

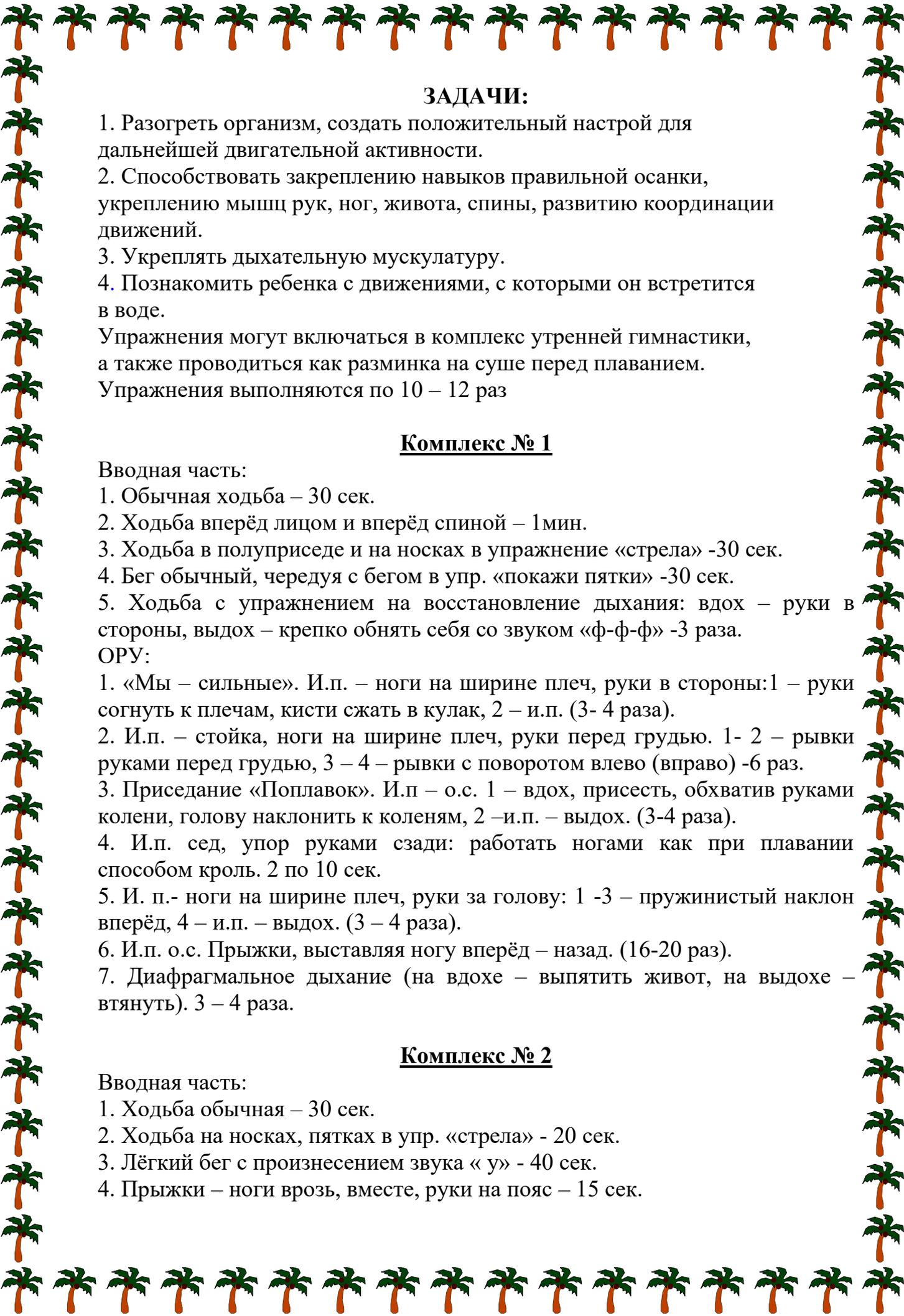
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ детский сад «Аист»



Сборник упражнений (сухое плавание) для детей старшего
дошкольного возраста



Подготовила инструктор по физической культуре (плаванию):
Рыжук Наталия Петровна.



ЗАДАЧИ:

1. Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.
2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений.
3. Укреплять дыхательную мускулатуру.
4. Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.

Упражнения могут включаться в комплекс утренней гимнастики, а также проводиться как разминка на суше перед плаванием.

Упражнения выполняются по 10 – 12 раз

Комплекс № 1

Вводная часть:

1. Обычная ходьба – 30 сек.
2. Ходьба вперед лицом и вперед спиной – 1 мин.
3. Ходьба в полуприседе и на носках в упражнение «стрела» -30 сек.
4. Бег обычный, чередуя с бегом в упр. «покажи пятки» -30 сек.
5. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания: вдох – руки в стороны, выдох – крепко обнять себя со звуком «ф-ф-ф» -3 раза.

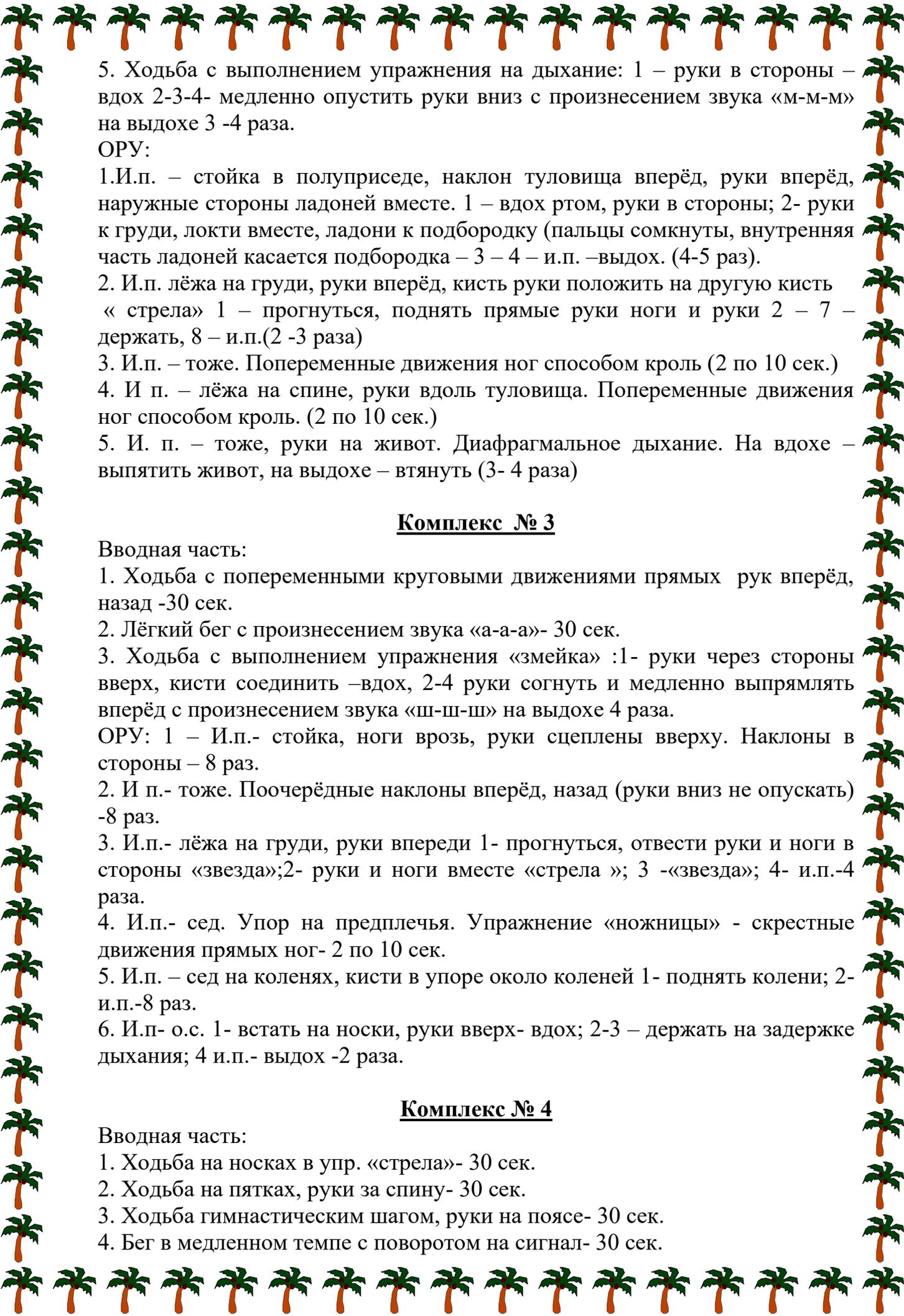
ОРУ:

1. «Мы – сильные». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1 – руки согнуть к плечам, кисти сжать в кулак, 2 – и.п. (3- 4 раза).
2. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1- 2 – рывки руками перед грудью, 3 – 4 – рывки с поворотом влево (вправо) -6 раз.
3. Приседание «Поплавок». И.п – о.с. 1 – вдох, присесть, обхватив руками колени, голову наклонить к коленям, 2 –и.п. – выдох. (3-4 раза).
4. И.п. сед, упор руками сзади: работать ногами как при плавании способом кроль. 2 по 10 сек.
5. И. п.- ноги на ширине плеч, руки за голову: 1 -3 – пружинистый наклон вперед, 4 – и.п. – выдох. (3 – 4 раза).
6. И.п. о.с. Прыжки, выставляя ногу вперед – назад. (16-20 раз).
7. Диафрагмальное дыхание (на вдохе – выпятить живот, на выдохе – втянуть). 3 – 4 раза.

Комплекс № 2

Вводная часть:

1. Ходьба обычная – 30 сек.
2. Ходьба на носках, пятках в упр. «стрела» - 20 сек.
3. Лёгкий бег с произнесением звука « у» - 40 сек.
4. Прыжки – ноги врозь, вместе, руки на пояс – 15 сек.



5. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание: 1 – руки в стороны – вдох 2-3-4- медленно опустить руки вниз с произнесением звука «м-м-м» на выдохе 3 -4 раза.

ОРУ:

1.И.п. – стойка в полуприседе, наклон туловища вперёд, руки вперёд, наружные стороны ладоней вместе. 1 – вдох ртом, руки в стороны; 2- руки к груди, локти вместе, ладони к подбородку (пальцы сомкнуты, внутренняя часть ладоней касается подбородка – 3 – 4 – и.п. –выдох. (4-5 раз).

2. И.п. лёжа на груди, руки вперёд, кисть руки положить на другую кисть « стрела» 1 – прогнуться, поднять прямые руки ноги и руки 2 – 7 – держать, 8 – и.п.(2 -3 раза)

3. И.п. – тоже. Попеременные движения ног способом кроль (2 по 10 сек.)

4. И п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль. (2 по 10 сек.)

5. И. п. – тоже, руки на живот. Диафрагмальное дыхание. На вдохе – выпятить живот, на выдохе – втянуть (3- 4 раза)

Комплекс № 3

Вводная часть:

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад -30 сек.

2. Лёгкий бег с произнесением звука «а-а-а»- 30 сек.

3. Ходьба с выполнением упражнения «змейка» :1- руки через стороны вверх, кисти соединить –вдох, 2-4 руки согнуть и медленно выпрямлять вперёд с произнесением звука «ш-ш-ш» на выдохе 4 раза.

ОРУ: 1 – И.п.- стойка, ноги врозь, руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны – 8 раз.

2. И п.- тоже. Поочерёдные наклоны вперёд, назад (руки вниз не опускать) -8 раз.

3. И.п.- лёжа на груди, руки впереди 1- прогнуться, отвести руки и ноги в стороны «звезда»;2- руки и ноги вместе «стрела »; 3 -«звезда»; 4- и.п.-4 раза.

4. И.п.- сед. Упор на предплечья. Упражнение «ножницы» - скрестные движения прямых ног- 2 по 10 сек.

5. И.п. – сед на коленях, кисти в упоре около коленей 1- поднять колени; 2- и.п.-8 раз.

6. И.п- о.с. 1- встать на носки, руки вверх- вдох; 2-3 – держать на задержке дыхания; 4 и.п.- выдох -2 раза.

Комплекс № 4

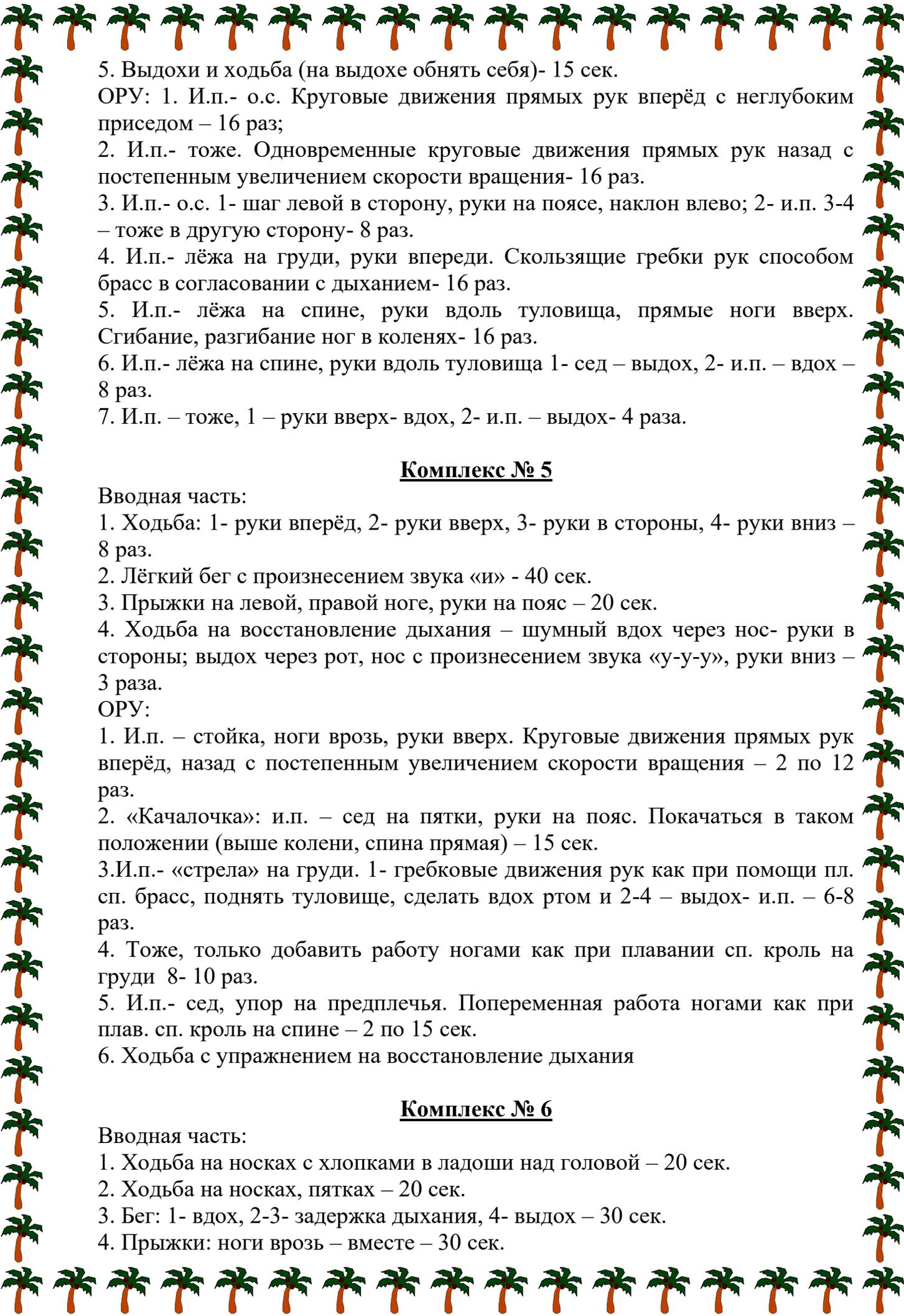
Вводная часть:

1. Ходьба на носках в упр. «стрела»- 30 сек.

2. Ходьба на пятках, руки за спину- 30 сек.

3. Ходьба гимнастическим шагом, руки на поясе- 30 сек.

4. Бег в медленном темпе с поворотом на сигнал- 30 сек.



5. Выдохи и ходьба (на выдохе обнять себя)- 15 сек.

ОРУ: 1. И.п.- о.с. Круговые движения прямых рук вперёд с неглубоким приседом – 16 раз;

2. И.п.- тоже. Одновременные круговые движения прямых рук назад с постепенным увеличением скорости вращения- 16 раз.

3. И.п.- о.с. 1- шаг левой в сторону, руки на поясе, наклон влево; 2- и.п. 3-4 – тоже в другую сторону- 8 раз.

4. И.п.- лёжа на груди, руки впереди. Скользящие гребки рук способом брасс в согласовании с дыханием- 16 раз.

5. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вверх. Сгибание, разгибание ног в коленях- 16 раз.

6. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища 1- сед – выдох, 2- и.п. – вдох – 8 раз.

7. И.п. – тоже, 1 – руки вверх- вдох, 2- и.п. – выдох- 4 раза.

Комплекс № 5

Вводная часть:

1. Ходьба: 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- руки вниз – 8 раз.

2. Лёгкий бег с произнесением звука «и» - 40 сек.

3. Прыжки на левой, правой ноге, руки на пояс – 20 сек.

4. Ходьба на восстановление дыхания – шумный вдох через нос- руки в стороны; выдох через рот, нос с произнесением звука «у-у-у», руки вниз – 3 раза.

ОРУ:

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх. Круговые движения прямых рук вперёд, назад с постепенным увеличением скорости вращения – 2 по 12 раз.

2. «Качалочка»: и.п. – сед на пятки, руки на пояс. Покачаться в таком положении (выше колени, спина прямая) – 15 сек.

3.И.п.- «стрела» на груди. 1- гребковые движения рук как при помощи пл. сп. брасс, поднять туловище, сделать вдох ртом и 2-4 – выдох- и.п. – 6-8 раз.

4. Тоже, только добавить работу ногами как при плавании сп. кроль на груди 8- 10 раз.

5. И.п.- сед, упор на предплечья. Попеременная работа ногами как при плав. сп. кроль на спине – 2 по 15 сек.

6. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания

Комплекс № 6

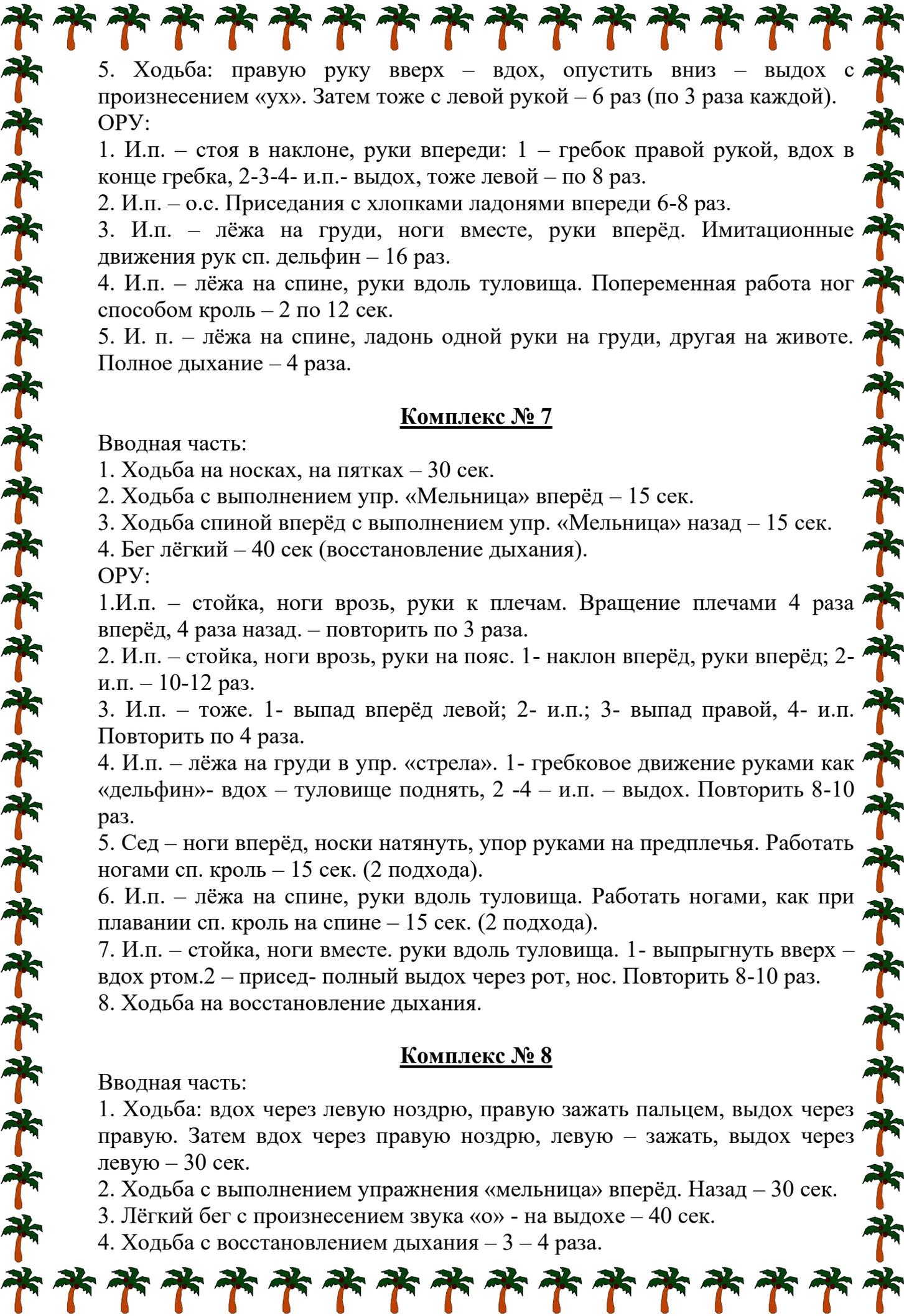
Вводная часть:

1. Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой – 20 сек.

2. Ходьба на носках, пятках – 20 сек.

3. Бег: 1- вдох, 2-3- задержка дыхания, 4- выдох – 30 сек.

4. Прыжки: ноги врозь – вместе – 30 сек.



5. Ходьба: правую руку вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произнесением «ух». Затем тоже с левой рукой – 6 раз (по 3 раза каждой).

ОРУ:

1. И.п. – стоя в наклоне, руки впереди: 1 – гребок правой рукой, вдох в конце гребка, 2-3-4- и.п.- выдох, тоже левой – по 8 раз.

2. И.п. – о.с. Приседания с хлопками ладонями впереди 6-8 раз.

3. И.п. – лёжа на груди, ноги вместе, руки вперёд. Имитационные движения рук сп. дельфин – 16 раз.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременная работа ног способом кроль – 2 по 12 сек.

5. И. п. – лёжа на спине, ладонь одной руки на груди, другая на животе. Полное дыхание – 4 раза.

Комплекс № 7

Вводная часть:

1. Ходьба на носках, на пятках – 30 сек.

2. Ходьба с выполнением упр. «Мельница» вперёд – 15 сек.

3. Ходьба спиной вперёд с выполнением упр. «Мельница» назад – 15 сек.

4. Бег лёгкий – 40 сек (восстановление дыхания).

ОРУ:

1.И.п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. Вращение плечами 4 раза вперёд, 4 раза назад. – повторить по 3 раза.

2. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вперёд, руки вперёд; 2- и.п. – 10-12 раз.

3. И.п. – тоже. 1- выпад вперёд левой; 2- и.п.; 3- выпад правой, 4- и.п. Повторить по 4 раза.

4. И.п. – лёжа на груди в упр. «стрела». 1- гребковое движение руками как «дельфин»- вдох – туловище поднять, 2 -4 – и.п. – выдох. Повторить 8-10 раз.

5. Сед – ноги вперёд, носки натянуть, упор руками на предплечья. Работать ногами сп. кроль – 15 сек. (2 подхода).

6. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Работать ногами, как при плавании сп. кроль на спине – 15 сек. (2 подхода).

7. И.п. – стойка, ноги вместе. руки вдоль туловища. 1- выпрыгнуть вверх – вдох ртом. 2 – присед- полный выдох через рот, нос. Повторить 8-10 раз.

8. Ходьба на восстановление дыхания.

Комплекс № 8

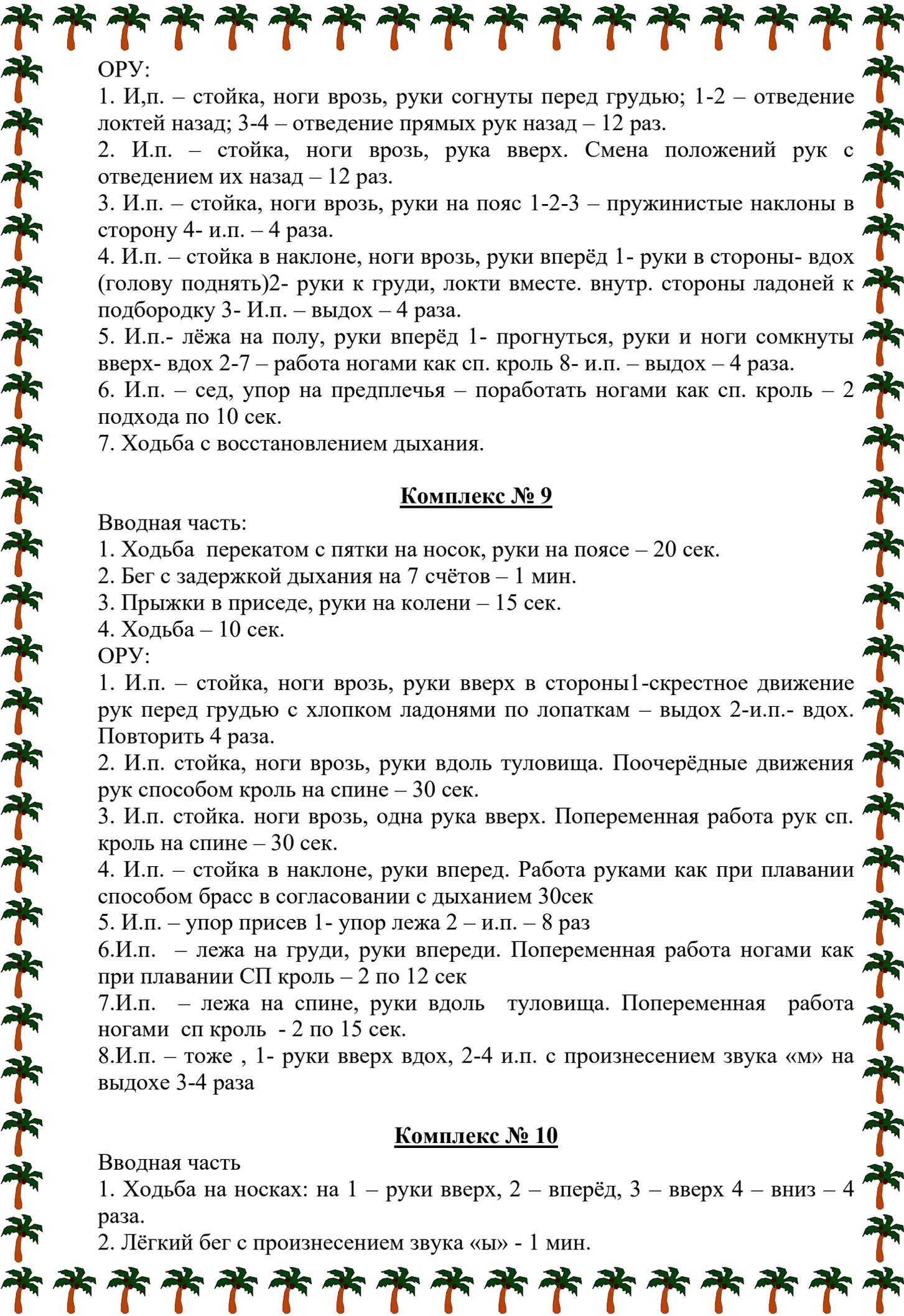
Вводная часть:

1. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем, выдох через правую. Затем вдох через правую ноздрю, левую – зажать, выдох через левую – 30 сек.

2. Ходьба с выполнением упражнения «мельница» вперёд. Назад – 30 сек.

3. Лёгкий бег с произнесением звука «о» - на выдохе – 40 сек.

4. Ходьба с восстановлением дыхания – 3 – 4 раза.



ОРУ:

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты перед грудью; 1-2 – отведение локтей назад; 3-4 – отведение прямых рук назад – 12 раз.
2. И.п. – стойка, ноги врозь, рука вверх. Смена положений рук с отведением их назад – 12 раз.
3. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-2-3 – пружинистые наклоны в сторону 4- и.п. – 4 раза.
4. И.п. – стойка в наклоне, ноги врозь, руки вперёд 1- руки в стороны- вдох (голову поднять) 2- руки к груди, локти вместе. внутр. стороны ладоней к подбородку 3- И.п. – выдох – 4 раза.
5. И.п.- лёжа на полу, руки вперёд 1- прогнуться, руки и ноги сомкнуты вверх- вдох 2-7 – работа ногами как сп. кроль 8- и.п. – выдох – 4 раза.
6. И.п. – сед, упор на предплечья – поработать ногами как сп. кроль – 2 подхода по 10 сек.
7. Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс № 9

Вводная часть:

1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе – 20 сек.
2. Бег с задержкой дыхания на 7 счётов – 1 мин.
3. Прыжки в приседе, руки на колени – 15 сек.
4. Ходьба – 10 сек.

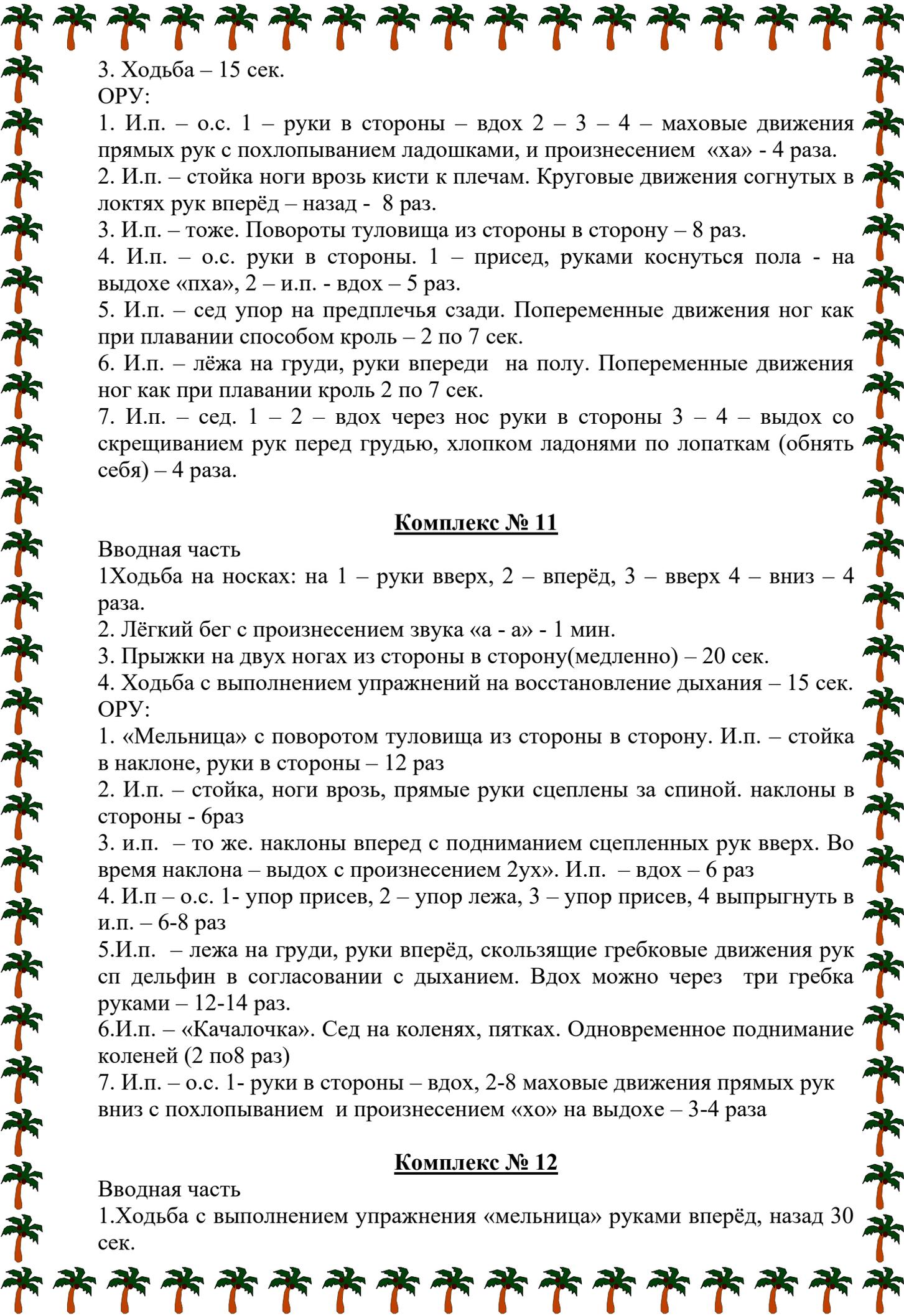
ОРУ:

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх в стороны 1-скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам – выдох 2-и.п.- вдох. Повторить 4 раза.
2. И.п. стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поочерёдные движения рук способом кроль на спине – 30 сек.
3. И.п. стойка. ноги врозь, одна рука вверх. Попеременная работа рук сп. кроль на спине – 30 сек.
4. И.п. – стойка в наклоне, руки вперед. Работа руками как при плавании способом брасс в согласовании с дыханием 30сек
5. И.п. – упор присев 1- упор лежа 2 – и.п. – 8 раз
- 6.И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременная работа ногами как при плавании СП кроль – 2 по 12 сек
- 7.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременная работа ногами сп кроль - 2 по 15 сек.
- 8.И.п. – тоже , 1- руки вверх вдох, 2-4 и.п. с произнесением звука «м» на выдохе 3-4 раза

Комплекс № 10

Вводная часть

1. Ходьба на носках: на 1 – руки вверх, 2 – вперёд, 3 – вверх 4 – вниз – 4 раза.
2. Лёгкий бег с произнесением звука «ы» - 1 мин.



3. Ходьба – 15 сек.

ОРУ:

1. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны – вдох 2 – 3 – 4 – маховые движения прямых рук с похлопыванием ладонками, и произнесением «ха» - 4 раза.

2. И.п. – стойка ноги врозь кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперёд – назад - 8 раз.

3. И.п. – тоже. Повороты туловища из стороны в сторону – 8 раз.

4. И.п. – о.с. руки в стороны. 1 – присед, руками коснуться пола - на выдохе «пха», 2 – и.п. - вдох – 5 раз.

5. И.п. – сед упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног как при плавании способом кроль – 2 по 7 сек.

6. И.п. – лёжа на груди, руки впереди на полу. Попеременные движения ног как при плавании кроль 2 по 7 сек.

7. И.п. – сед. 1 – 2 – вдох через нос руки в стороны 3 – 4 – выдох со скрещиванием рук перед грудью, хлопком ладонями по лопаткам (обнять себя) – 4 раза.

Комплекс № 11

Вводная часть

1. Ходьба на носках: на 1 – руки вверх, 2 – вперёд, 3 – вверх 4 – вниз – 4 раза.

2. Лёгкий бег с произнесением звука «а - а» - 1 мин.

3. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону (медленно) – 20 сек.

4. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания – 15 сек.

ОРУ:

1. «Мельница» с поворотом туловища из стороны в сторону. И.п. – стойка в наклоне, руки в стороны – 12 раз

2. И.п. – стойка, ноги врозь, прямые руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны - браз

3. и.п. – то же. Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх. Во время наклона – выдох с произнесением 2ух». И.п. – вдох – 6 раз

4. И.п – о.с. 1- упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 выпрыгнуть в и.п. – 6-8 раз

5. И.п. – лежа на груди, руки вперёд, скользящие гребковые движения рук сп дельфин в согласовании с дыханием. Вдох можно через три гребка руками – 12-14 раз.

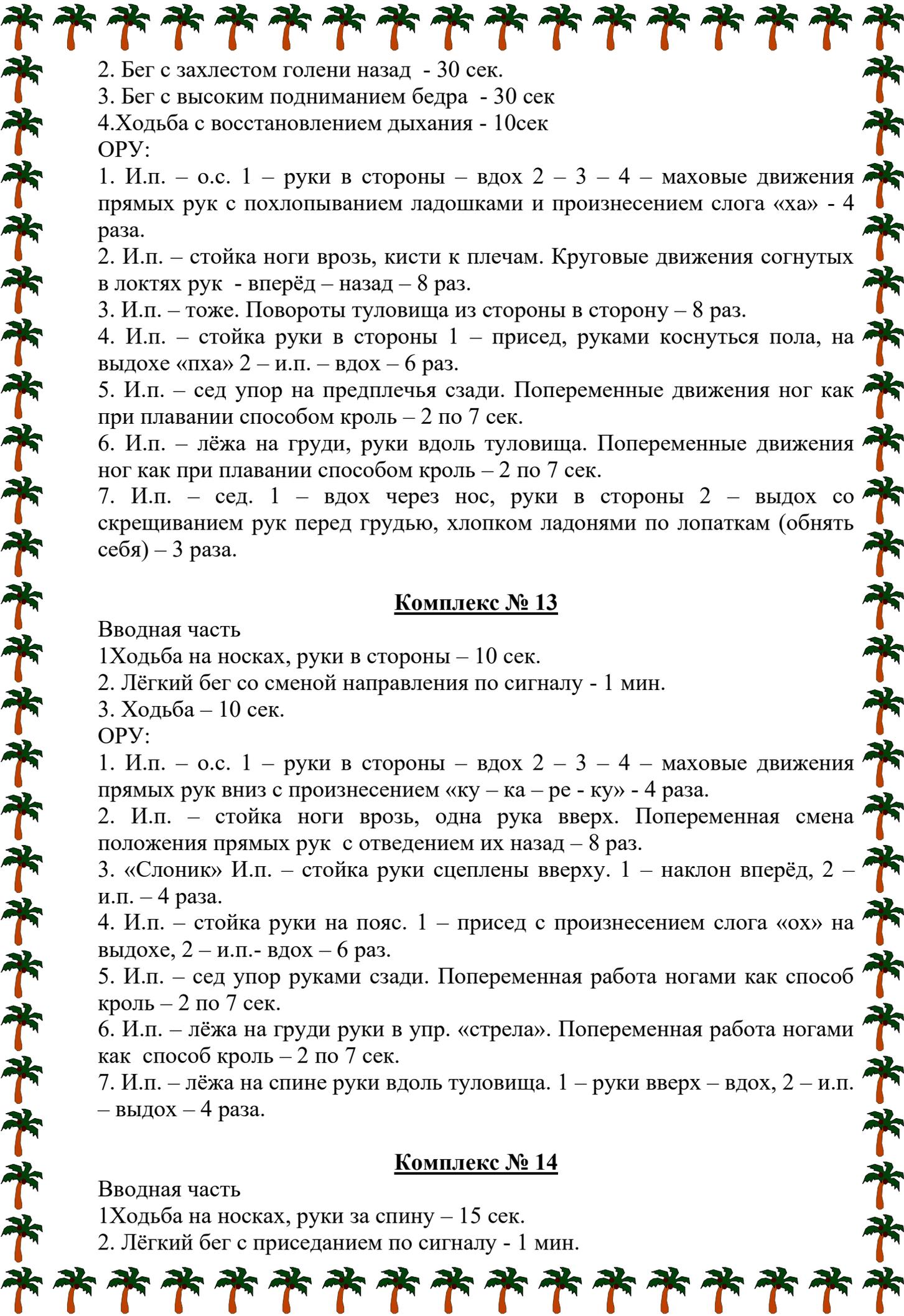
6. И.п. – «Качалочка». Сед на коленях, пятках. Одновременное поднятие коленей (2 по 8 раз)

7. И.п. – о.с. 1- руки в стороны – вдох, 2-8 маховые движения прямых рук вниз с похлопыванием и произнесением «хо» на выдохе – 3-4 раза

Комплекс № 12

Вводная часть

1. Ходьба с выполнением упражнения «мельница» руками вперёд, назад 30 сек.

- 
2. Бег с захлестом голени назад - 30 сек.
 3. Бег с высоким подниманием бедра - 30 сек
 4. Ходьба с восстановлением дыхания - 10 сек

ОРУ:

1. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны – вдох 2 – 3 – 4 – маховые движения прямых рук с похлопыванием ладонками и произнесением слога «ха» - 4 раза.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук - вперёд – назад – 8 раз.
3. И.п. – тоже. Повороты туловища из стороны в сторону – 8 раз.
4. И.п. – стойка руки в стороны 1 – присед, руками коснуться пола, на выдохе «пха» 2 – и.п. – вдох – 6 раз.
5. И.п. – сед упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног как при плавании способом кроль – 2 по 7 сек.
6. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног как при плавании способом кроль – 2 по 7 сек.
7. И.п. – сед. 1 – вдох через нос, руки в стороны 2 – выдох со скрещиванием рук перед грудью, хлопком ладонями по лопаткам (обнять себя) – 3 раза.

Комплекс № 13

Вводная часть

- 1 Ходьба на носках, руки в стороны – 10 сек.
2. Лёгкий бег со сменой направления по сигналу - 1 мин.
3. Ходьба – 10 сек.

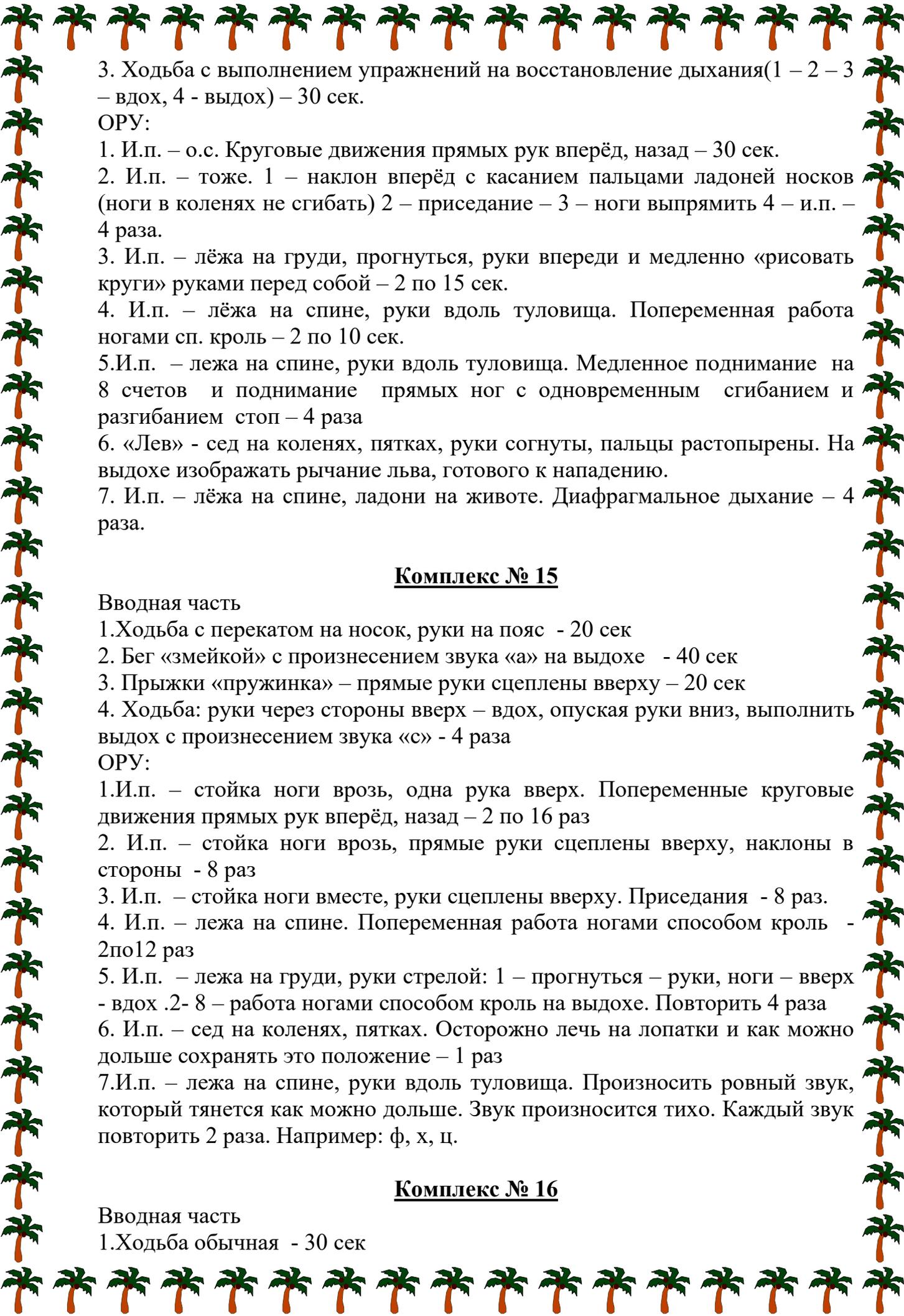
ОРУ:

1. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны – вдох 2 – 3 – 4 – маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ку – ка – ре - ку» - 4 раза.
2. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука вверх. Попеременная смена положения прямых рук с отведением их назад – 8 раз.
3. «Слоник» И.п. – стойка руки сцеплены вверху. 1 – наклон вперёд, 2 – и.п. – 4 раза.
4. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – присед с произнесением слога «ох» на выдохе, 2 – и.п.- вдох – 6 раз.
5. И.п. – сед упор руками сзади. Попеременная работа ногами как способ кроль – 2 по 7 сек.
6. И.п. – лёжа на груди руки в упр. «стрела». Попеременная работа ногами как способ кроль – 2 по 7 сек.
7. И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища. 1 – руки вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох – 4 раза.

Комплекс № 14

Вводная часть

- 1 Ходьба на носках, руки за спину – 15 сек.
2. Лёгкий бег с приседанием по сигналу - 1 мин.



3. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания (1 – 2 – 3 – вдох, 4 - выдох) – 30 сек.

ОРУ:

1. И.п. – о.с. Круговые движения прямых рук вперёд, назад – 30 сек.
2. И.п. – тоже. 1 – наклон вперёд с касанием пальцами ладоней носков (ноги в коленях не сгибать) 2 – приседание – 3 – ноги выпрямить 4 – и.п. – 4 раза.
3. И.п. – лёжа на груди, прогнуться, руки впереди и медленно «рисовать круги» руками перед собой – 2 по 15 сек.
4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременная работа ногами сп. кроль – 2 по 10 сек.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднятие на 8 счетов и поднятие прямых ног с одновременным сгибанием и разгибанием стоп – 4 раза
6. «Лев» - сед на коленях, пятках, руки согнуты, пальцы растопырены. На выдохе изображать рычание льва, готового к нападению.
7. И.п. – лёжа на спине, ладони на животе. Диафрагмальное дыхание – 4 раза.

Комплекс № 15

Вводная часть

1. Ходьба с перекатом на носок, руки на пояс - 20 сек
2. Бег «змейкой» с произнесением звука «а» на выдохе - 40 сек
3. Прыжки «пружинка» – прямые руки сцеплены вверху – 20 сек
4. Ходьба: руки через стороны вверх – вдох, опуская руки вниз, выполнить выдох с произнесением звука «с» - 4 раза

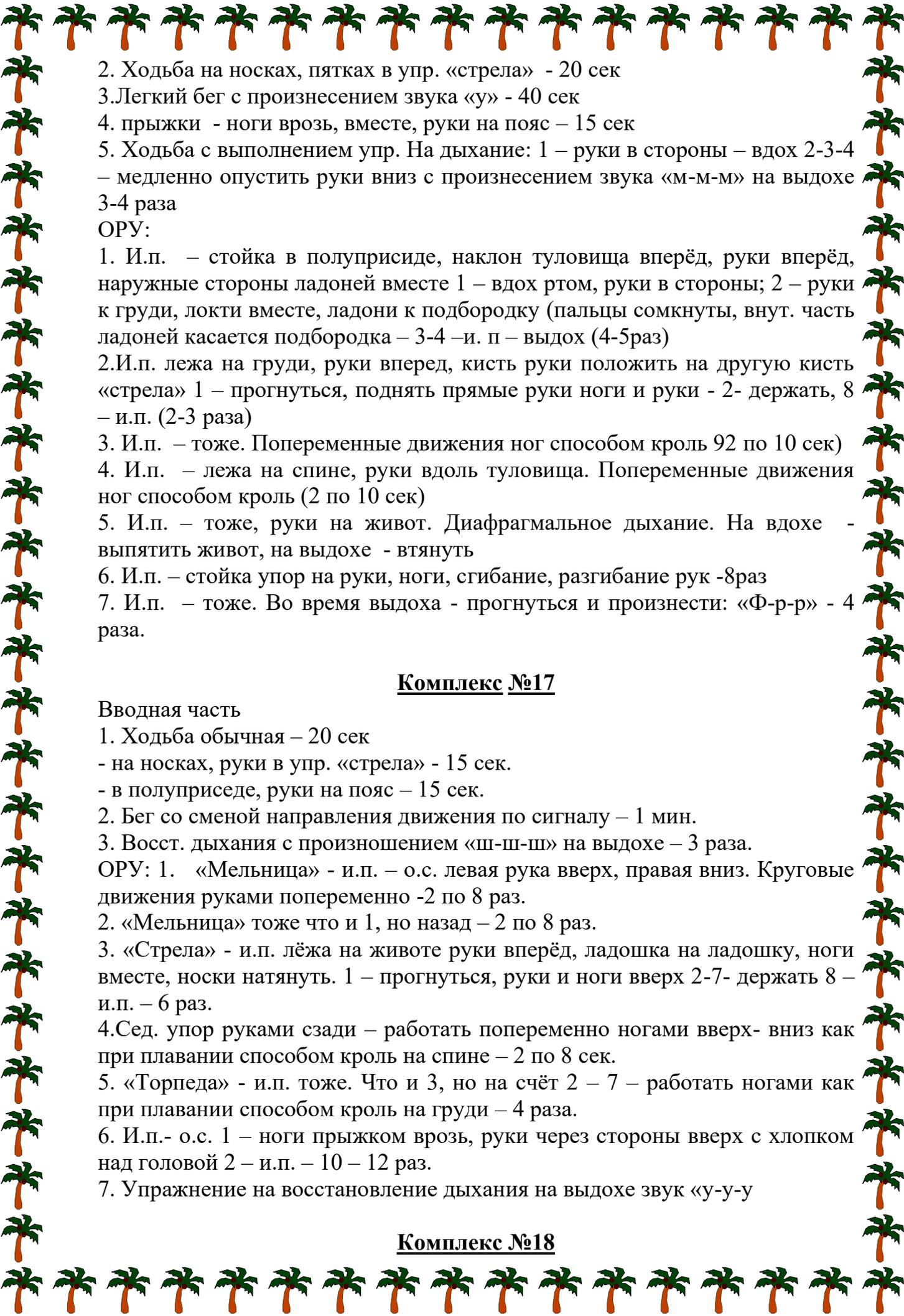
ОРУ:

1. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперёд, назад – 2 по 16 раз
2. И.п. – стойка ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху, наклоны в стороны - 8 раз
3. И.п. – стойка ноги вместе, руки сцеплены вверху. Приседания - 8 раз.
4. И.п. – лежа на спине. Попеременная работа ногами способом кроль - 2 по 12 раз
5. И.п. – лежа на груди, руки стрелой: 1 – прогнуться – руки, ноги – вверх - вдох .2- 8 – работа ногами способом кроль на выдохе. Повторить 4 раза
6. И.п. – сед на коленях, пятках. Осторожно лечь на лопатки и как можно дольше сохранять это положение – 1 раз
7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Произносить ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза. Например: ф, х, ц.

Комплекс № 16

Вводная часть

1. Ходьба обычная - 30 сек

- 
2. Ходьба на носках, пятках в упр. «стрела» - 20 сек
 3. Легкий бег с произнесением звука «у» - 40 сек
 4. прыжки - ноги врозь, вместе, руки на пояс – 15 сек
 5. Ходьба с выполнением упр. На дыхание: 1 – руки в стороны – вдох 2-3-4 – медленно опустить руки вниз с произнесением звука «м-м-м» на выдохе 3-4 раза

ОРУ:

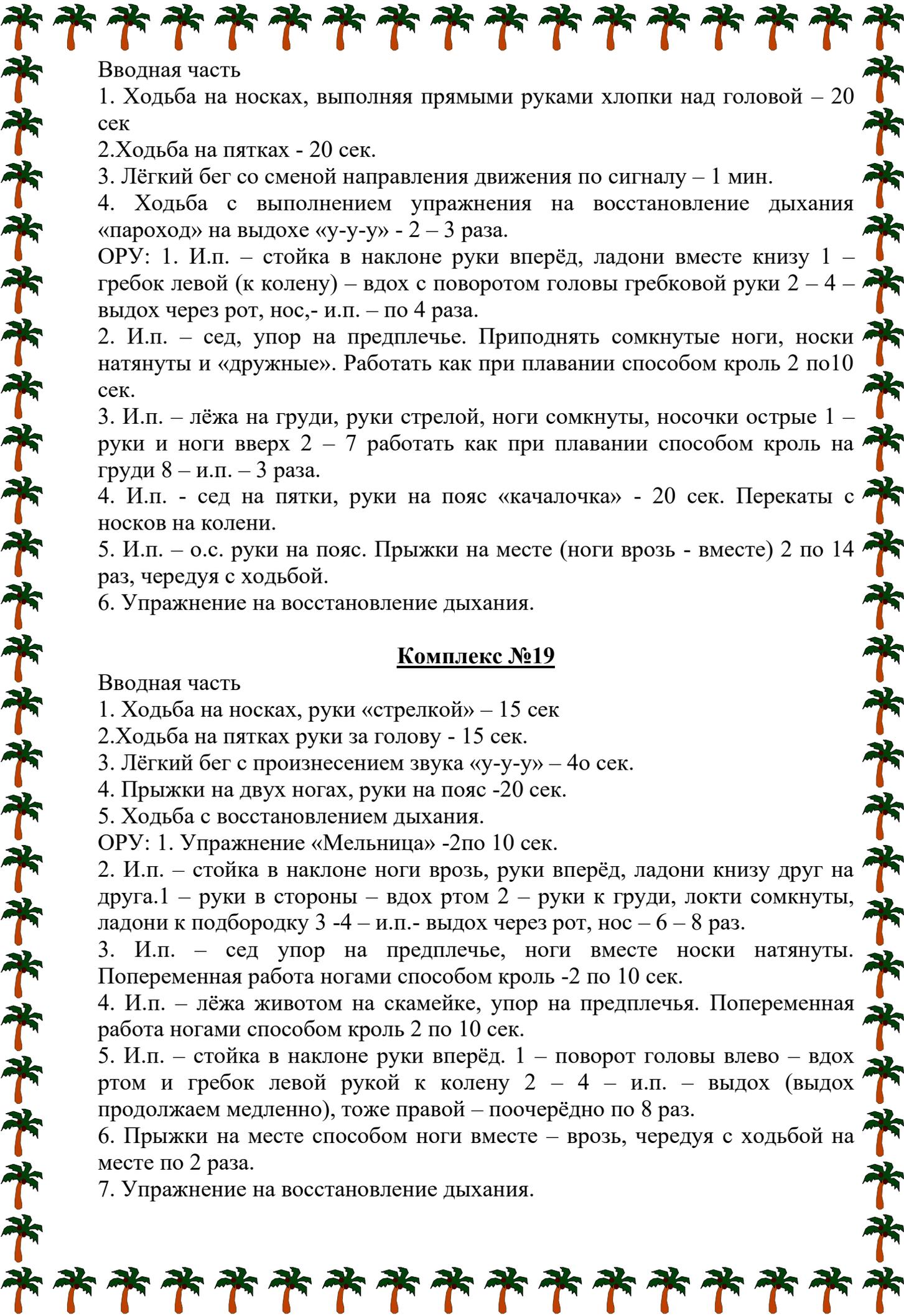
1. И.п. – стойка в полуприседе, наклон туловища вперёд, руки вперёд, наружные стороны ладоней вместе 1 – вдох ртом, руки в стороны; 2 – руки к груди, локти вместе, ладони к подбородку (пальцы сомкнуты, внут. часть ладоней касается подбородка – 3-4 –и. п – выдох (4-5раз)
2. И.п. лежа на груди, руки вперед, кисть руки положить на другую кисть «стрела» 1 – прогнуться, поднять прямые руки ноги и руки - 2- держать, 8 – и.п. (2-3 раза)
3. И.п. – тоже. Попеременные движения ног способом кроль 92 по 10 сек)
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль (2 по 10 сек)
5. И.п. – тоже, руки на живот. Диафрагмальное дыхание. На вдохе - выпятить живот, на выдохе - втянуть
6. И.п. – стойка упор на руки, ноги, сгибание, разгибание рук -8раз
7. И.п. – тоже. Во время выдоха - прогнуться и произнести: «Ф-р-р» - 4 раза.

Комплекс №17

Вводная часть

1. Ходьба обычная – 20 сек
- на носках, руки в упр. «стрела» - 15 сек.
- в полуприседе, руки на пояс – 15 сек.
 2. Бег со сменой направления движения по сигналу – 1 мин.
 3. Восст. дыхания с произношением «ш-ш-ш» на выдохе – 3 раза.
- ОРУ: 1. «Мельница» - и.п. – о.с. левая рука вверх, правая вниз. Круговые движения руками попеременно -2 по 8 раз.
2. «Мельница» тоже что и 1, но назад – 2 по 8 раз.
 3. «Стрела» - и.п. лёжа на животе руки вперёд, ладошка на ладошку, ноги вместе, носки натянуть. 1 – прогнуться, руки и ноги вверх 2-7- держать 8 – и.п. – 6 раз.
 4. Сед. упор руками сзади – работать попеременно ногами вверх- вниз как при плавании способом кроль на спине – 2 по 8 сек.
 5. «Торпеда» - и.п. тоже. Что и 3, но на счёт 2 – 7 – работать ногами как при плавании способом кроль на груди – 4 раза.
 6. И.п.- о.с. 1 – ноги прыжком врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой 2 – и.п. – 10 – 12 раз.
 7. Упражнение на восстановление дыхания на выдохе звук «у-у-у»

Комплекс №18



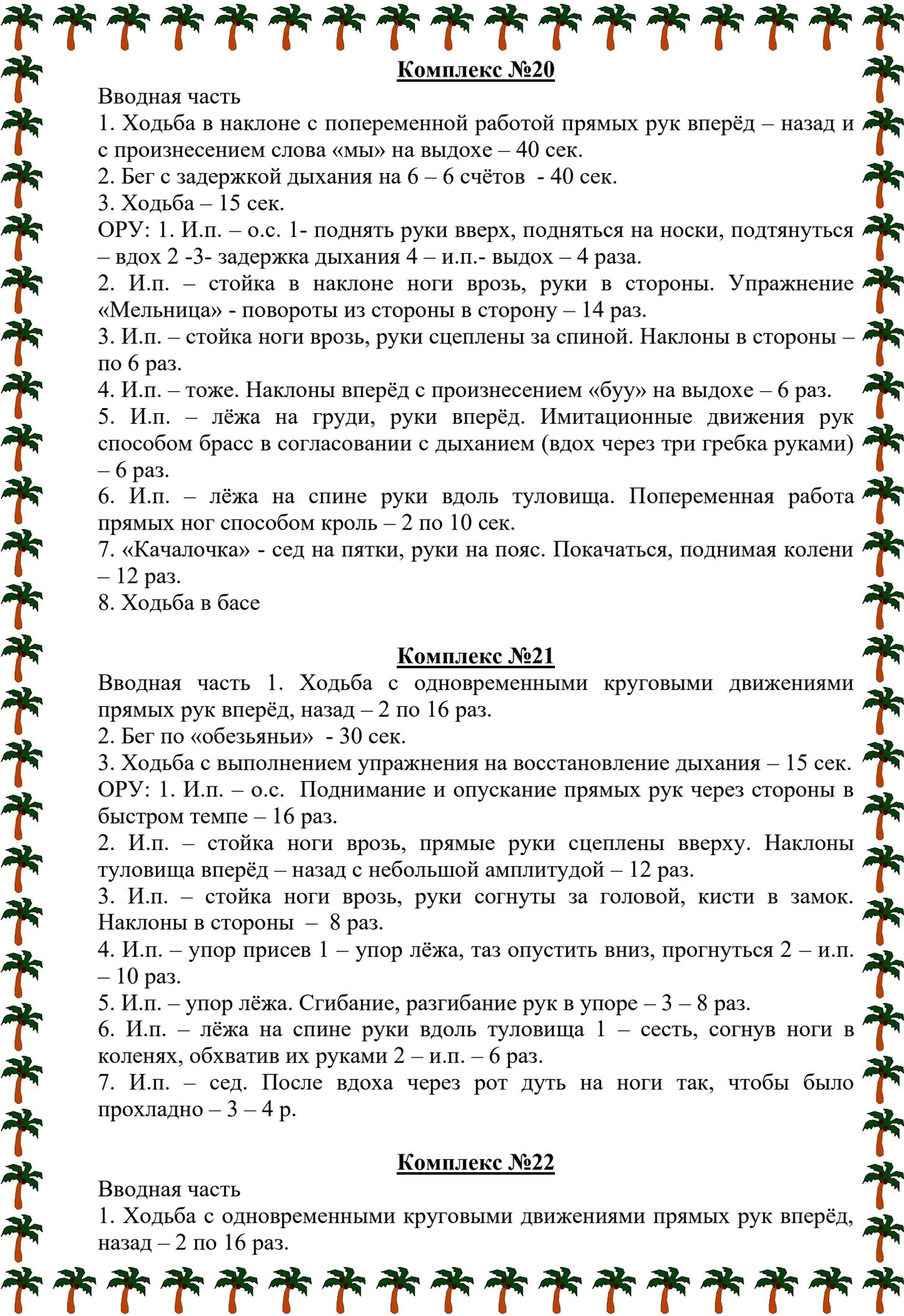
Вводная часть

1. Ходьба на носках, выполняя прямыми руками хлопки над головой – 20 сек
 2. Ходьба на пятках - 20 сек.
 3. Лёгкий бег со сменой направления движения по сигналу – 1 мин.
 4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания «пароход» на выдохе «у-у-у» - 2 – 3 раза.
- ОРУ: 1. И.п. – стойка в наклоне руки вперёд, ладони вместе книзу 1 – гребок левой (к колену) – вдох с поворотом головы гребковой руки 2 – 4 – выдох через рот, нос, - и.п. – по 4 раза.
2. И.п. – сед, упор на предплечье. Приподнять сомкнутые ноги, носки натянуты и «дружные». Работать как при плавании способом кроль 2 по 10 сек.
 3. И.п. – лёжа на груди, руки стрелой, ноги сомкнуты, носочки острые 1 – руки и ноги вверх 2 – 7 работать как при плавании способом кроль на груди 8 – и.п. – 3 раза.
 4. И.п. - сед на пятки, руки на пояс «качалочка» - 20 сек. Перекаты с носков на колени.
 5. И.п. – о.с. руки на пояс. Прыжки на месте (ноги врозь - вместе) 2 по 14 раз, чередуя с ходьбой.
 6. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №19

Вводная часть

1. Ходьба на носках, руки «стрелкой» – 15 сек
 2. Ходьба на пятках руки за голову - 15 сек.
 3. Лёгкий бег с произнесением звука «у-у-у» – 40 сек.
 4. Прыжки на двух ногах, руки на пояс -20 сек.
 5. Ходьба с восстановлением дыхания.
- ОРУ: 1. Упражнение «Мельница» -2по 10 сек.
2. И.п. – стойка в наклоне ноги врозь, руки вперёд, ладони книзу друг на друга. 1 – руки в стороны – вдох ртом 2 – руки к груди, локти сомкнуты, ладони к подбородку 3 -4 – и.п.- выдох через рот, нос – 6 – 8 раз.
 3. И.п. – сед упор на предплечье, ноги вместе носки натянуты. Попеременная работа ногами способом кроль -2 по 10 сек.
 4. И.п. – лёжа животом на скамейке, упор на предплечья. Попеременная работа ногами способом кроль 2 по 10 сек.
 5. И.п. – стойка в наклоне руки вперёд. 1 – поворот головы влево – вдох ртом и гребок левой рукой к колену 2 – 4 – и.п. – выдох (выдох продолжаем медленно), тоже правой – поочередно по 8 раз.
 6. Прыжки на месте способом ноги вместе – врозь, чередуя с ходьбой на месте по 2 раза.
 7. Упражнение на восстановление дыхания.



Комплекс №20

Вводная часть

1. Ходьба в наклоне с попеременной работой прямых рук вперёд – назад и с произнесением слова «мы» на выдохе – 40 сек.

2. Бег с задержкой дыхания на 6 – 6 счётов - 40 сек.

3. Ходьба – 15 сек.

ОРУ: 1. И.п. – о.с. 1- поднять руки вверх, подняться на носки, подтянуться – вдох 2 -3- задержка дыхания 4 – и.п.- выдох – 4 раза.

2. И.п. – стойка в наклоне ноги врозь, руки в стороны. Упражнение «Мельница» - повороты из стороны в сторону – 14 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны – по 6 раз.

4. И.п. – тоже. Наклоны вперёд с произнесением «буу» на выдохе – 6 раз.

5. И.п. – лёжа на груди, руки вперёд. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием (вдох через три гребка руками) – 6 раз.

6. И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища. Попеременная работа прямых ног способом кроль – 2 по 10 сек.

7. «Качалочка» - сед на пятки, руки на пояс. Покачаться, поднимая колени – 12 раз.

8. Ходьба в базе

Комплекс №21

Вводная часть 1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад – 2 по 16 раз.

2. Бег по «обезьяньи» - 30 сек.

3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 15 сек.

ОРУ: 1. И.п. – о.с. Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе – 16 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклоны туловища вперёд – назад с небольшой амплитудой – 12 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты за головой, кисти в замок. Наклоны в стороны – 8 раз.

4. И.п. – упор присев 1 – упор лёжа, таз опустить вниз, прогнуться 2 – и.п. – 10 раз.

5. И.п. – упор лёжа. Сгибание, разгибание рук в упоре – 3 – 8 раз.

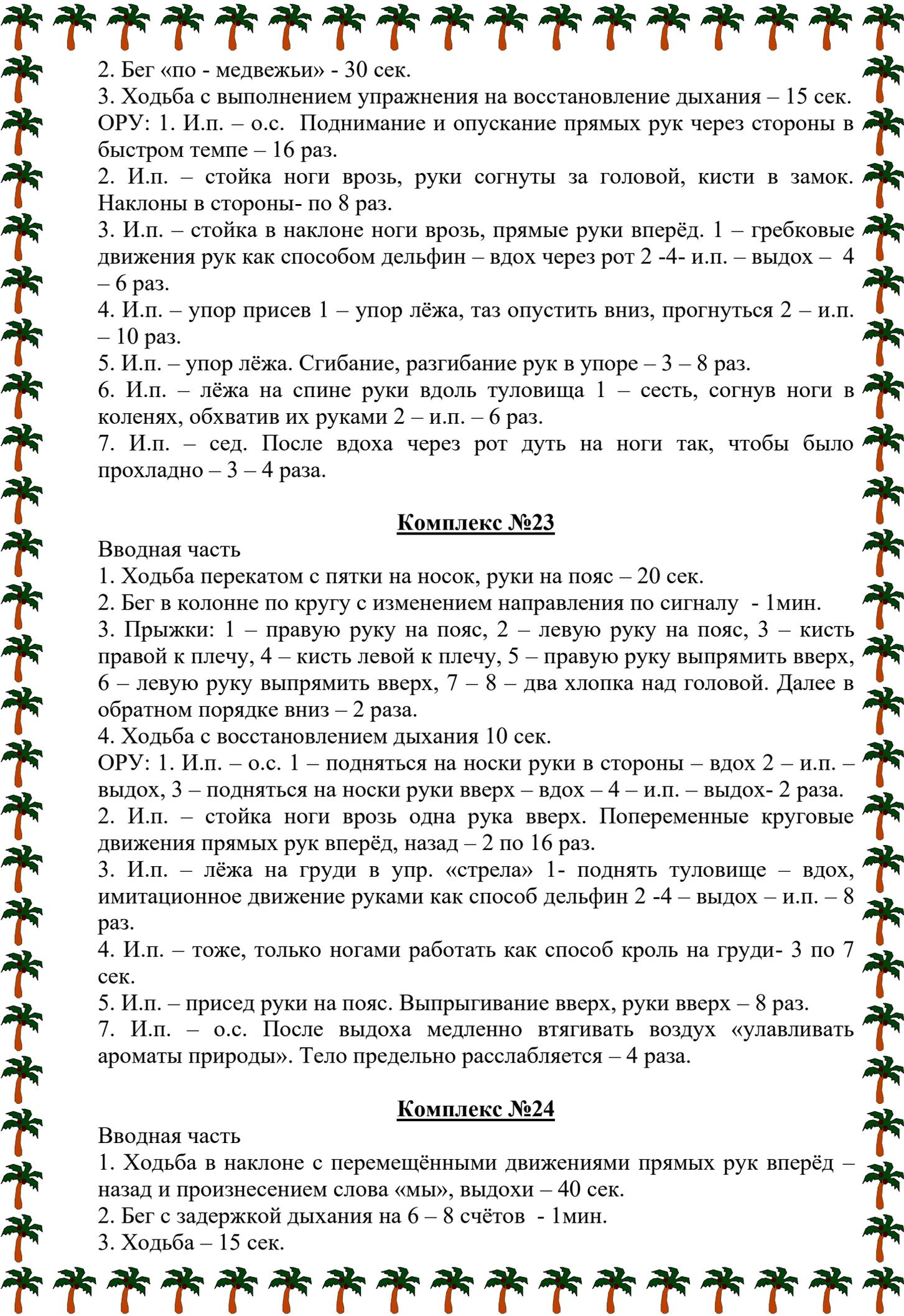
6. И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища 1 – сесть, согнув ноги в коленях, обхватив их руками 2 – и.п. – 6 раз.

7. И.п. – сед. После вдоха через рот дуть на ноги так, чтобы было прохладно – 3 – 4 р.

Комплекс №22

Вводная часть

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад – 2 по 16 раз.



2. Бег «по - медвежьи» - 30 сек.

3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 15 сек.

ОРУ: 1. И.п. – о.с. Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе – 16 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты за головой, кисти в замок. Наклоны в стороны- по 8 раз.

3. И.п. – стойка в наклоне ноги врозь, прямые руки вперёд. 1 – гребковые движения рук как способом дельфин – вдох через рот 2 -4- и.п. – выдох – 4 – 6 раз.

4. И.п. – упор присев 1 – упор лёжа, таз опустить вниз, прогнуться 2 – и.п. – 10 раз.

5. И.п. – упор лёжа. Сгибание, разгибание рук в упоре – 3 – 8 раз.

6. И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища 1 – сесть, согнув ноги в коленях, обхватив их руками 2 – и.п. – 6 раз.

7. И.п. – сед. После вдоха через рот дуть на ноги так, чтобы было прохладно – 3 – 4 раза.

Комплекс №23

Вводная часть

1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на пояс – 20 сек.

2. Бег в колонне по кругу с изменением направления по сигналу - 1 мин.

3. Прыжки: 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – кисть правой к плечу, 4 – кисть левой к плечу, 5 – правую руку выпрямить вверх, 6 – левую руку выпрямить вверх, 7 – 8 – два хлопка над головой. Далее в обратном порядке вниз – 2 раза.

4. Ходьба с восстановлением дыхания 10 сек.

ОРУ: 1. И.п. – о.с. 1 – подняться на носки руки в стороны – вдох 2 – и.п. – выдох, 3 – подняться на носки руки вверх – вдох – 4 – и.п. – выдох- 2 раза.

2. И.п. – стойка ноги врозь одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперёд, назад – 2 по 16 раз.

3. И.п. – лёжа на груди в упр. «стрела» 1- поднять туловище – вдох, имитационное движение руками как способ дельфин 2 -4 – выдох – и.п. – 8 раз.

4. И.п. – тоже, только ногами работать как способ кроль на груди- 3 по 7 сек.

5. И.п. – присед руки на пояс. Выпрыгивание вверх, руки вверх – 8 раз.

7. И.п. – о.с. После выдоха медленно втягивать воздух «улавливать ароматы природы». Тело предельно расслабляется – 4 раза.

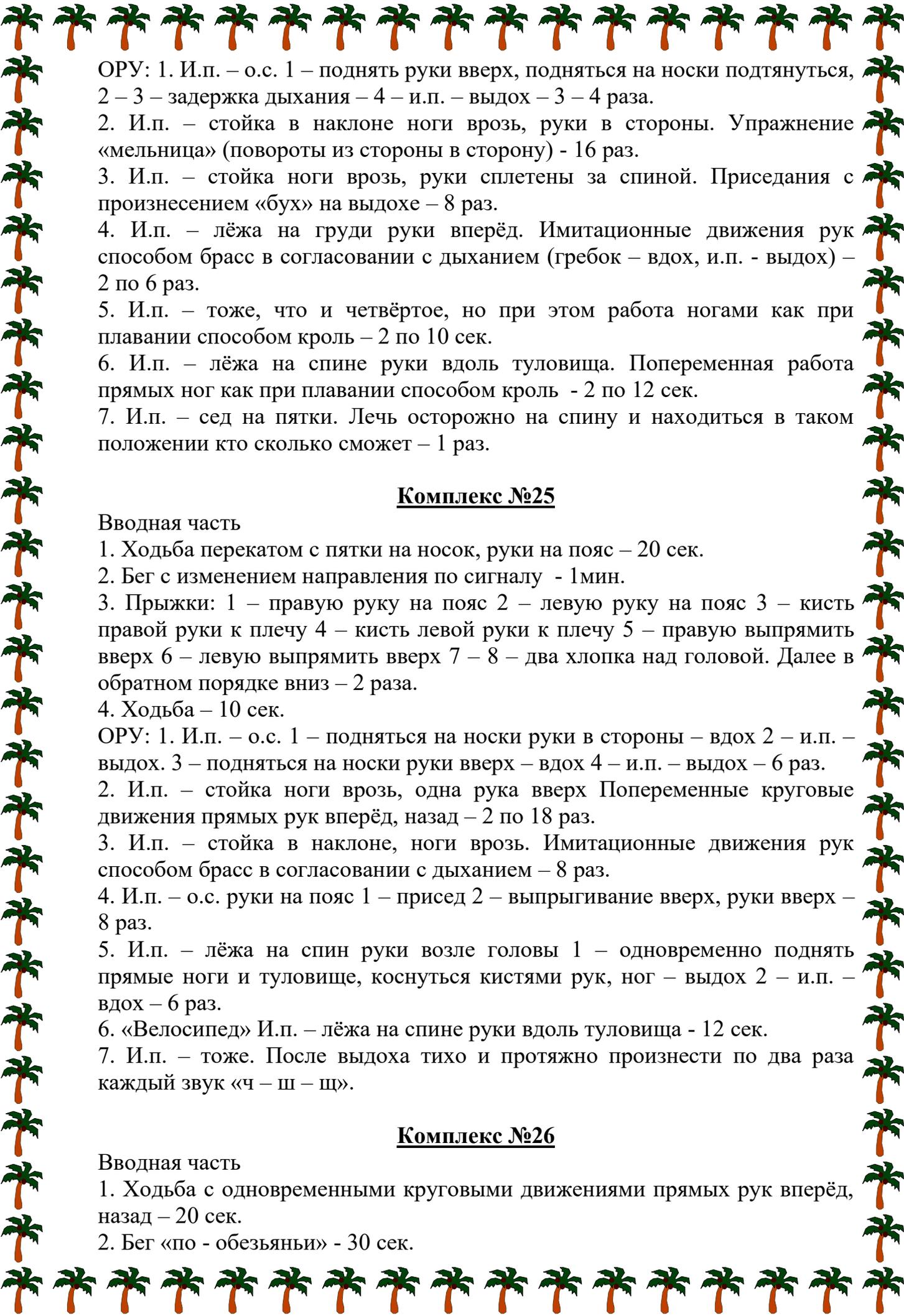
Комплекс №24

Вводная часть

1. Ходьба в наклоне с перемещёнными движениями прямых рук вперёд – назад и произнесением слова «мы», выдохи – 40 сек.

2. Бег с задержкой дыхания на 6 – 8 счётов - 1 мин.

3. Ходьба – 15 сек.

- 
- ОРУ: 1. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, подняться на носки подтянуться, 2 – 3 – задержка дыхания – 4 – и.п. – выдох – 3 – 4 раза.
2. И.п. – стойка в наклоне ноги врозь, руки в стороны. Упражнение «мельница» (повороты из стороны в сторону) - 16 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки сплетены за спиной. Приседания с произнесением «бух» на выдохе – 8 раз.
4. И.п. – лёжа на груди руки вперёд. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием (гребок – вдох, и.п. - выдох) – 2 по 6 раз.
5. И.п. – тоже, что и четвертое, но при этом работа ногами как при плавании способом кроль – 2 по 10 сек.
6. И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища. Попеременная работа прямых ног как при плавании способом кроль - 2 по 12 сек.
7. И.п. – сед на пятки. Лечь осторожно на спину и находиться в таком положении кто сколько сможет – 1 раз.

Комплекс №25

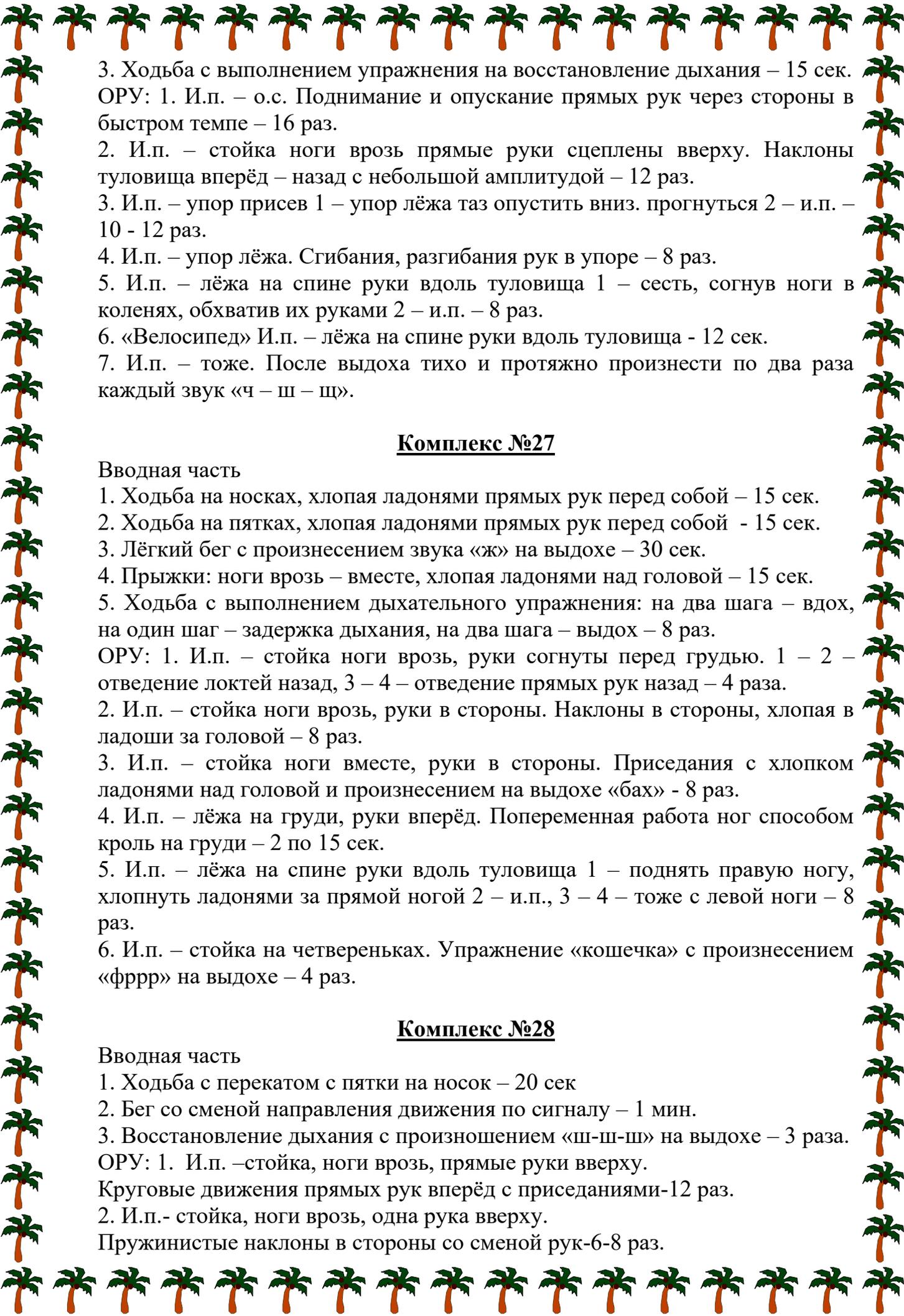
Вводная часть

1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на пояс – 20 сек.
 2. Бег с изменением направления по сигналу - 1 мин.
 3. Прыжки: 1 – правую руку на пояс 2 – левую руку на пояс 3 – кисть правой руки к плечу 4 – кисть левой руки к плечу 5 – правую выпрямить вверх 6 – левую выпрямить вверх 7 – 8 – два хлопка над головой. Далее в обратном порядке вниз – 2 раза.
 4. Ходьба – 10 сек.
- ОРУ: 1. И.п. – о.с. 1 – подняться на носки руки в стороны – вдох 2 – и.п. – выдох. 3 – подняться на носки руки вверх – вдох 4 – и.п. – выдох – 6 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука вверх Попеременные круговые движения прямых рук вперёд, назад – 2 по 18 раз.
 3. И.п. – стойка в наклоне, ноги врозь. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием – 8 раз.
 4. И.п. – о.с. руки на пояс 1 – присед 2 – выпрыгивание вверх, руки вверх – 8 раз.
 5. И.п. – лёжа на спин руки возле головы 1 – одновременно поднять прямые ноги и туловище, коснуться кистями рук, ног – выдох 2 – и.п. – вдох – 6 раз.
 6. «Велосипед» И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища - 12 сек.
 7. И.п. – тоже. После выдоха тихо и протяжно произнести по два раза каждый звук «ч – ш – щ».

Комплекс №26

Вводная часть

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад – 20 сек.
2. Бег «по - обезьяньи» - 30 сек.

- 
3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 15 сек.
ОРУ: 1. И.п. – о.с. Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе – 16 раз.
 2. И.п. – стойка ноги врозь прямые руки сцеплены вверху. Наклоны туловища вперёд – назад с небольшой амплитудой – 12 раз.
 3. И.п. – упор присев 1 – упор лёжа таз опустить вниз. прогнуться 2 – и.п. – 10 - 12 раз.
 4. И.п. – упор лёжа. Сгибания, разгибания рук в упоре – 8 раз.
 5. И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища 1 – сесть, согнув ноги в коленях, обхватив их руками 2 – и.п. – 8 раз.
 6. «Велосипед» И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища - 12 сек.
 7. И.п. – тоже. После выдоха тихо и протяжно произнести по два раза каждый звук «ч – ш – щ».

Комплекс №27

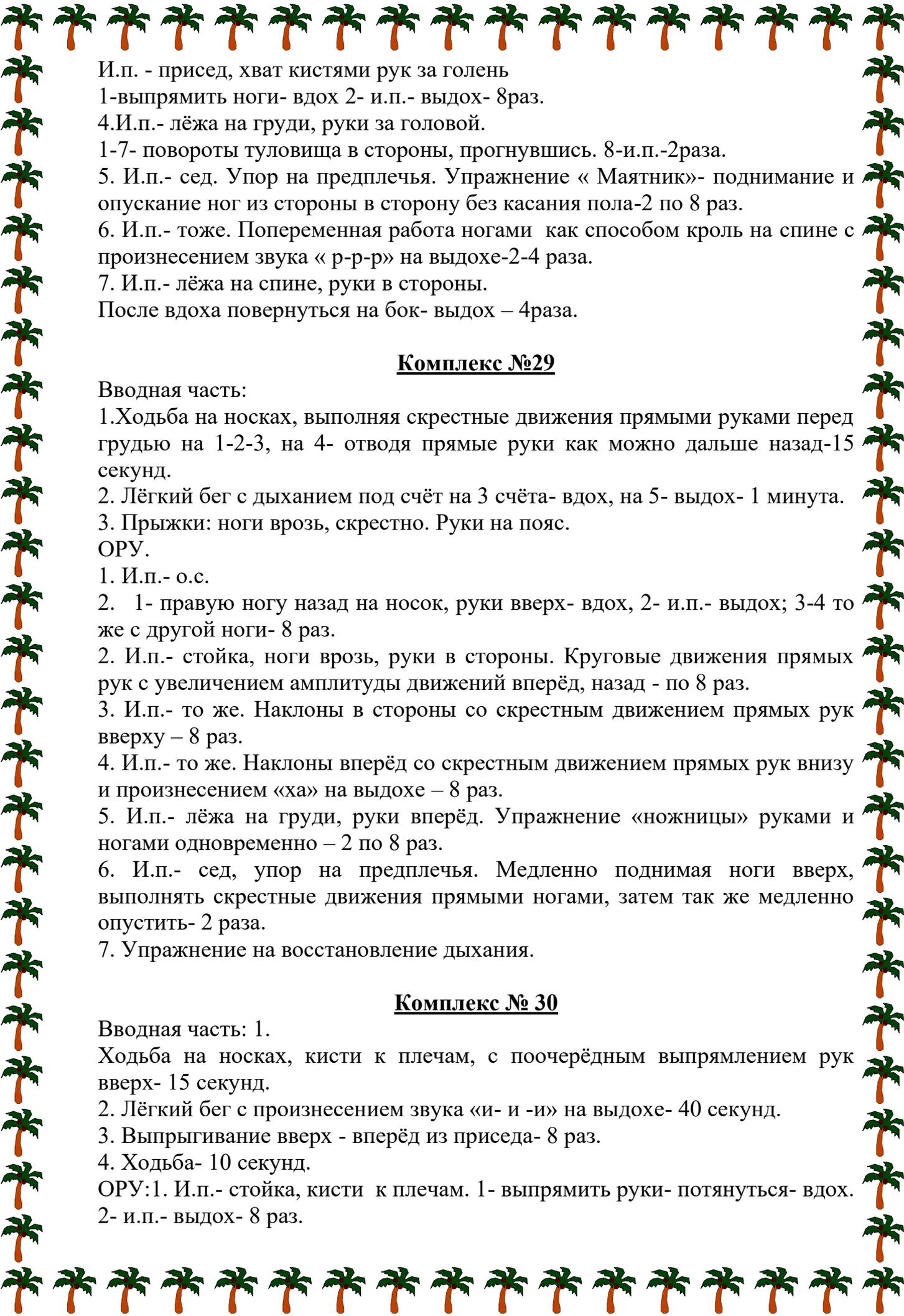
Вводная часть

1. Ходьба на носках, хлопая ладонями прямых рук перед собой – 15 сек.
2. Ходьба на пятках, хлопая ладонями прямых рук перед собой - 15 сек.
3. Лёгкий бег с произнесением звука «ж» на выдохе – 30 сек.
4. Прыжки: ноги врозь – вместе, хлопая ладонями над головой – 15 сек.
5. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на два шага – вдох, на один шаг – задержка дыхания, на два шага – выдох – 8 раз.
ОРУ: 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – отведение локтей назад, 3 – 4 – отведение прямых рук назад – 4 раза.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны, хлопая в ладоши за головой – 8 раз.
3. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. Приседания с хлопком ладонями над головой и произнесением на выдохе «бах» - 8 раз.
4. И.п. – лёжа на груди, руки вперёд. Попеременная работа ног способом кроль на груди – 2 по 15 сек.
5. И.п. – лёжа на спине руки вдоль туловища 1 – поднять правую ногу, хлопнуть ладонями за прямой ногой 2 – и.п., 3 – 4 – тоже с левой ноги – 8 раз.
6. И.п. – стойка на четвереньках. Упражнение «кошечка» с произнесением «фррр» на выдохе – 4 раз.

Комплекс №28

Вводная часть

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок – 20 сек
2. Бег со сменой направления движения по сигналу – 1 мин.
3. Восстановление дыхания с произношением «ш-ш-ш» на выдохе – 3 раза.
ОРУ: 1. И.п. – стойка, ноги врозь, прямые руки вверху.
Круговые движения прямых рук вперёд с приседаниями-12 раз.
2. И.п.- стойка, ноги врозь, одна рука вверху.
Пружинистые наклоны в стороны со сменой рук-6-8 раз.

- 
- И.п. - присед, хват кистями рук за голень
1-выпрямить ноги- вдох 2- и.п.- выдох- 8раз.
4.И.п.- лёжа на груди, руки за головой.
1-7- повороты туловища в стороны, прогнувшись. 8-и.п.-2раза.
5. И.п.- сед. Упор на предплечья. Упражнение « Маятник»- поднятие и опускание ног из стороны в сторону без касания пола-2 по 8 раз.
6. И.п.- тоже. Попеременная работа ногами как способом кроль на спине с произнесением звука « р-р-р» на выдохе-2-4 раза.
7. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны.
После вдоха повернуться на бок- выдох – 4раза.

Комплекс №29

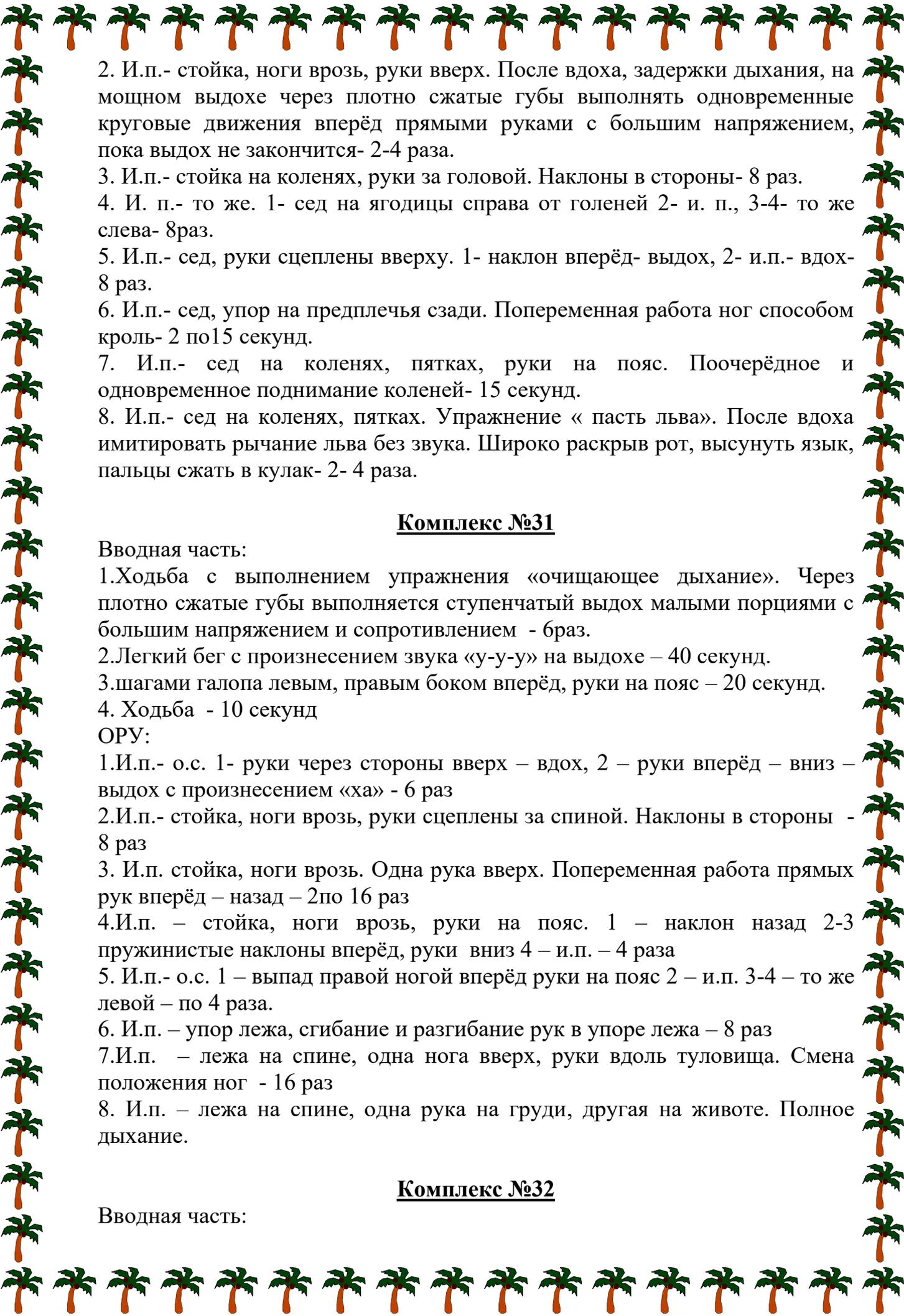
Вводная часть:

- 1.Ходьба на носках, выполняя скрестные движения прямыми руками перед грудью на 1-2-3, на 4- отводя прямые руки как можно дальше назад-15 секунд.
2. Лёгкий бег с дыханием под счёт на 3 счёта- вдох, на 5- выдох- 1 минута.
3. Прыжки: ноги врозь, скрестно. Руки на пояс.
ОРУ.
 1. И.п.- о.с.
 2. 1- правую ногу назад на носок, руки вверх- вдох, 2- и.п.- выдох; 3-4 то же с другой ноги- 8 раз.
 2. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперёд, назад - по 8 раз.
 3. И.п.- то же. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверх – 8 раз.
 4. И.п.- то же. Наклоны вперёд со скрестным движением прямых рук вниз и произнесением «ха» на выдохе – 8 раз.
 5. И.п.- лёжа на груди, руки вперёд. Упражнение «ножницы» руками и ногами одновременно – 2 по 8 раз.
 6. И.п.- сед, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить- 2 раза.
 7. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс № 30

Вводная часть: 1.

- Ходьба на носках, кисти к плечам, с поочерёдным выпрямлением рук вверх- 15 секунд.
2. Лёгкий бег с произнесением звука «и- и-и» на выдохе- 40 секунд.
 3. Выпрыгивание вверх - вперёд из приседа- 8 раз.
 4. Ходьба- 10 секунд.
- ОРУ: 1. И.п.- стойка, кисти к плечам. 1- выпрямить руки- потянуться- вдох.
2- и.п.- выдох- 8 раз.



2. И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. После вдоха, задержки дыхания, на мощном выдохе через плотно сжатые губы выполнять одновременные круговые движения вперёд прямыми руками с большим напряжением, пока выдох не закончится- 2-4 раза.

3. И.п.- стойка на коленях, руки за головой. Наклоны в стороны- 8 раз.

4. И. п.- то же. 1- сед на ягодицы справа от голеней 2- и. п., 3-4- то же слева- 8раз.

5. И.п.- сед, руки сцеплены вверху. 1- наклон вперёд- выдох, 2- и.п.- вдох- 8 раз.

6. И.п.- сед, упор на предплечья сзади. Попеременная работа ног способом кроль- 2 по 15 секунд.

7. И.п.- сед на коленях, пятках, руки на пояс. Поочерёдное и одновременное поднятие коленей- 15 секунд.

8. И.п.- сед на коленях, пятках. Упражнение « пасть льва». После вдоха имитировать рычание льва без звука. Широко раскрыв рот, высунуть язык, пальцы сжать в кулак- 2- 4 раза.

Комплекс №31

Вводная часть:

1.Ходьба с выполнением упражнения «очищающее дыхание». Через плотно сжатые губы выполняется ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением - 6раз.

2.Легкий бег с произнесением звука «у-у-у» на выдохе – 40 секунд.

3.шагами галопа левым, правым боком вперёд, руки на пояс – 20 секунд.

4. Ходьба - 10 секунд

ОРУ:

1.И.п.- о.с. 1- руки через стороны вверх – вдох, 2 – руки вперёд – вниз – выдох с произнесением «ха» - 6 раз

2.И.п.- стойка, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны - 8 раз

3. И.п. стойка, ноги врозь. Одна рука вверх. Попеременная работа прямых рук вперёд – назад – 2 по 16 раз

4.И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон назад 2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вниз 4 – и.п. – 4 раза

5. И.п.- о.с. 1 – выпад правой ногой вперёд руки на пояс 2 – и.п. 3-4 – то же левой – по 4 раза.

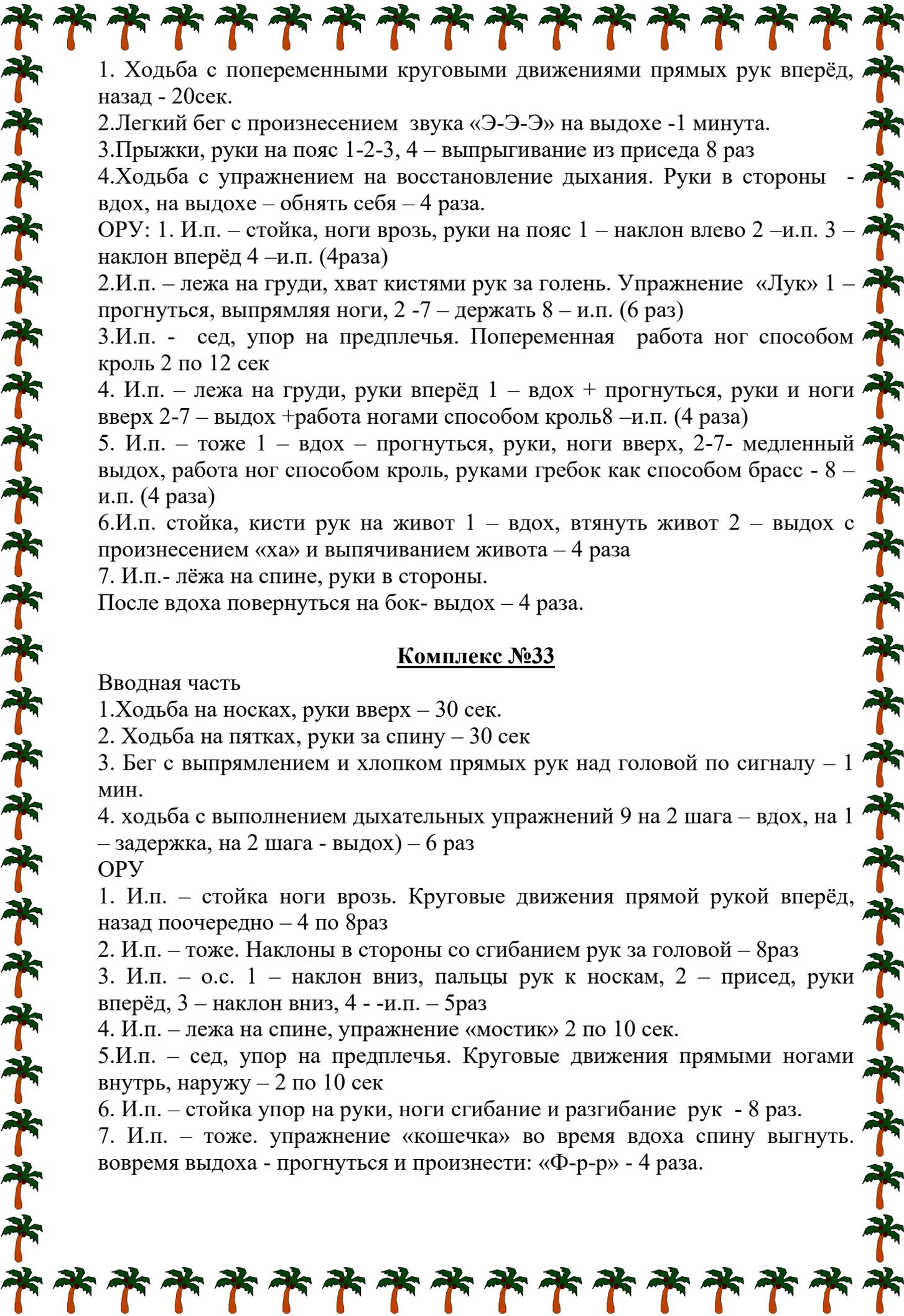
6. И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 8 раз

7.И.п. – лежа на спине, одна нога вверх, руки вдоль туловища. Смена положения ног - 16 раз

8. И.п. – лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Полное дыхание.

Комплекс №32

Вводная часть:

- 
1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад - 20сек.
 2. Легкий бег с произнесением звука «Э-Э-Э» на выдохе -1 минута.
 3. Прыжки, руки на пояс 1-2-3, 4 – выпрыгивание из приседа 8 раз
 4. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания. Руки в стороны - вдох, на выдохе – обнять себя – 4 раза.
- ОРУ: 1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон влево 2 –и.п. 3 – наклон вперёд 4 –и.п. (4раза)
2. И.п. – лежа на груди, хват кистями рук за голень. Упражнение «Лук» 1 – прогнуться, выпрямляя ноги, 2 -7 – держать 8 – и.п. (6 раз)
 3. И.п. - сед, упор на предплечья. Попеременная работа ног способом кроль 2 по 12 сек
 4. И.п. – лежа на груди, руки вперёд 1 – вдох + прогнуться, руки и ноги вверх 2-7 – выдох + работа ногами способом кроль 8 –и.п. (4 раза)
 5. И.п. – тоже 1 – вдох – прогнуться, руки, ноги вверх, 2-7- медленный выдох, работа ног способом кроль, руками гребок как способом брасс - 8 – и.п. (4 раза)
 6. И.п. стойка, кисти рук на живот 1 – вдох, втянуть живот 2 – выдох с произнесением «ха» и выпячиванием живота – 4 раза
 7. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны.
- После вдоха повернуться на бок- выдох – 4 раза.

Комплекс №33

Вводная часть

1. Ходьба на носках, руки вверх – 30 сек.
2. Ходьба на пятках, руки за спину – 30 сек
3. Бег с выпрямлением и хлопком прямых рук над головой по сигналу – 1 мин.
4. ходьба с выполнением дыхательных упражнений 9 на 2 шага – вдох, на 1 – задержка, на 2 шага - выдох) – 6 раз

ОРУ

1. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые движения прямой рукой вперёд, назад поочередно – 4 по 8раз
2. И.п. – тоже. Наклоны в стороны со сгибанием рук за головой – 8раз
3. И.п. – о.с. 1 – наклон вниз, пальцы рук к носкам, 2 – присед, руки вперёд, 3 – наклон вниз, 4 - -и.п. – 5раз
4. И.п. – лежа на спине, упражнение «мостик» 2 по 10 сек.
5. И.п. – сед, упор на предплечья. Круговые движения прямыми ногами внутрь, наружу – 2 по 10 сек
6. И.п. – стойка упор на руки, ноги сгибание и разгибание рук - 8 раз.
7. И.п. – тоже. упражнение «кошечка» во время вдоха спину выгнуть. вовремя выдоха - прогнуться и произнести: «Ф-р-р» - 4 раза.