

# « Применение резиновых амортизаторов для обучения плаванию детей дошкольного возраста»



**Работа на преодоление  
небольшого сопротивления  
на суше помогает быстрее  
освоить гребковые  
движения в воде.**

## Упражнение №1 «Выкруты»

Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. Ребенок берет резиновый амортизатор в руки и вытягивает их перед собой, хват руками чуть шире плеч. Далее ребенок заводит руки назад через голову и возвращает их вперед. При успешном выполнении упражнения расстояние между руками сужается и доводится до минимального, при котором ребенок может выполнить упражнение



**При выполнении в воде  
отработанного на суше  
упражнения, быстрее  
осваивается техника  
плавания.**

Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки вытянуты перед собой, в руках концы эластичного бинта. Выполнять попеременно движения руками вверх-вниз (как при ходьбе на лыжах).

Это упражнение можно выполнять из разных положений, таких как лежа на скамейке, лежа на спине на бортике бассейна. Можно выполнять в согласовании с дыханием, прорабатывая только одну руку, а затем и другую.



**ВНИМАНИЕ!!!**

**СЛЕДУЕТ УБЕДИТЬСЯ,  
ЧТО ЛЕНТА НАДЕЖНО  
ЗАКРЕПЛЕНА НА ОПОРЕ!**



### *Упражнение №3 «Руки бельфин»*

Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки вытянуты перед собой, в руках концы эластичного бинта. Выполнять одновременные движения руками вверх-вниз.

Это упражнение можно выполнять из разных положений, таких как лежа на скамейке на животе, лежа на спине на бортике бассейна. Можно выполнять в согласовании с дыханием, или выполняя статическую работу.



### **Упражнение №4 «Руки брасс»**

**Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки вытянуты перед собой, в руках концы эластичного бинта. Выполнять движения руками брассом.**

**Это упражнение можно выполнять из другого исходного положения, такого как лежа на скамейке на животе, или выполнять в согласовании с дыханием.**





- **РАЗМИНКА на бортике бассейна**

- Выполнять упр. за месяц до начала занятий плав.
- Включать 2-3 упр. с резин. амортиз.
- Заканчивать комплекс упр-ми, похожими на техн. плав.
- Комплекс начинать с выполн. разогр. и дых. упр.

An indoor swimming pool with blue tiled walls and floor. A white net is stretched across the pool, supported by two large green inflatable cones. A yellow inflatable ring is also visible. The pool is surrounded by blue benches. A colorful pennant banner is attached to a metal railing in the foreground.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**