

Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

1. И.п.- о.с..
Поднимать и опускать прямые руки через стороны в быстром темпе.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, одна рука вверх.
После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед, произнося на выдохе звук (Р).
3. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам.
Наклоны в стороны с выпрямлением рук.
4. И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе.
1-3-пружинистые наклоны, вперед;
1- И.п.
5. И.п.- стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены сверху.
Наклон туловища вперед-назад с небольшой амплитудой.
6. И.П.- Лежа на груди, руки впереди.
Имитационные движения рук брасом в согласовании с дыханием.
- 7.И.П. – стоя, кисти рук на животе.
1- вдох, втянуть живот;
2- выдох с произнесением «ХА» выпячиванием живота.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

1. И.п.- стоя кисти к плечам.
1-выпрямить руки вверх, потянуться – вдох.
2- и.п.- выдох.
2. И.п.- стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны.
Упражнение «Мельница" - повороты из стороны в сторону.
3. И.п.- стоя, ноги врозь, руки сцеплены за головой
Наклоны в стороны.
4. И.п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны вперед с касанием ладонями пяток.
Во время наклона говорить «ох».
5. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе.
Приседы, соединяя колени. На выдохе произнести «ПХА».
6. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди.
Имитация согласования движения одной руки кролем на груди и дыхания.
7. И.П. – стоя, кисти рук на животе.
1- вдох, надуть живот;
2- выдох с произнесением «ХА» втянуть живота.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 3 *С флажками.*

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 2 – то же влево; 4 – и.п.
4. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.
5. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.
6. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног.
7. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 3 – наклониться руки вниз и назад, выдох.4- и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 4

1. И.п.- о.с.
 - 1- Правую ногу назад на носок , руки вверх вдох;
 - 2- И.п.-выдох;
 - 3- -4 – то же с другой ноги.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе.
 - 1- Наклон влево.
 - 2- И.п.
 - 3- 4- то же в другую сторону.
3. И.п.- стоя, руки на пояс.
 - 1- Правую ногу в сторону на носок, наклон вправо-выдох.
 - 2- и.п.
 - 3- Левую ногу в сторону на носок, наклон влево-выдох.
 - 4- и.п.
4. И.п.- стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху.
Наклоны вперед с произнесением «ух» на выдохе.
5. И.П. – о.с.
 - 1-3- пружинистые приседания, руки вперед – ступенчатый выдох;
 - 4- и.п.- вдох.
6. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди.
Имитация согласования движения двух рук кролем на груди и дыхания. (Вдох выполняется под указанную руку).
7. И.П. – стоя, ноги врозь.
 1. – руки вверх – вдох.
 2. -3-4- маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ХА» на выдохе.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 5

1. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам.
Круговые движения согнутых рук вперед- назад.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе.
1-3 – пружинистые наклоны влево.
4- И.п.
5- 8- то же в другую сторону.
3. И.п.- стоя на коленях, руки за головой.
Наклоны в стороны.
4. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам.
Пружинистые наклоны вперед;
1- Руки вперед;
2- Руки вниз;
3- Руки вперед;
4- И.п.
5. И.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны.
Приседания с хлопком ладонями над головой, на выдохе произнести «БАХ».
6. И.П. – стоя одна рука вверх, другая вниз.
Имитационные движения рук кролем на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под указанную руку).
7. И.П. – стоя, кисти рук на животе.
1- вдох, втянуть живот;
2- выдох с произнесением «ХА» выпячиванием живота.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 6

С палками.

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах.
Ходьба на месте.
2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево;
4 – и.п.
3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.
5. «Силачи». И.п. о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.
6. Пружинка на широко расставленных ногах, руки с палкой перед собой и ходьба.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках перед собой. 1- глубокий вдох; 2-3 – выдох в воду; 4- и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 7

1. И.п.- стоя, ноги врозь, одна рука вверх.
Поочередные круговые движения прямой рукой вперед-назад.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки.
3. И.п.- стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной
Наклоны в стороны.
4. И.п.- присед, хват кистями рук за голень.
1- выпрямить ноги – вдох; 2- и.п.- выдох.
5. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам.
1- полуприсед на левой ноге, правую ногу выпрямить руки вперед;
2- и.п.; 4-то же на правой ноге.
6. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди.
Имитационные движения рук брасом в согласовании с дыханием.
7. И.П. – стоя, кисти рук на животе. 1- вдох, надуть живот;
2- выдох с произнесением «ХА» втянуть живота.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 8

1. И.п.- стоя ноги врозь, руки в стороны.
Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед-назад.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны в стороны с касанием руки голени.
3. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон влево; 2-и.п; 3-наклон вперед; 4- и.п.; 5- наклон вправо; 6- и.п; 7- наклон назад; 8-и.п.
4. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон назад; 2- 3-пружинистые наклоны вперед, руки вниз; 4-И.п.
5. И.п.- стоя, руки в стороны.
Выпады в сторону со с крестным движением прямых рук вниз.
6. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди.
Имитация согласования движения одной руки кролем на груди и дыхания.
7. И.П. – стоя, ноги врозь. 1– руки вверх – вдох; 2-3-4- маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ХА» на выдохе.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 9 (с обручами)

1. И.п. о.с. обруч в согнутых руках на уровне плеч. 1, 3 – поднять обруч вверх, подняться на носки, вдохнуть. 2,4 - и.п.
2. И.п. о.с. обруч в согнутых руках над головой. 1,– поднять обруч вверх, наклон вправо; 2 - и.п. 3,– поднять обруч вверх, наклон влево; 4 - и.п.
3. И.п. обруч в двух руках перед грудью. 1,2,3 - поворачиваем обруч как руль. 4 – и.п.
4. И.п. наги на ширине плеч, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть обруч; 3-4 – и.п. То же влево. Смотреть в сторону поворота.
5. И.п. ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед выдох; 3-4 – и.п. вдох.
6. И.п. о.с. обруч перед собой. 1-2 присесть; 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо.
7. И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, стоя в обруче. Подскоки, чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 10

1. И.п.- стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
Одновременные круговые движения прямых рук, вперед- назад.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам. Во время наклона выдох с произнесением звука (Ж).
- 3.И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе.1-Наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги; 2-И.п.;3-4-то же к правой ноге.
4. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе.1-Наклон влево; 2-и.п.; 3-Наклон вперед; 4-И.п.; 5-наклон вправо; 6-И.п.; 7-Наклон назад; 8-И.П.
5. И.П.-о.с.1- Выпад правой ногой, руки на поясе; 2– И.П.; 3- 4.то же с левой ногой.
6. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди.
Имитация согласования движения двух рук кролем на груди и дыхания. (Вдох выполняется под указанную руку).
7. «Пасть льва»
И.П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы рук растопырены. После вдоха имитировать рычание льва без звука, широко раскрыв рот, высунув язык, сжав пальцы в кулак.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 11

С мячом.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой.
1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. И.п.: руки на поясе, мяч перед собой. 1- правым коленом коснуться мяча; 2- и.п.; 3- левым коленом коснуться мяча; 4- и.п.
4. И.п.: о.с, ноги. врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, мячом коснуться дна бассейна; 4 – и.п.
5. И.п.: о.с. мяч в вытянутых руках перед собой. 1- полуприсед; 2- и.п. 3- полуприсед; 4- и.п.
6. И.п.: мяч прижат к груди. Прыжки на двух ногах.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1- глубокий вдох; 2-3 – выдох в воду; 4- и.п.

Литература: под редакцией:

- Н.В. Микляевой Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ.

- Чеменёва А.А., Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011-335с.;

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/21/oru-dlya-starshey-gruppy>