Комплекс упражнений

Вводная часть

1. Обычная ходьба. (30 с.)
2. Ходьба широким шагом (30 с.)
3. Лёгкий бег «Лошадки» (с высоким подниманием колена) (20 с.)
4. Обычная ходьба. (20 с.)

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – ноги на ширине плеч. Присесть, затем быстро встать. (4-5 раз)
2. И.п. то же. Наклониться вперёд и принять и. п. (4-5 раз)
3. И.п. – упор сзади.

   Поочерёдно поднимать прямые ноги. (4-5 раз)

Специальные подготовительные упражнения на суше

1. «Хвост крокодила».

   Лечь на живот, поднять руки вверх, выпрямить ноги в коленях, оттянуть носки, соединить их. (4-5 раз)

2. «Волчок».

   Прыжки с поворотом 90 градусов. (30 с.)

3. Обычная ходьба

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.***