

Средняя группа, возраст детей 4-5 лет

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

- 1.** И.п.: основная стойка.
1-2- поднять голову вверх;
3-4- опустить вниз(так, чтобы подбородок касался груди)
- 2.** И.п.: основная стойка.
1-поднять правое плечо; 2- и.п.;
3- поднять левое плечо; 4-и.п.
- 3.** И.п.: основная стойка.
1- Круговое движение правой рукой от бедра до головы (кроль на груди).
2- И.п.;
3- Круговое движение левой рукой;
4- И.п.
- 4.** И.п. – стоя , ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклоны в стороны с произнесением звука (Ш) на выдохе.
- 5.** «Журавлик» И.п. – стоя , руки сцеплены вверху.
1- медленно наклон влево;
2- и.п.
- 6.** И.п. – о.с.
1- присед с хлопком перед собой и произнесением слова «хлоп»;
2- и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

- 1.** И.п.: основная стойка.
1-Наклонить голову вниз; 2- И.п;
3- поднять голову вверх; 4- и.п.
- 2.** И.п.: основная стойка.
1- поднять плечи вверх;
2- опустить вниз;
- 3.** И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны в стороны.
- 4.** И.п. – стоя, одна рука вверху.
После вдоха выполнить попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произнести звук (Ж).
- 5.** И.П.- о.с.
1- и.п.- руки в стороны – вдох;
2- присед с обхватом руками ног и произнесением слова (БАХ).
- 6.** Упражнения на дыхание.
И.п.: основная стойка.
1- сделать вдох;
2-3 задержка дыхания;
4- выдох.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 3

1. И.п.: основная стойка.

1-2-повернуть голову вправо:

3-4- повернуть голову влево.

2. И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь.

Маховые движения прямыми руками вперед-назад.

3.И.п.- о.с.

1- руки через стороны вверх;

2- и.п.

4. "Дедушка косой траву косит" И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Повороты туловища в стороны с произнесением звука (С).

5.И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон влево с произнесением звука (Ш);

2- И.п.-вдох;

3- 4- то же в другую сторону.

6. «Дровосек» И.п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху.

1- Наклон вперед с произнесением «УХ» на выдохе;

2- И.п.- вдох.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 4

1. И.п. – стоя , ноги врозь, руки встороны.

1- согнуть руки в локтях . ;

2- и.п.

2. «Бокс»

И.п. – стоя , ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти в кулак.

Поочередное сгибание, разгибание рук.

3. «Вертишайка» И.п. – стоя , ноги врозь, кисти к плечам.

Повороты туловища в стороны.

4. И.п. – стоя , ноги на ширине плеч.

1- наклон влево, правая рука скользит в подмышечную впадину;

2- и.п.

3-4- то же в другую сторону.

5. И.п.- о.с.

1- наклон вперед, хлопок руками впереди.;

2-и.п.

6. Шарик лопнул» И.п.- стоя, руки в стороны.

1- присесть, обхватив колени руками,- выдох с произнесением «ПХУ» или «ПХА».

2- И.П. – вдох.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 5

1. И.П.- о.с.

- 1- кисти к плечам;
- 2- руки вверх;
- 3- кисти к плечам;
- 4- и.п.

2. И.п. – стоя , ноги врозь, руки вдоль туловища.

Одновременные круговые движения прямыми руками назад.

3. И.п. – стоя , ноги врозь, руки вдоль туловища.

Одновременные круговые движения прямыми руками вперед.

4. И.п. – стоя , ноги врозь, руки в стороны.

- 1- Наклон влево, рукой коснуться ноги;
- 2- и.п.
- 3- 4- то же в другую сторону.

5. И.п. - о.с.

- 1- присесть, руки вперед с произнесением «АХ» на выдохе;
- 2- и.п. вдох.

6. «Гусь шипит»: вдох через нос, на выдохе слегка наклониться вперед, вытянуть шею, произнести звук (Ш)

Комплекс общеразвивающих упражнений № 6

1. И.п.: основная стойка.

- 1-Наклонить голову вниз;
- 2-И.п;
- 3- поднять голову вверх;
- 4- и.п.

2. «Часики»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Поочередные наклоны в стороны с произнесением «Тик-так».

3. И.п. – стоя в полунаклоне, руки впереди.

Имитационные движения рук брасом. Медленно

4. «Пружинка» И.п.- упор присев.

Сгибание, выпрямление ног.

5. «Шарик лопнул»

И.п.- о.с.

1- руки через стороны вверх – вдох через нос;

2- присесть, обхватив колени руками,- выдох с произнесением «бах» или «БУХ».

Комплекс общеразвивающих упражнений № 7

- 1.** И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам.
Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад.
- 2.** И.п. – стоя , ноги врозь, руки за спиной.
 - 1- наклон влево;
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же в другую сторону.
- 3.** И.п. – стоя в наклоне, одна рука впереди.
Попеременная смена положения рук.
- 4.** И.п. – стоя в полунаклоне, руки впереди.
Имитационные движения рук способом брасс.
- 5.** И. п. – о. с.
 - 1 – присесть, руки вперед с произнесением слога «Ах»;
 - 2 – и. п. – вдох.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 8

- 1.** И.п.: основная стойка.
 - 1-2-повернуть голову вправо:
 - 3-4- повернуть голову влево.
- 2.** И.п.: основная стойка.
 - 1-Круговое движение правой рукой от бедра до головы (кроль на спине).
 - 2-И.п.;
 - 3-Круговое движение левой рукой;
 - 4-И.п.
- 3.** «Неваляшки» И.П. – стоя, кисти к плечам.
Наклоны туловища в стороны.
- 4.** И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе.
 - 1- наклон вперед, кисти рук к пальцам ног, На выдохе произнести (ОЙ);
 - 2- И.п. – вдох.
- 5.** «Ёжик пыхтит» И.п. – о.с.
 - 1- присесть, коснуться ладонями пола, на выдохи произнести (ПХА);
 - 2- и.п. – вдох через нос.

Литература: под редакцией:

- Н.В. Микляевой Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ.
- Чеменёва А.А., Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011-335с.;