

Плавательные упражнения, выполняемые на суше (старшая, подготовительная группы)

Рекомендуем выполнять следующие упражнения с вашим ребенком дома. Регулярные занятия помогут быстрее усвоить материал по плаванию.

И. п. — сидя на полу, упор сзади

1 — приподнять туловище;

2 — вернуться в и. п. (рис. 1).



Рис. 1 Упражнение для освоения
выпрямленного положения тела

И. п. — правая рука вверх ладонью вперед.

Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга» (рис. 2).

То же левой рукой.

И. п. — правая рука вверх ладонью вперед.

Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака (рис. 3).

То же левой рукой.

И. п. — руки вверх ладонями вперед.

Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы» (рис. 4).

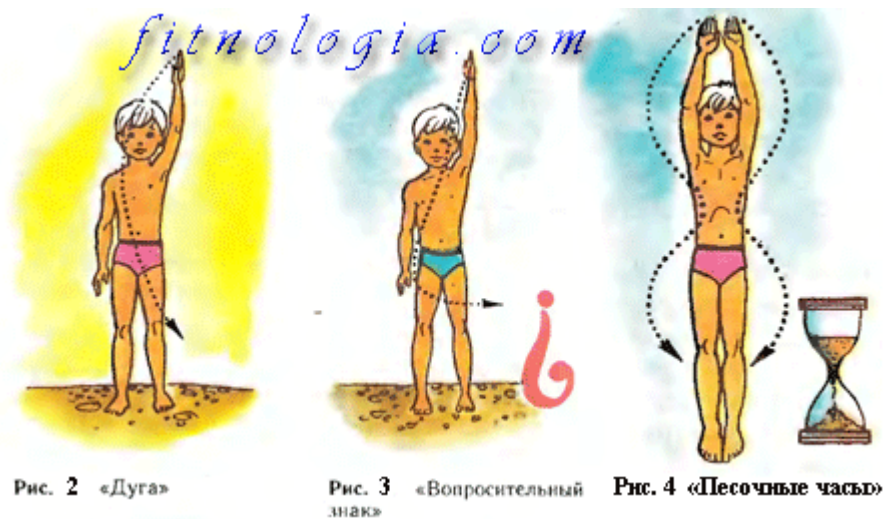


Рис. 2 «Дуга»

Рис. 3 «Вопросительный знак»

Рис. 4 «Песочные часы»

И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами (рис. 5).



Рис. 5 Ознакомление с формой гребковых движений

То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка» (рис. 6, а, б).

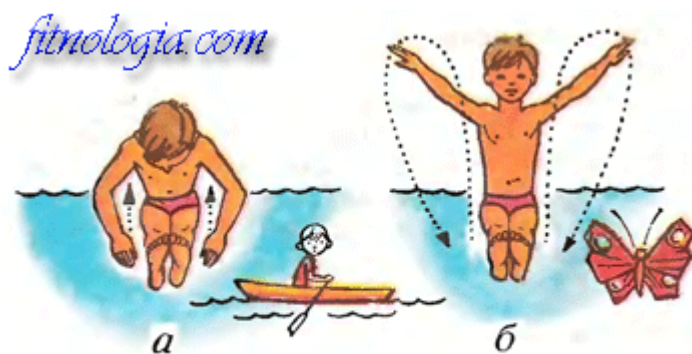


Рис. 6 Ознакомление с формой движений: а — гребкового; б — подготовительного

И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении (рис. 7).



Рис. 7 Движения ногами как при плавании кролем на спине

Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе — «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажнённый), листок бумаги (сухой и увлажнённый) и т. д.; раскручивать бумажную вертушку (рис. 8).



Рис. 8 «Вертушка» — упражнение для освоения выдоха