

**Имитационные
комплексы
упражнений для
сухого плавания**



Комплекс №1

Вводная часть: Обычная ходьба; ходьба на носках с поднятыми вверх руками; ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за спину сцепить в замок.

Основная часть:

1. **«Скольжение»** - И.п. основная стойка, поднять руки вверх через стороны, потянуться, вернуться в и.п. (опустить руки вниз через стороны) – 4 раза.
2. **«Кроль сидя»** - И.п. сед ноги вперед, упор сзади, попеременное движение ног вверх-вниз – 6-8 секунд 4 раза.
3. **«Медуза»** - И.п. сед ноги врозь, наклон вперед, коснуться руками стоп, вернуться в и.п. – 4 раза.
4. **«Кроль на спине»** - И.п. лежа на спине, работа ног кролем (попеременная работа ног вверх-вниз) – 6-8 секунд 4 раза.
5. **«Подъем таза»** - И.п. упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опираясь на руки и стопы, приподнять таз, удержать несколько секунд это положение, вернуться в и.п. – 4 раза.
6. **«Скольжение на спине»** - И.п. лежа на спине, развести руки в стороны и поднять их за голову, потянуться, вернуться в и.п. – 4 раза.
7. **«Брасс»** - И.п. лежа на груди, имитация гребковых движений брассом – 4 гребка 4 раза.

Заключительная часть: игра «Мы ребята смелые» - дети стоят по кругу и хором произносят: «Мы ребята смелые, ловкие, умелые. Если только захотим, через воду поглядим.» Сгруппироваться, сделать «поплавок» – 3 раза.

Комплекс №2

Вводная часть: Обычная ходьба; ходьба на носках, руки подняты вверх; ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.

Основная часть:

1. **«Скольжение»** - И.п. основная стойка, поднять руки вверх через стороны, потянуться, вернуться в и.п. (опустить руки вниз через стороны) – 4 раза.
2. **«Рыбка»** - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, одновременно приподнимать руки и ноги, растягивая тело – 4 раза.
3. **«Брасс»** - И.п. лежа на груди, имитация гребковых движений брассом – 4 гребка 4 раза.
4. **«Кроль на груди»** - лежа на груди, руки вытянуты вперед, работа ног кролем (попеременное движение ног вверх-вниз) – 6-8 секунд 4 раза.
5. **«Дельфин сидя»** - И.п. сед ноги вперед, руки упор сзади, одновременное движение ног вверх-вниз – 4 раза.

6. «Улитка» - И.п. упор лежа на спине, коснуться ногами пола за головой, вернуться в и.п. – 4 раза.

7. «Скольжение на спине» - И.п. лежа на спине, развести руки в стороны и поднять их за голову, потянуться. Вернуться в и.п. – 4 раза.

Заключительная часть: игра «; стихии» - играющие стоят по кругу. По команде «Земля» дети выполняют круговые движения руками; по команде «Вода» выполняется упр. «Скольжение»; по команде «Воздух» - упр. «Поплавок»; команда «Огонь» - задержка дыхания – 3 раза.

Комплекс №3

Вводная часть: Обычная ходьба; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба на пятках, руки за головой.

Основная часть:

1. «Скольжение на груди» - И.п. лежа на груди, руки вытянуты вперед, потянуться, растягивая руки и ноги в разные стороны – 4 раза.

2. «Кроль на груди» - И.п. лежа на груди, руки вытянуты вперед, работа ног кролем (попеременное движение ног вверх-вниз) – 6-8 секунд 4 раза.

3. «Морская звезда» - И.п. лежа на груди, руки вытянуты вперед, прогнуться. Развести руки в стороны, ноги врозь, вернуться в и.п. - 4 раза.

4. «Скольжение на спине» - И.п. лежа на спине, развести руки в стороны и поднять их за голову, потянуться. Вернуться в и.п. – 4 раза.

5. «Улитка» - И.п. упор лежа на спине, коснуться ногами пола за головой, вернуться в и.п. – 4 раза.

6. «Подъем таза» - И.п. упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опираясь на руки и стопы, приподнять таз, удержать несколько секунд это положение, вернуться в и.п. – 4 раза.

7. «Медуза» - И.п. сед ноги врозь, наклон вперед, коснуться руками стоп, вернуться в и.п. – 4 раза.

Заключительная часть: игра «Штанга» - дети превращаются в тяжелоатлетов, представляют, что на полу лежит штанга, делают вдох, наклоняются. Отрывают «штангу» от пола, приподнимают ее на вытянутых руках, делают выдох, бросают «штангу». Отдых – 3 раза.

Комплекс №4

Вводная часть: Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.

Основная часть:

1. «Ветерок» и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу. Энергичный взмах руками вверх, вдох, опустить руки вместе с плечами, выдох – 4 раза.

2. «Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль» – 4 раза.
 3. «Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом – 4 раза.
 4. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе – 4 раза.
 5. «Мячик» и.п. стоя на четвереньках. Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках – 4 раза.
- Заключительная часть:* Ходьба на месте с заданиями для рук. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.

Комплекс №5

Вводная часть: Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.

Основная часть:

1. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься, расслабиться, опуститься на пятки. Кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься, опустить руки вниз, расслабиться – 4 раза.
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 раза.
4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше – 4 раза.
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.

Заключительная часть: Спокойная ходьба.

Комплекс №6

Вводная часть: Ходьба обычная на месте, ходьба, высоко поднимая колени хлопками. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).

Основная часть:

1. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.

подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься, расслабиться, опуститься на пятки. Кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься, опустить руки вниз, расслабиться – 4 раза.

2. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками. Вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание. Выдох, вернуться в и. п. – 4 раза.

5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад. – 4 раза.

6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удерживать 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.

Заключительная часть: Покачивание, перекачивание с пятки на носок, переноса тяжесть тела. Спокойная ходьба.

Комплекс №7

Вводная часть: Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.

Основная часть:

2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу. – 4 раза.

3. «Водопад» и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох. Энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, расслабиться, выдох – 4 раза.

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

Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой – 4 раза.

5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем – 4 раза.

6. Прыжки на правой и левой ноге.

Заключительная часть: Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

Комплекс №8

Вводная часть: Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.

Основная часть:

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