



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.полезныекниги.рф
www.t-obr.ru www.1-sept.ru www.v-slovo.ru www.o-ped.ru www.na-obr.ru

Методическая разработка:

"Упражнения на суше для подготовительной части занятия по плаванию в старшей и подготовительной группе детского сада"

(Авторская разработка)

Образовательная область: Физическое развитие

Автор:
Фирсов Сергей Владиславович

Инструктор по ФК ГБДОУ "Детский
сад № 52 Приморского района
Санкт-Петербурга

Подготовительная часть занятия по плаванию в детском саду может иметь разную ориентацию и направленность, в зависимости от задач, решаемых в основной части занятия. Однако, так или иначе, подготовительная часть отвечает за подготовку занимающихся к той или иной деятельности и наряду с прочим обязательно должна включать в себя разминку – подготовку организма к дальнейшей физической работе.

Разминка перед занятием по плаванию может проводиться и в воде, но учитывая возраст занимающихся (5-7 лет) и задачи по обучению, продуктивнее будет это делать на суше, непосредственно перед заходом в воду. Время разминки 7-10 минут, с учетом продолжительности всего занятия 25-30 минут.

Разминка необходима:

- Для подготовки сердечно-сосудистой системы ребенка к активной деятельности
- Для подготовки костно-мышечной системы организма (профилактика травматизма)
- Для повторения навыков и движений, разученных ранее
- Для ознакомления с новыми специальными упражнениями и движениями на суше

Комплекс упражнений для разминки на 7-10 минут

(разминка проводится у бортика бассейна, босиком, в условиях, ограничивающих движения)

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

2 – И.П.

Упражнение выполнять 15-20 раз.

3. Выпрыгивания из приседа («лягушки»)

И.П. – Упор присев

1 – выпрыгнуть вверх, хлопнуть в ладони над головой.

2 – И.П.

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

Поменять руку

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.

Упражнение повторить 8-10 раз

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

9. Упражнение «Ивушка»

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

2 – И.П.

Упражнение выполнять в течении 20-30 сек.

10. «Мельница» вперед-назад

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):

11. 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

4 – И.П.

Упражнение выполнить 4-6 раз.

12. Перекаты с пятки на носок, руки в положении – «стрелочка»

И.П. – Ноги вместе, вытянуть прямые руки в «стрелочку»

1 – встать на носочки, потянуться вверх

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 (носочки держать вытянутыми, ноги не сгибать)

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

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

И.П. – Лежа на живот, руки вытянуть в стрелочку, лбом опереться в пол, выпрямить ноги, носочки вытянуть.

1-20 – Выполнять поочередные движения ногами сверху-вниз, ударя носочками по коврику (носочки 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

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