



**Комплекс
упражнений
утренней
гимнастики с
элементами
сухого плавания**

Старшая и подготовительная группа.

Вводная часть:

Ходьба и бег, высоко поднимая колени; прыжки с продвижением вперед. Ходьба «Великаны» (широким шагом), «Гномики» (в полуприседе).

Общеразвивающие упражнения:

1. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
 - 1.1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься.
 - 1.2. расслабиться, опуститься на пятки.
 - 1.3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.
 - 1.4. 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.
 - А) вдох
 - Б) присесть, сделать медленный выдох. 10 – 12 раз.
4. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.
5. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать 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, 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.