

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)!
Здесь Вы найдете интересные развивающие материалы в соответствии
с основной образовательной программой дошкольного образования
МАДОУ «Детский сад № 62»

На занятиях в воде особое внимание уделяется упражнениям и играм для правильного дыхания. Упражнения на дыхание являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. Детей нужно научить делать глубокий вдох так, чтобы время вдвое превышало время выдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Дети учатся задерживать дыхание на максимально возможное время. Вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плеч и обязательно через рот.

ПОДБОРКА ИГР ДЛЯ ДЫХАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
«ИГРАЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ»!

1. «Сделай ямку»

Ребенок набирает в ладони воду и дует на неё, как на горячий чай, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха. Потом то же выполняет в воду, убрав ладони.

2. «Игрушка впереди?»

Перед ребенком находится игрушка. По команде ребенок носом продвигает игрушку вперёд по воде. Ребенок выигрывает, когда игрушка дойдёт до линии финиша.

3. «Буря в море»

Обруч – «море», игрушка – «корабли». Обруч кладётся на поверхность воды. Игрушки находятся внутри обруча у краёв. Нужно дуть на игрушки так, чтобы сдвигать их к середине обруча.

4. «Ветерок»

Ребенок держит руки за спиной (за головой, на коленях, впереди). Игрушки лежат перед ним на воде. Нужно дуть на игрушки так, чтобы они плыли вперёд.

5. «Вода кипит»

Ребенок становится около ведерочка или тазика. По сигналу «вода в котелочке – котелке закипает» ребенок опускает коктейльную трубочку в воду внутрь круга и выполняет сильные непрерывные выдохи.

6. «Морской колобок»

Для игры нужен пластмассовый теннисный мячик. По команде «морской колобок покатился!»: ребенок дует на «колобок», стараясь, чтобы мячик летел по кругу. После того, как колобок трижды пройдёт круг, подаётся команда: «морской колобок прыг-скок остановился!» – ребенок отдыхает, после чего игру повторяют.

7. «Гонка разноцветных шаров»

Для игры нужны два разноцветных теннисных шара, два игрока! На воде располагается пластмассовый обруч малого диаметра или кольцо. Первому и второму игроку вручаются цветные шары. По команде: «Первый шарик плыви!» первый игрок начинает дуть на шар, стараясь передвигать его по кругу. Через несколько секунд по команде: «Второй шарик догони!» второй игрок вводит в

игру свой шар и направляется вдогонку за первым. Если до конца круга второй шар догонит первый, игроки меняются ролями. Если это сделать не удаётся, то игру повторяют ещё раз, затем игроки меняются ролями.

8. «Поймай рыбку»

На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде «поймай рыбку» надо сложить ладошки «лодочкой», зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить «рыбку» обратно в воду.

9. «Водичкой умываемся»

Ребенку нужно набрать воды в ладошки и «умыть» лицо. «Водичка, водичка умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели!» Глаза стараться не закрывать. Во время «умывания» ребенок делает выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ НА СУШЕ

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13732913715794215734&parent-reqid=1588788328825570-741354649231596933100247-production-app-host-vla-web-yp-293&path=wizard&text=сухое+плавание+для+детей+упражнения+видео>

ПЛАВАНИЕ. УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11603863743988536838&text=сухое+плавание+для+детей+упражнения+видео&path=wizard&parent-reqid=1588788328825570-741354649231596933100247-production-app-host-vla-web-yp-293&redircnt=1588788334.1>

ПЛАВАНИЕ - БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ! ВМЕСТЕ С ХРЮШЕЙ

https://www.youtube.com/watch?v=28hB_pBRTVY

УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ»

(младший и средний возраст)

КОМПЛЕКС № 1

1. Ходьба на месте, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. «Лодочка» – и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу: подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься; расслабиться, опуститься на пятки; кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься; опустить руки вниз, расслабиться.
3. «Поплавок» – и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.

4. «Кто выше» – и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.
5. «Воздушный шарик надуваем и сдуваем» – и.п. о.с.: руки на поясе: глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Фонтанчики» – и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
7. Прыжки «морские звездочки» и.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок одновременно ноги в стороны – руки в стороны
8. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС № 2

1. Ходьба обычная на месте, ходьба, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, ходьба «Пингвины» (с разведенными носками, прямыми ногами и руками).
2. «Морской ветерок» покачивание, перекачивание с пятки на носок, перенося тяжесть тела.
3. «Прячемся под воду» – и. п. стойка с сомкнутыми носками.: вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание; выдох, вернуться в и. п.
4. «Дует ветер» – и. п. наклонившись вперед, дуем на теннисный шарик или легкий мячик
5. «Звездочка» – и. п. ноги вместе, руки опущены: ноги на ширине плеч, прямые руки отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться.
6. «Полоскание белья» – и. п. наклонившись вперед, движениями рук вправо-влево имитация полоскания.
7. Прыжки ноги вместе, вокруг себя
8. Спокойная ходьба в разном темпе с остановкой на сигнал.

КОМПЛЕКС № 3

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте
2. «Дровосеки» и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу. Энергичный взмах руками вверх, вдох; опустить руки вместе с плечами, выдох, уххх!
3. «Фонтанчики» – и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль»
4. «Насос» – и. п. пятки вместе, носки врозь: поочередное приседание с выдохом напрячься всем телом, расслабиться
5. Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках.
6. Ходьба на месте с заданиями для рук (в стороны, на пояс, за спинку)
7. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой

УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ» **(старший дошкольный возраст)**

КОМПЛЕКС № 1

Ходьба и бег на месте, бег высоко поднимая колени, прыжки на месте. Ходьба «Великаны» (на носках, подняв руки вверх), «Гномики» (ходьба в полуприседе)

1. «Лодочка» – и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу; подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься; расслабиться, опуститься на пятки; кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься; опустить руки вниз, расслабиться. 10 – 12 раз.

2. «Мельница» – и. п. основная стойка. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, круговые движения назад (рука прямая проходит мимо уха, ладонь поворачивается и мизинец входит в воду) 10 – 12 раз.

3. «Насос» – и. п. основная стойка. Вдох- присесть, сделать медленный выдох. 10 – 12 раз. Вернуться в и.п.

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. «Фонтаны» – 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» – одновременно круговые движения рук, вперед- назад.

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.

10. «Полоскание белья» – и. п. наклонившись вперед, движениями рук вправо-влево имитация полоскания. Спокойная ходьба в разном темпе с остановкой на сигнал.

КОМПЛЕКС № 2

1. Ходьба на месте, ходьба на носках с заданиями для рук (руки в стороны, вверх, за голову). Бег на месте, бег высоко поднимая колени, прыжки на месте, вправо-влево с продвижением вперед.

2. «Надуем мяч» – и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Вдох, руки в стороны (надулся мяч); энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)

3. «Кошечка» – стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.

4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.

5. «Ветряная мельница» – одновременные круговые движения рук вперед, назад.

6. «Едем на лодочке» – сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты, наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и выдох.

7.«Мельница» – и. п. основная стойка. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, круговые движения назад (рука прямая проходит мимо уха, ладонь поворачивается и мизинцем вперед) 10 – 12 раз.

8. «Фонтаны» – сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».

9. Прыжки, ноги вместе, ноги врозь.

10. Спокойная ходьба, восстановление дыхания

КОМПЛЕКС № 3

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя вправо и влево. Прыжки с хлопками над головой

2. «Ласточка» – стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох: энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, расслабиться, выдох

4. «Быстрая мельница» – и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой, затем круговое движение левой рукой

5. «Уголок» – сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45°. выполнять 2 – 3 раза

6. «Водоворот» – и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловища

7. Прыжки на правой и левой ноге

8. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом