Комплекс упражнений

Вводная часть

1. Обычная ходьба. (30 с.)
2. Лёгкий бег. (30 с.)

Общеразвивающие упражнения

1. «Нам скользко» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.

Специальные подготовительные упражнения

1. «Поймаем дождик».

И.п. – ноги слегка расставлены; поднять руки вверх, покачивая кистями, опустить (3-4 раза)

2. «Пружинки».

И.п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе, два – три приседания. (3-4 раза)

3. «Нам весело».

И.п. – ноги на ширине плеч; наклониться, похлопать по коленям, выпрямиться. (3-4 раза)

4. «Мячики».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; подпрыгивать. (3-4 раза)

5. «Шагают наши ножки»

Ходьба на месте. (30 с.)

Министерство просвещения Российской Федерации
дошкольная образовательная организация – детский сад «Солнышко»
обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ №2»

Рекомендация для родителей:
«Плавсредство для малыша»

Автор – составитель:
Кожан Оксана Евгеньевна
инструктор по ФИЗО
(плавание)

Улькан

Приятно и с пользой провести время на пляже с ребёнком помогут всевозможные надувные «помощники». Главное – правильно их выбрать.

Круг для шеи. Поддерживает головку ребёнка на поверхности воды.

Это находка для самых маленьких детишек, практически с рождения и до года. При его выборе в первую очередь следует обратить внимание на внутренний диаметр. У разных производителей он соответствует возрасту или весу ребёнку и колеблется от 8 до10 см. хорошо, если он будет регулироваться по мере роста ребёнка. Проверьте качество внутреннего шва – он должен быть мягким, чтобы не травмировать кожу малыша. Также признаком качественного круга является наличие фиксатора подбородка, повышающего безопасность плавсредства.

Бассейн. Подходит для всех детей начиная с того возраста, когда они уже уверенно сидят. Логично, что чем плотнее будет резина, из которой сделан бассейн, тем дольше он прослужит. Ещё в магазине проверьте бортики бассейна в надутом состоянии. Они должны довольно крепко держаться, чтобы масса налитой воды их не сильно деформировала. Обратите внимание на дно. Совсем малышам лучше купить бассейн с надувным дном – в нём сидеть мягче и теплее. Деткам постарше удобнее ходить в бассейне с плоским дном.

Жилет. Подходит для детей с двух лет. Благодаря жилету ребёнок держится на поверхности воды на уровне груди и может учиться плавать. Очень важно правильно выбрать размер, и потому покупать не «на глазок», а с примеркой. Жилет должен сидеть по фигуре плотно. Слишком большой в воде будет возвышаться над головой, а ребёнок еле выглядывать из воды. Также обратите внимание, чтобы размер пройм для рук соответствовал размеру ребёнка, а ворот хорошо поддерживал шею над водой.

Нарукавники. Подойдут детям, не боящимся воды и уже имеющим минимальные навыки в плавании. Удобны тем, что позволяют двигаться в своё удовольствие. При покупке желательно тоже примерить, они не должны соскальзывать с предплечий. Обратите внимание, как на внешние, так и на внутренние швы – они должны быть мягкими, чтобы не растереть кожу.

Круг. Для детишек до 2 – 3 лет прекрасным вариантом будет круг – ходунки, у которого имеется донышко с отверстиями для ног. Он не позволит малышу провалиться внутрь. До 5 – 6 лет лучше покупать круг в виде какой-нибудь зверюшки. Он будет не только более интересен, но и удобен – за голову можно держаться (только при покупке проверьте, чтобы она не закрывала ребёнку обзор).

Не помешает и примерить круг при покупке – его внутренний диаметр должен быть чуть больше обхвата талии. Проверьте также качество внутреннего шва и расположение воздушного клапана. Лучше если он будет вне зоны досягаемости ребёнка.

Бодрящая гимнастика после сна
Просыпающиеся котята

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Кот решил котят учить,	***Дети растирают правую руку левой от***
Как же надо лапки мыть.	***кончиков пальцев вверх***
Мы недалеко сидели,	
Все движенья подглядели	
Лапку правую потрём,	
А потом её встряхнём.	***Трясут правой рукой***
Вот и левой лапке тоже	***Растирают левую руку правой.***
Правой лапкой мы поможем.	***Трясут левой рукой***
Ушко левое своё	***Растирают уши снизу-вверх и обратно***
Левой лапкой достаём,	***до покраснения и ощущения тепла.***
Правое не забываем,	
Лапкой правой умываем.	
Проведём по шерстке лапкой,	***Проводим пальцами обеих рук по лбу***
Будет лобик чистый, гладкий.	***от середины к вискам.***
Дальше глазки закрываем,	***Гладят закрытые глаза от переносицы***
Каждый гладим, умываем.	***к внешнему краю глаз и обратно.***
Чистим носик осторожно.	***Указательным пальцем проводят по***
	крыльям носа.
Грудку нам разгладить можно.	***Гладят, и постукивать по груди.***
Вот и чистые котята,	***Руки и ноги поднимают вверх.***
Вот и выспались ребята!	***Выполняют хаотичные движения.***