**Упражнения для подготовки к плаванию**

**«Сухое плавание»**

*Инструктор по физической культуре*

*Зотова М.А.*

На занятиях «сухого плавания» у воспитанников благодаря поэтапному использованию специальных игр и упражнений трудности, и страхи постепенно преодолеваются, а взаимоотношения детей с водой меняются к лучшему. Главная задача инструктора по плаванию и родителей – помочь детям освоиться в воде, не испытывать боязни и страха, чувствовать себя уверенно и совершенно свободно.

 **«Ветерок» *-*** упражнение способствует формированию умение выполнять выдох через рот во время плавания. Для усложнения можно предлагать детям задерживать дыхание на вдохе. Главное – задать ритм. «Раз!» – вдох, «Два, три!» – выдох

Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках. Для мотивации выполнения упражнения можно задувать мяч в воротца или прокатить по «дорожке» выложенной из гимнастических палок.

Следующие упражнения для верхнего плечевого пояса. Они подготавливают мышцы, суставы детей к физическим нагрузкам, увеличивают работу сердечно сосудистой системы, дыхательной системы, «разогревают» организм, уберегают от травм, а также способствуют развитию гибкости, подвижности в суставах, формируют навык выполнения движений руками при способе кроль на груди, спине.

 **«Бокс»**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти в кулак. Поочередное сгибание, разгибание рук. Чтобы детям было интереснее можно пытаться ударить по подвешенному маленькому мячу.

 **«Мельница»**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

Типичные ошибки детей: сгибание рук, раскачивание плечами, во время «гребка» рука уходит в сторону от туловища и слишком рано «вынимается из воды». С целью обучения детей согласованию движений можно выполнить это упражнение с притопыванием ногами: на один «гребок» рукой — три шага ногами.

**Для усложнения задания** и для того, чтобы дети учились сочетать махи с дыханием подключаем дыхательное упражнение: нужно дуть на подвешенный маленький мяч или мячик от пинг-понга.

**Упражнение «Кувшинка»** способствует развитию силы мышц, гибкости, развитию воображения и двигательной памяти, профилактики сколиоза.

 И.п.– сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой, спина прямая.

1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона.

2 – в другую сторону. В ладонях мячи от пинг-понга (их нужно удержать).

Упражнения для рук и ног способствуют формированию ощущений, сходных с теми, которые возникают в воде. При выполнении упражнений педагог должен контролировать, чтобы ноги были, как у балерины — с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. Это способствует формированию ощущений, сходных с теми, которые возникают в воде.

**«Фонтанчики**» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль». Для имитации фонтанчика можно пальцами держать любой легкий предмет (носовой платок, ленточку, бумажную салфетку и т.д.).

**«Море волнуется»** И. п. – сидя, упор руками сзади. 1-8 – выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, сгибание, разгибание ног в коленях, увеличивая и замедляя скорость вращения.

 **«Стрелочка**» (Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания)

 И. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе. В руках держать любой предмет (резиновую игрушку)

Парные упражнения позволяют поддержать у детей интерес к выполнению, формированию дружеских отношений, выполнению движений в общем темпе, синхронно с единой амплитудой и интенсивностью,

 **«Насос**» - и. п. сидя в парах лицом к друг другу, держась за руки (за гимнастическую палку), поочередное перетягивание ее на себя с выдохом.

**Усложнение Упр. «Насос».** Один ребёнок сидит на корточках, другой стоит в основной стойке, оба держат друг друга за руки или за гимнастическую палку.Первый ребёнок встаёт, второй – садится. Партнёры помогают друг другу.