**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 лет)**

Упражнения на суше

* Обшеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
* Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
* Игровые, вспомогательные, подводящие к движениям в воде упражнения.  
  Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в домашнем режиме.
* Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
* Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
* Стоя, сидя на стуле, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

**Зарядка   для детей 4-5 лет.**

***Комплекс  общеразвивающих упражнений для подготовки к освоению водной среды.***

*1.Ходьба, бег, прыжки, приседания на месте и в движении.*

***2.****И.П. - основная стойка*

*1- поднять плечи вверх; 2- опустить вниз (4-5 раз)*

***3.****И.П. - основная стойка*

*1- наклон головы вниз;  2- и. п.*

*3.поднять голову вверх  4- и.п  ;  (4 раза)*

***4.****Упражнение на дыхание*

*И.П. - основная стойка*

*1- сделать вдох; 2-3 задержать дыхание; 4- выдох (4 раза)*

***5.****И.П. - основная стойка*

*1. Сделать вдох; 2-  опустить голову вниз, прижать подбородок к шеи - выдох (5 раз)*

***6.****И.П. - основная стойка*

*1- поднять руки вверх, соединить ладони лодочкой*

*2-встать на носочки, потянуться вверх («стрела»)*

*3 – опуститься на стопу*

*4-  вернуться в -и.п (опустить руки) (4 раза)*

**7.** *И.П- лежа на груди, на гимнастической скамейке*

*Работа ног, как при плавании кролем (упражнение « ножницы»)*

**Игра малой подвижности « Гномы и великаны»**

*Взрослый: Чудеса живут на свете, стали маленькими дети, а потом все дружно встали, великанами мы встали.*

*Дети приседают, группируются, делают вдох с задержкой дыхания. Встают, делают выдох.*

**Игра « Охотник и заяц»**

*Описание: Выбирается водящий – охотник (взрослый), ребенок - заяц. Выбирается способ передвижения – прыжки или бег. Ведущий «охотник» старается осалить легким мячом зайца. Если его осалили, заяц меняется ролями с охотником.*