

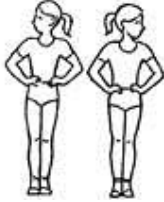
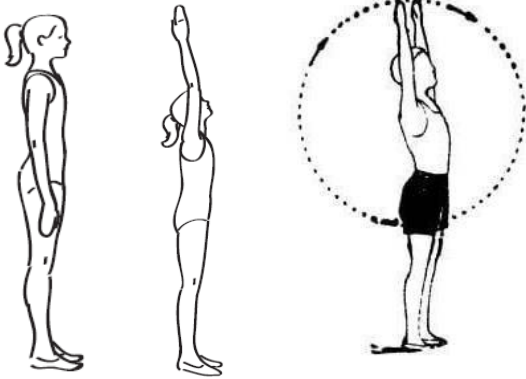
Рекомендации для родителей по плаванию для детей 6-7 лет

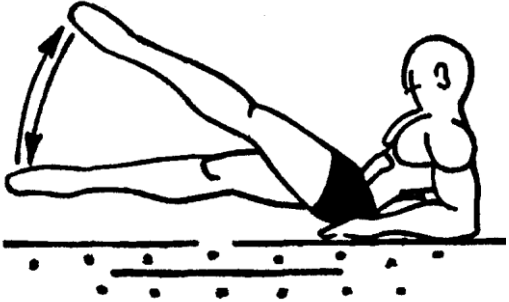
Тема: «Комплексы упражнений на бортике бассейна»

В подготовительной группе дети должны освоить некоторые виды плавания. Работа педагога направлена на совершенствование видов плавания, развитие общей и скоростной выносливости детей.

Занятия начинаются с выполнения комплекса ОРУ на бортике.

Комплексы упражнений составлены с учетом тренировки работы рук, ног всеми способами плавания, а также различных сочетаний работы руками и ногами, спортивными и неспортивными видами плавания из различных исходных положений.

<p>1.И.п. – основная стойка. 1 – повернуть голову вправо; 2 – и.п.; 3 – повернуть голову влево; 4 – и.п. (5 раз)</p>	
<p>2. Упражнение на дыхание. И.п. – основная стойка. 1-2 – поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; 2-3 – задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; 3-4 – медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади (8-10 раз)</p>	
<p>3.И.п. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладони «лодочкой»; 1 – вращение правой рукой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой рукой. (5 раз)</p>	
<p>4. И.п. – основная стойка. 1-8 – вращение рук назад (упражнение «Мельница»); (5 раз)</p>	

<p>5. И.п. – упор сидя, ноги выпрямлены, отклоняясь назад опереться на руки.. 1-8 – работа ног, как при плавании кролем (упражнение «Ножницы»); (10-15 раз)</p>	
<p>6. Упражнение «Карлики и великаны».</p>	<p>Чудеса живут на свете. Стали маленькими дети. <i>(Ребенок приседает, группируется, делает вдох с задержкой дыхания).</i> А потом все дружно встали, Великанами мы стали. <i>(Встаёт, делает выдох, руки вытягивает вверх «лодочкой»).</i></p>

Плавание – залог хорошей формы пловца. Но правильная тренировка на суше тоже очень важна. Она поможет укрепить мышцы, которые больше всего нужны в плавании, разовьют гибкость и выносливость. Они актуальны не только в период домашнего заточения, но и в любое другое время!