



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.полезныекниги.рф
www.t-obr.ru www.1-sept.ru www.v-slovo.ru www.na-obr.ru

Методическая разработка

"Игровые упражнения на суше для разминки перед занятиями по плаванию в младшей группе детского сада"

(Авторская разработка)

Образовательная область: Физическое развитие

Автор:

Фирсов Сергей Владиславович

Инструктор ФК (бассейн)

ГБДОУ "Детский сад № 52 Приморского района Санкт-Петербурга"

Аннотация: Разминка является одной из главных составляющих для любых видов физической активности. Правильная подготовка организма к физической нагрузке предупреждает различного рода травмы, готовит сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат организма к нагрузке и, конечно, помогает «взбодриться».

Разминку для детей дошкольного возраста, как и само занятие, актуально проводить в игровой форме или с применением игровых упражнений.

Игровые упражнения на суше для разминки перед занятиями по плаванию для детей 3-4 лет.

1. «Паровоз»

Выполняется шаг на месте с движениями рук. Под шаг дети вместе с инструктором говорят «чух-чух-чух», затем, не останавливая движения ног, поднимают одну руку вверх, имитируя гудок два раза - «ту-ту», затем другую - «ту-ту», затем двумя руками - «ту-ту».

2. «Качели»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняются энергичные раскачивания руками вперед-назад.

3. «Цапля»

И.П.: Ноги на ширине плеч, руки опущены; поднять одну ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п., затем то же на другой ноге.

4. «Моем носики»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, затем наклониться вперед, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто-чисто», вернуться в и.п.

5. «Воробушки»

Прыжки на месте с «потряхиванием» кистей рук, согнутых в локтях.

6. «Лошадки»

Ходьба на месте или с продвижением с высоким подниманием бедра. Руки вытянуты вперед, ладони направлены вниз – стараться доставать коленями до ладоней.

7. «Великаны-гномики»

И.П.: «гномики» - присесть, обхватить руками колени, «великаны» - вернуться в И.П.

8. «Поймай дождик»

И.П.: ноги – на ширине плеч, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.

9. «Насос»

И.П.: стоя в парах лицом друг к другу, взяться за руки. Выполнять поочередные приседания.

10. «Гуси»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить наклон вперед, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться.

11. «Пузыри»

И.П.: стоя: сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, вернуться в И.П.

12. «Я пловец»

Стоя на двух ногах: наклонить туловище вперед, выполнять движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны.

13. «Я лечу»

Прыжки из положения «присед» вверх, разводя руки в сторону, имитируя крылья.

14. «Поплавок»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать.

15. «Юла»

Прыжки на двух ногах на месте, вращаясь вокруг своей оси.

16. «Плывем на лодке»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поочередно взмахивать руками, имитируя движения вёсел.

17. «Лягушки»

Прыжки на полусогнутых ногах, согнутые в локтях руки приподняты вверх, пальцы раздвинуты.

18. «Торпеда»

И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. Выполнять движения прямыми ногами с вытянутыми носочками, как при плавании способом «Кроль на груди»

19. «Озорные малыши»

Прыжки подскоки на месте.

20. «Моторчик»

Сидя на коврик выполнять поочередные движения ногами вверх-вниз. Ноги стараться держать прямые, носки вытянуты вперед.

Заключение

Разминка входит в подготовительную часть занятия и занимает небольшое количество времени, в зависимости от возраста занимающихся и продолжительности самого занятия.

Помимо игровых упражнений разминка может включать в себя обычную ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость, дыхание и т.д.

Задача, именно, игровых упражнений – создание положительного эмоционального фона для занятия и адаптация обычных упражнений (бег, приседания, прыжки и т.д.) под возраст занимающихся.

Литература:

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2—7 лет: Мозаика-Синтез; М. 2013. ISBN 978-5-86775-855-4.