



**Использование  
комплексов  
упражнений сухого  
плавания в условиях  
дошкольного  
учреждения**



• Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.

• Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц — рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Это предотвращает образование мышечного дисбаланса, когда одни мышцы развиты сильнее, а другие слабее. Дисбаланс приводит к нарушению координации в воде, плохому контролю скорости.

• Упражнения улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

• Тренировка предусматривает развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.

# ЗАДАЧИ:

*- Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.*

*- Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.*



*- Укреплять дыхательную мускулатуру.*



*- Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений, разученных ранее плавательных движений.*

*Разминка перед тренировкой на разогрев мышц считается обязательной. С ее помощью улучшается работа сердечно-сосудистой системы, а сам ребенок начинает психологически настраиваться на плавание. Комплекс упражнений представляется следующим образом:*

*Начинают проработку верхней части тела — с шеи и плавно переходят к стопам. Делаются наклоны головы, круговые вращения, повороты.*

Итак, начнем!

1. Встаньте прямо, руки на пояс.
2. На вдохе поверните голову вправо
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. То же самое выполните в другую сторону.

Следите за тем, чтобы корпус при поворотах оставался неподвижным, поворачиваются только шея и голова!

Начинайте делать упражнение в медленном темпе, при желании темп можете увеличить до среднего.

Выполните 8-10 поворотов в каждую сторону.

Также делаем наклоны головы 8-10 раз вправо-влево, затем вперед-назад



**Наклоны в стороны**  
Встаньте прямо, руки на пояс.  
1-наклон вправо 2-и.п.,  
3-наклон влево 4-и.п.  
Повторить 4-6 раз.



**Наклоны вперед-назад**  
И.п.: то же.  
1-наклон вперед 2-и.п.  
3-наклон назад 4-и.п.  
Повторить 4-6 раз.



**Повороты**  
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч,  
руки перед грудью  
1-поворот вправо, 2-и.п.  
3-поворот влево, 4-и.п.  
Повторить 6-8 раз.



**Приседания**  
И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь  
1-присесть, спину держать прямо,  
колени развести.  
2-и.п. Повторить 6-8 раз.



**Прыжки на месте**  
1-прыжком ноги врозь,  
руки в стороны «звездочка»,  
2-прыжком ноги вместе,  
руки соединить над головой «стрелочка»  
Повторить 10-12 раз.



**Бег на месте.**  
20-30 сек.



**Растяжка помогает укрепить мышцы и в то же время улучшить их гибкость во избежание последующих травм. Дети должны заниматься растяжкой в течение 10 минут и более. Все зависит от физического состояния ребенка.**

**Растяжка голеностопа. Сесть на пол и вытянуть ноги вперед, а затем на расстоянии друг от друга. Потянуться к одной стопе, обхватить ее руками и потянуть на себя, наклониться вперед. Задержаться в таком положении в течение 10-15 секунд, отпустить ноги и плавно вытянуть носок. Сделать по 4-5 повторений с каждой ногой.**



**Сухое плавание для детей не может обойтись без обязательного укрепления мышц. Для начала следует проработать мышцы позвоночника, брюшного пресса.**

**Упражнения для изучения движений ногами**  
Сидя на полу. Попеременно двигать прямыми ногами вверх-вниз. Носки ног должны быть вытянуты, ноги выпрямлены в коленных суставах, размах движений стоп примерно 40 см. Повторять 10-12 раз.



**«Лодочка»**  
Лежа на полу. попеременные движения ногами способом «кроль»  
Повторить 10-12раз.

**Типичные ошибки:** ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты, движения выполняются не от бедра, а от колена.  
**Совет:** ноги должны быть, как у балерины — с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. При выполнении движений на суше прямыми ногами формируется ощущения, сходные с теми, которые возникают в воде.



### «Мостик»

И.п. – упор сидя на полу  
1-прогнуться,  
поднимаясь на руках,  
2-и.п. Повторить 6-8 раз.



### «Стрелочка»

И. п. лежа на животе,  
руки вытянуты вперед.  
1-прогнуться, поднимая руки и ноги от пола,  
напрячься всем телом,  
2-расслабиться, вернуться в и.п.  
Повторить 8 – 10 раз.



### «Пароход»

И.п. лежа на спине,  
руки за головой.  
1-глубокий вдох,  
2-медленный  
громкий выдох.  
Повторить 6-8раз.



### «Подводная лодочка»

И.п. лежа на животе.  
1-прогнуться, поднимая руки и ноги от пола,  
попеременные движения ногами способом «кроль»,  
голова поднята, делаем глубокий вдох,  
2-опускаем голову, долгий выдох (на 3 счета).  
Повторить 4-6 раз.



Заминка необходима для  
уменьшения усталости мышц.

### «Поплавок».

Сделать глубокий вдох и  
задержать дыхание на 3-5-8 счетов.  
Разогнулись, выдох, расслабились.  
Повторить 2-4 раза.



# 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 совершенствованию.*



- Научившись выполнять движения на суше*
- ребёнок легко воспроизводит его в воде;*
- легко справляется с сопротивлением воды;*
- повышается объём двигательной активности.*



*«Сухое плавание» - закаливающая процедура, которая способствует укреплению здоровья детей.*



**А вот так это делаем мы:**



**Все движения  
Повторяем.....**





**И, конечно же,**



**ИГРАЕМ!!!!!!**

