

Мастер-класс  
«Утренняя гимнастика  
с элементами  
«сухого плавания»»

ТРЕГУБ ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА  
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

# Плавание

- ▶ **Плавание** — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.
- ▶ **Сухое плавание**, тренировки вне бассейна, упражнения на суше. Для того чтобы эффективно плавать и достигать высоких результатов, пловцы тренируются не только в бассейне, но и за пределами водной чаши. Упражнения, которые пловцы делают на суше, обычно называют "**сухим плаванием**".

# Цель:

- ▶ Познакомить слушателей с использованием элементов сухого плавания в утренней гимнастике



# Задачи «сухого плавания»:

- ▶ 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.**

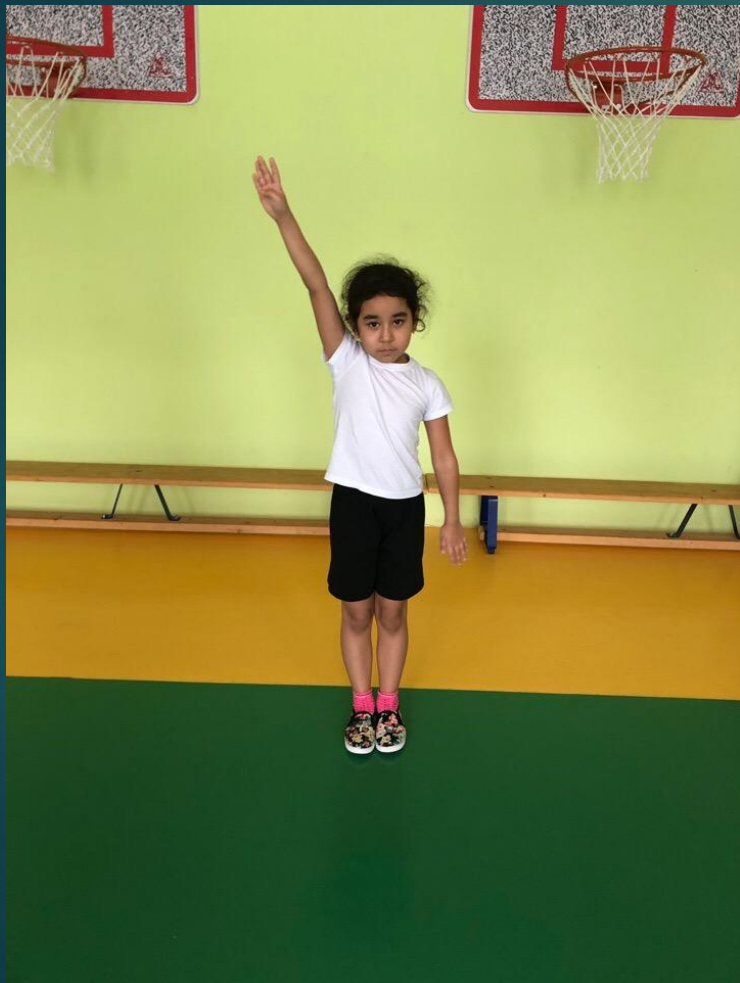
**Упражнения выполняются по 10 – 12 раз**

# «Лодочка»



- ▶ И. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
- ▶ Подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься.
- ▶ Расслабиться, опуститься на пятки.
- ▶ Кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.

# «Мельница»



- ▶ И. п. основная стойка.
- ▶ Круговые движения прямыми руками вперед, назад.

# «Насос»



- ▶ И. п. основная стойка.
- ▶ Вдох
- ▶ Присесть, сделать медленный выдох.

# «Поплавок»



- ▶ И. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу
- ▶ Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.
- ▶ Вернуться в и. п.



# «Фонтанчики»



- ▶ Сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами
- ▶ Вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».



# «Полоскание белья»



- ▶ И. п. наклонившись вперед, движениями рук
- ▶ вправо-влево имитация полоскания.
- ▶ Спокойная ходьба в разном темпе с остановкой на сигнал.

# «Наполним легкие воздухом»



- ▶ И. п. о. с. Руки на ребрах.
- ▶ Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;
- ▶ После чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.

# Вывод

- ▶ **Сухое плавание** играет важную роль в жизни человека: укрепляет и развивает опорно–двигательный аппарат, сердечно–сосудистую систему, **дыхательную систему**, оказывает закаливающий **эффект**. Если этот навык получен в дошкольном возрасте, он прочно закрепляется на всю жизнь.
- ▶ Занятия «*сухим плаванием*» способствуют лучшему и качественному освоению техники **плавания в воде**, её совершенствованию, освоению техники **дыхания**.

Спасибо за внимание