

1. вдох

2-3-4. присесть, сделать медленный выдох. 10 – 12 раз.

4. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу – вдох.

- 1-2-3. присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.
4. Вернуться в и. п.

5. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль». 2 раза.

6. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на животе напрячься всем телом на 5-7 секунд, расслабиться. 8 – 10 раз.

7. «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом, прыжками на месте.

8. «Лягушки» - прыжки на двух ногах.

9. «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.

Заключительная часть:

«Полоскание белья» - и. п. наклонившись вперед, движениями рук

вправо-влево имитация полоскания.

Спокойная ходьба в разном темпе с остановкой на сигнал.