**Примерный комплекс игр и упражнений**

Ходьба и бег, высоко поднимая колени; прыжки с продвижением

вперед. Ходьба «Великаны» (широким шагом), «Гномики» (в полуприсядя).

1. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.

1.1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться

на носки, напрячься.

1.2. расслабиться, опуститься на пятки.

1.3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,

напрячься.

1.4. опустить руки вниз, расслабиться. 10 – 12 раз.

2. «Мельница» - и. п. основная стойка. Круговые движения прямыми

руками вперед, назад. 10 – 12 раз.

3. «Насос» - и. п. основная стойка.

А) вдох

Б) присесть, сделать медленный выдох. 10 – 12 раз.

4. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,

присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,

«Купание рук» предложить ребенку погрузить сначала кисти, потом руки по локоть, затем по плечи в тазик с футлярами из киндер-сюрпризов и прошуршать ими.

«Золотая рыбка»

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками — будто плывет.

«Круговое движение» Задача игры: ознакомление с техникой движений руками при плавании способом кроль на спине.

Описание игры: по сигналу ребенок выполняют круговые движения назад руками, имитируя гребки, как при плавании кролем на спине. Упражнение выполняют 9-12 раз правой, а потом — левой рукой, в конце — поочередно.