

Карточка

Комплексов для разминки на суше.

Подготовка к занятию сердечно-сосудистой системы:

1. Ходьба и бег на месте

По команде инструктора, занимающиеся сгибают руки в локтях и выполняют шаг на месте (без задания/с высоким подниманием бедра), затем шаг переходит на бег и снова шаг. Чередовать 3-4 раза с периодичностью в 10-20 сек.

2. Прыжки с хлопком над головой

И.П. - Ноги вместе, руки вдоль туловища

1 - Прыжок – ноги врозь, хлопок над головой прямыми руками

Упражнение выполнять 15-20 раз.

И.П. – Упор присев

1 – выпрыгнуть наверх, хлопнуть в ладони над головой.

4. Вдох-выдох на месте

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 - Потянуться вверх, сделать глубокий вдох

2 - Бросить руки вниз, наклониться, сделать выдох

Упражнение выполнить 3-5 раз.

Подготовка к занятию опорно-двигательного аппарата (верхне-плечевой пояс):

5. Махи руками вперед-назад

И.П. – Ноги вместе, одна рука вдоль туловища, вторая вытянута вверх

1-2 – выполнить махи назад прямыми руками

3-4 – поменять руки, выполнить тоже самое

Упражнение выполнить 6-8 раз

6. Круговые вращения одной рукой вперед-назад

И.П. – Ноги вместе, одна рука вдоль туловища, вторая вытянута вверх

1-10 – Круговые вращения одной рукой вперед

1-10 – Круговые вращения другой рукой вперед

Затем повторить тоже – выполняя движения назад.

7. Махи руками в стороны

И.П. – Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти на уровне груди

1-2 – Выполнить махи в стороны согнутыми руками в локтях

3-4 – Вытянуть руки в стороны, выполнить махи.

8. Круговые вращения двумя руками вперед-назад

И.П. – Ноги вместе, руки вытянуты вверх

1-10 – Круговые вращения двумя руками вперед

И.П. – Ноги вместе, руки вытянуты вверх

1-10 – Круговые вращения двумя руками назад

И.П. – Ноги на ширине плеч, выполнить наклон туловища вперед, опустить руки вниз, кисти расслабить

1 – выполнять расслабленные, потряхивающие движения руками из стороны в сторону

Упражнение выполнять в течении 20-30 сек.

И.П. – Ноги вместе, одна рука вдоль туловища, вторая вытянута вверх

1-20 – Выполнять поочередные круговые движения руками вперед, постепенно ускоряя темп.

И.П. – Ноги вместе, одна рука вдоль туловища, вторая вытянута вверх

1-20 – Выполнять поочередные круговые движения руками назад, постепенно ускоряя темп.

Подготовка к занятию опорно-двигательного аппарата (нижние конечности):

9. Наклоны туловища вперед

И.П. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-3 – Выполнить наклоны туловища, к правой ноге, за пятки, к левой ноге

Упражнение выполнить 4-6 раз.

1 – встать на носочки, потянуться наверх

2 – перекатиться на пятки, сохраняя положение рук.

Упражнение выполнить 10-15 раз

13. Работа ногами сидя на гимнастической скамье (имитация работы ног при плавании на спине)

И.П. – Сидя на гимнастической скамье, выпрямить ноги вперед, вытянуть носочки, руками взяться сзади за край скамьи.

1-20 – Выполнять поочередные движения ногами снизу-вверх (носки держать вытянутыми, ноги не сгибать)

Упражнение выполнять 3-4 подхода, постепенно ускоряя темп, через небольшие промежутки отдыха.

10. Работа ногами лежа на гимнастическом коврике (имитация работы ног при плавании на груди)

И.П. – Лечь на живот, руки вытянуть в стрелочку, лбом упереться в пол, выпрямить ноги, носки вытянуть.

1-20 – Выполнять поочередные движения ногами сверху-вниз, ударяя носками по коврику (носки держать вытянутыми, ноги не сгибать, пятки высоко не поднимать)

Упражнение выполнять 3-4 подхода, постепенно ускоряя темп, через небольшие промежутки отдыха.

Подготовка занимающихся к задачам основной части занятия

Специальные упражнения, направленные на освоение материала, отвечающие задачам основной части занятия.

Комплексы упражнений на суше. Сухое плавание-разминка, перед занятием в бассейне для подготовительной группы.

КОМПЛЕКС №1

1. Упражнение на дыхание:

И. п. - о. с. 1-2 прямые руки через стороны поднять вверх, подняться на носки, потянуться вверх сделать вдох; 3-4 опустить руки в и. п., выдох.

4. Речедвижения в соответствии с текстом:

1. Станем мы деревьями сильными, большими (руки на поясе)

2. Ноги – это корни, их расставим шире (имитация движений)

Тело наше – ствол могучий.

3. Он чуть-чуть качается (имитация движений)

4. И своей верхушкой острой в небо упирается (руки через стороны вверх)

5. Пальцы веточками будут (руки опустить, пальцы растопырить)

7. Как придет за летом осень – разлетятся в миг (плавно опускаем руки, трясем кистями рук).

5. Речедвижения в соответствии с текстом:

1. Капля раз, капля два (два прыжка на носочках, руки на поясе)

2. Очень медленно сперва (четыре прыжка на носочках, руки на поясе)

А потом, потом, потом

3. Все бегом, бегом, бегом (восемь прыжков на носочках, руки на поясе)

4. Мы зонты свои раскрыли (развести руки в стороны)

5. От дождя себя укрыли (сомкнуть руки над головой полукругом)

КОМПЛЕКС №2

1. Ходьба в чередовании с легким бегом на месте (активная работа руками);

Речедвижения в соответствии с текстом:

Давайте мы потопаем (имитация движений)
И лапками похлопаем (имитация движений)
В клубочки мы свернемся
И тут же развернемся (присесть, руками обхватить колени, встать)
И спинку выгнем, зашипим (наклон вперед: ш-ш-ш)
И быстро-быстро побежим (имитация движений)
Речедвижения в соответствии с текстом:
Вдруг закрыли небо тучи (встать на носки, поднять вверх перекрещенные ладони)
Начал капать дождь колючий (прыжки на носочках, руки на поясе)
Долго дождик будет плакать
Разведет повсюду слякоть (приседы, руки на поясе)
Грязь и лужи на дороге
Поднимай повыше ноги (ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе)

КОМПЛЕКС №3

Речедвижения в соответствии с текстом:
У нас славная осанка (встать в струнку, руки вдоль туловища)
Мы свели лопатки (свести лопатки, руки на поясе)
Мы шагаем на носках (ходьба на носках)
И пойдем на пятках (ходьба на пятках)
Пойдем мягко, как лисята (плавная ходьба)
Ну а если надоест, то пойдем
Вот так! Вот так!

КОМПЛЕКС №4

Ходьба по линии, руки в стороны.
Речедвижения в соответствии с текстом:
Мы зимой в снежки играем, мы играем (имитация лепки снежков)
По сугробам мы шагаем, мы шагаем (ходьба высоко поднимая колени)
И на лыжах мы бежим, мы бежим (пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)
На коньках по льду скользим, мы скользим (плавные пружинистые движения, руки согнуты в локтях)
И снегурку лепим мы, лепим мы (имитация движений)
Гостью-зиму любим мы, любим мы (развести руки в поклоне и поставить на пояс)

КОМПЛЕКС №5

Ходьба на месте, руки вверх.
Речедвижения в соответствии с текстом:

Зайки белые сидят (присесть на корточки)
И ушами шевелят (кисти рук приставить к макушке. Локти развести в стороны, лопатки свести)
Вот так, вот так!
И ушами шевелят (движения кистями рук)
Зайкам холодно сидеть (встать, руки встряхнуть, расслабить)
Надо лапки им согреть (поглаживающие движения обеих рук)
Вот так, вот так!
Надо лапки им согреть
Зайкам холодно стоять (руки на пояс)
Надо зайкам поплясать (потопать на месте)
Вот так, вот так!
Надо зайкам поплясать. (поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

КОМПЛЕКС №6

Речедвижения в соответствии с текстом:
Я гуляю по дорожке (ходьба на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)
Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)
Прыжки с хлопками над головой.

КОМПЛЕКС №7

Прыжки на месте. И. п. – ноги на ширине плеч, в руках мяч. Ноги вместе, ноги врозь.
Речедвижения в соответствии с текстом:
На лужайке по утрам
Мы затеяли игру. (дети встают в круг, берутся за руки)
Я – подснежник, ты – вьюнок.
Становитесь в наш венок. (делают 4 шага назад, расширяя круг)
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг по шире. (бегут по кругу взявшись за руки)
А теперь мы ручейки,
Побежим вперегонки. (смыкают круг)

КОМПЛЕКС №8

Речедвижения в соответствии с текстом:
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом. (ходьба на месте)
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают
Раз, два, три, четыре, пять – закружились все опять (имитация движений)
Это – левая рука.

Это – правая рука.
Справа – шумная дубрава,
Слева – быстрая река. (имитация)
И вот стало все наоборот.
Слева – шумная дубрава,
Справа - быстрая река. (имитация)
Неужели стала правой
КОМПЛЕКС №9

Речедвижения в соответствии с текстом:

Луг совсем как ситцевый (дети бегут по кругу на носках, руки на поясе)
Всех цветов платок - (бегут, взмахивая руками, как крыльями)
Не поймешь, где бабочка,
Где живой цветок. (приседают, поднимают и смыкают руки над головой)
Лес и поле в зелени, (встают разводят руки в стороны)
Синяя река, (покачивают руками, изображая волны)
Белые, пушистые в небе облака. (бег по кругу на носках)