

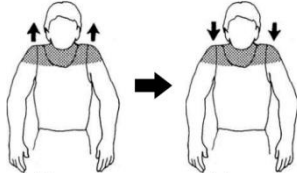
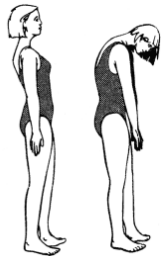
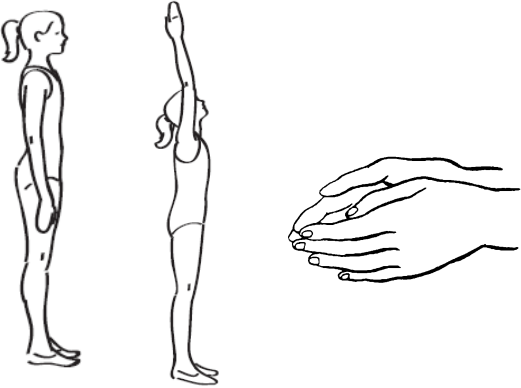
Рекомендации для родителей по плаванию для детей 5-6 лет

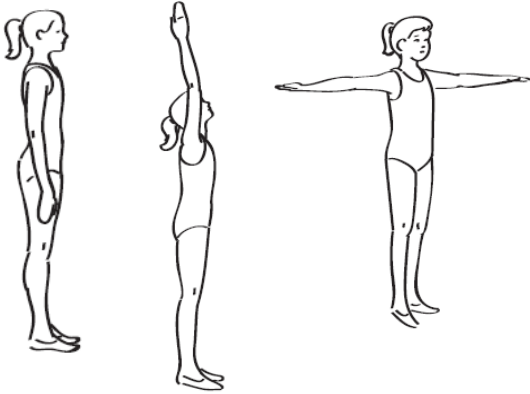
Тема: «Комплексы упражнений на бортике бассейна»

В старшей группе продолжают обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания.

В связи с этим на занятиях продолжается обучение правильному дыханию, согласованию работы рук, ног при плавании различными способами.

Занятия начинаются с выполнения комплекса ОРУ на бортике. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

<p>И.п. – основная стойка. 1 – поднять плечи вверх; 2 – опустить вниз. (4-5 раз)</p>	
<p>2. И.п. – основная стойка. 1 – наклонить голову вниз; 2 – и.п.; 3 – поднять голову вверх; 4 – и.п. (4-5 раз)</p>	
<p>3. Упражнение на дыхание. 1 – надуть щеки, сделать вдох; 2-3 – задерживать дыхание; 4 – выдох. (4-5 раз)</p>	
<p>4. И.п. – основная стойка. 1 – сделать вдох; 2 – опустить голову вниз, прижать подбородок к шее – выдох. (5 раз)</p>	
<p>5. И.п. – основная стойка. 1 – поднять руки вверх, соединить ладони «лодочкой»; 2 – руки вниз.</p>	

<p>6. И.п. – основная стойка. 1 – руки вверх – «лодочка» 2 – руки в стороны – «звездочка». (4 раза).</p>	
<p>7. 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!