**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Упражнения на суше

* Обшеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность
суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
* Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в
занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности в домашнем режиме.

**Игры-упражнения на суше.**

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляют мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общераивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

**Зарядка для детей 6-7 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*

*1-4  повороты головы вправо, влево, вверх, вниз(4-5 раз)*

***3.****И.П. – упражнение на дыхание*

*И.П. - основная стойка*

*1- поднять голову вверх, сделать глубокий вдох*

*2-  опустить голову вниз, подбородок касается шеи - выдох через рот (счет должен быть медленным)*

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

***4.****И.П. руки вытянуты вперед, ладони соприкасаются.*

*1- одновременное движение руками в сторону груди (захват воды);*

*2-сведение локтей перед грудью*

*3 -выведение рук вперед*

*4-  и.п (брасс)               (4 раза)*

***5.****И.П. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладошки «лодочкой»*

*1-8 вращение рук вперед (дельфин) (6 раз)*

***6.****И.П. – ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладошки  «лодочкой»*

*1- вращение правой рукой вперед (до ноги, до потолка, до руки)*

*2-  и.п*

*3 – вращение левой рукой вперед*

*4-  -и.п  (4 раза) (кроль на груди)*

**6.** . *И.П - упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь*

*1-8  Работа ног, как при плавании кролем (упражнение « ножницы») 10 раз*

**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.*