

Вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

1. Обычная ходьба- 0,5 мин.
2. «Поймаем дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями, опустить вниз.
3. «Пружинки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе; два-три приседания (3-4 раза).
4. «Нам весело». И.п. ноги на ширине плеч, наклониться - похлопать по коленям, выпрямиться (4 раза).
5. «Мячики». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, 6-8 подпрыгиваний (2-3 раза).
6. «Шагают наши ножки». Ходьба по дорожке бассейна.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

1. Обычная ходьба – 0,5 мин.
2. «Паровоз». Ходьба дробным шагом с движением рук.
3. «Качели». И.п. – ноги слегка расставлены, вперёд-назад -3-4 взмаха (повторить 3 раза).
4. «Цапля». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, руки развести в стороны; опустить ногу и руки (3-4 раза).
5. «Воробушки». Прыжки с потряхиванием кистями рук (5-6 раз).
6. «Спешим в бассейн». Ходьба большими шагами.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 3

1. Обычная ходьба.
2. «Лошадки». Ходьба с высоким подниманием ног – 0,5 мин.
3. «Маленькие – большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены присесть (инструктор говорит «Маленькие», руками обхватить колени, голову опустить; «Большие» - встать, выпрямиться (4 раза).
4. «Моем носик». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «Чисто, чисто», выпрямиться (4 раза).
5. «Воробышки». И.п. – руки согнуты в локтях, 3-4 раза подпрыгнуть, взмахивая кистями, сказать «Чик-чирик» (5-6 раз).
6. «Идём, как лошадки». Обычная ходьба в бассейн (0.5 мин.)

Комплекс общеразвивающих упражнений № 4

1. Обычная ходьба – 0,5 мин, бег – 0,5 мин.
2. «Мячики». Прыжки (20-30 сек.); успокаивающая ходьба (20 сек.).
3. «Умываемся». И.п. – ноги слегка расставлены; имитация: зачерпнуть воду руками (как в бассейне) и поднести к лицу (4 раза).
4. «Поплавок». Приседание с выпрыгиванием (4-5 раз).
5. «Остуди чай». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться подуть (3 сек.), выпрямиться (3-4 раза).
6. «Карусели». Лёгкий бег, взявшись за руки.
7. Обычная ходьба в бассейн.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 5

1. Обычная ходьба (0,5 мин.)
2. «Лошадки». Бег с высоким подниманием ног (0,5 мин).
3. «Насос». И.п. – стоя парами, поочередно приседать (4-5 раз).
4. «Гуси щиплют». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, зашипеть, выпрямиться (4 раза).
5. «Хлопаем по водичке». Прыжки с движением рук (30-40 сек.).
6. Обычная ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 6

1. Обычная ходьба (0,5 мин.).
2. «Гуси». Ходьба в полуприседе (20 сек.)
3. «Умывание». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; имитация зачерпнуть воду руками (как в бассейне), донести до лица, руки опустить (4 раза).
4. «Пускаем пузыри». Присесть, сделать выдох, выпрямиться (4 раза).
5. «Кто выше». Прыжки со свободным движением рук (20-30 сек.).
6. Обычная ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 7

1. Обычная ходьба.
2. «Мячики». Прыжки (20-30 сек.); успокаивающая ходьба (20 сек.).
3. «Нам весело». И.п. ноги на ширине плеч, наклониться - похлопать по коленям, выпрямиться (4 раза).
4. «Пускаем пузыри». Присесть, сделать выдох, выпрямиться (4 раза).
5. «Плаваем». Ходьба с наклоном туловища вперёд, движением рук произвольное.
6. Обычная ходьба в бассейн.

Комплекс общеразвивающих упражнений №8

1. Обычная ходьба.
2. «Аист». Ходьба с высоким подниманием ног – 0,5 мин.
3. «Маленькие – большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены присесть (инструктор говорит «Маленькие», руками обхватить колени, голову опустить; «Большие» - встать, выпрямиться (4 раза).
4. «Моем носик». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «Чисто, чисто», выпрямиться (4 раза).
5. «Воробышки». И.п. – руки согнуты в локтях, 3-4 раза подпрыгнуть, взмахивая кистями, сказать «Чик-чирик» (5-6 раз).
6. «Идём, как лошадки». Обычная ходьба в бассейн (0.5 мин.)

Литература: под редакцией:

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

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

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