

« 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. In the foreground, there are metal handrails and a colorful pennant banner. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!" is overlaid in large yellow letters.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**