

**«Обучение плаванию на суше в домашних условиях»
для детей 5-7 лет.**

Подводящие упражнения на ковриках для обучения плаванием стилем кроль на груди и спине на суше.

1. «Фонтан» - учить работе ног кролем.

И. П. – сидя, упор сзади (можно на локтях или лежа на спине, ноги прямые, носочки тянуть.(смотреть рис.1)

1- ноги вверх;

2- 5 – поочередное поднимание и опускание прямых ног вверх – вниз;

6И. П.

Смотреть рисунок 1.



Рис.1

(то же сидя на стуле или скамейке)

2. «Лодочка» - учить принимать горизонтальное положение.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

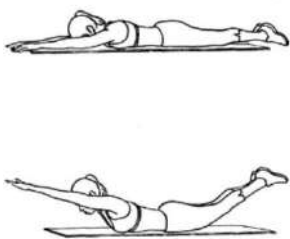
1-2 – поднять руки и ноги прямые вверх;

3-4 – И. П.

Смотреть рисунок 2.



Рис.2



3. «**Лодочка с мотором**» - учить работе ног кролем в горизонтальном положении.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1- поднять руки и ноги прямые вверх;

2-5 – работать попеременно ногами вверх – вниз;

6. И. П.

Смотреть рисунок 3.

Рис.3



 SPOTEBI.COM

4. «**Крутим колеса**» - учить работе рук.

И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

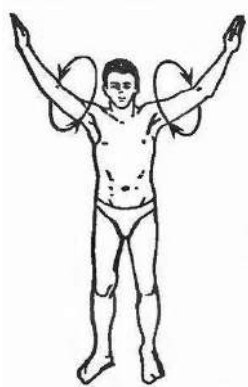
1-8 – 8 круговых вращения рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, пальцы вместе образуют «лопатку»).

Смотреть рисунок 4.

Рис.4



5. «Мельница» - учить работе рук на груди и спине кролем.

И. П. – ноги слегка расставлены, правая рука вверху, левая внизу.

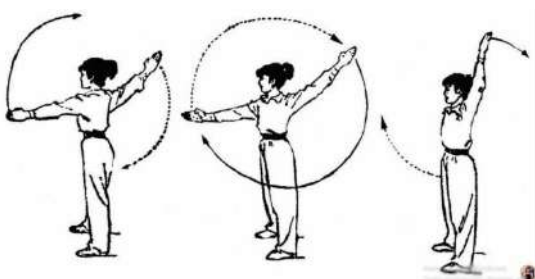
1-8 – 8 круговых вращений рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, руками касаться уха) .

Смотреть рисунок 5.

Рис.5



Упражнение «ноги кроль» повторить в ванне.



«Учимся плавать на дому»



Упражнения для обучения дыханию на суше для детей 3-7 лет.

1. **«Прячемся от акулы»** - на задержку дыхания.

Сделать глубокий вдох, присесть, руками обнять колени, голову тянуть к коленям (группировка) – задержать дыхание (считаем до 3-5, встать и выдохнуть).

2. **«Шум моря»** - учить медленному выдоху. Сделать глубокий вдох и долго выдыхать со звуком «ш-ш-ш». Кто дольше?

3. **«Сдуй шарик»** - учить быстрому и сильному выдоху. На раскрытую ладонь положить шарик от настольного тенниса (пушинку, снежинку, льдинку, по команде дуть. Чей шарик дальше? (Летом можно дуть на семена одуванчиков) .

4. **«Кто быстрее?»** - повесить объем легких. Надувать воздушный шар.

5. **«Удержи перышко»**.

Руки над головой, в руках перышко. По команде дуть на перышко снизу, стараясь удержать его над головой, руками не помогать.

Кто дольше удержит перышко в воздухе?

Упражнения для обучения дыханию в ванне (тазу)

1. «**Закипает чайник**»- учиться делать долгий выдох в трубочку. Один конец трубочки в рот, другой в воду и дуть, что бы появились пузырьки.

У кого дольше кипит чайник?

2. «**Сделай ямку**» - учить выдоху на воду. Дуть на воду, так, чтобы образовалась ямка. Чья ямка глубже?

3. «**Кораблик**» - учить выдоху на предмет.

Плавающая игрушка (любая) на воде, по команде дуть на игрушку с боку (рот у самой поверхности воды, так, чтобы игрушка начала двигаться (плыть). Таким способом подталкиваем игрушку до финиша, руками не помогать. Кто быстрее доплывет?

4. «**Пузыри**» - учить выдоху в воду. Для этого необходимо сделать глубокий вдох, закрыть рот, опустить лицо в воду и выполнить выдох, пузырьки должны щекотать уши и щеки. У кого больше пузырей?

Умывание и обливание.

(Следующие упражнения рассказываем и объясняем)

Уважаемые родители! Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой всегда способствует формированию гигиенических навыков. Закрепляйте упражнения по возможности в ванне или в тазиках.

1. Посмотрите, как ребенок умывает лицо, наклоняясь над тазиком. Сделайте также. Только при этом предложите ребенку не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду. Лучше умываться под прибаутку:

Водичка, водичка умой мое личико
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток
И кусался зубок.

