

## **«Парные упражнения для разминки при обучении плаванию детей 5-7 лет».**

*Консультацию подготовила инструктор по плаванию высшей категории МБДОУ №29 «Золотая рыбка» - Колесник А.В.*

В старшем дошкольном возрасте при обучении плаванию значительное место отводится парным упражнениям, выполняемым во время разминки для разогрева основных мышечных групп. Эти упражнения полезны сами по себе и физически развивают ничуть не хуже, чем занятия с гантелями, эспандерами и гирями.

Применение парных упражнений позволяет поддержать у детей интерес к их выполнению, способствует формированию дружеских отношений, развивает умение слушать своего партнёра, подстраивать свои действия под действия товарища, приучает выполнять движения в общем темпе, синхронно, с единой амплитудой и интенсивностью.

С помощью партнёра дошкольнику легче регулировать нагрузку. В парной тренировке в работу активно включается вестибулярный аппарат: выполнение многих упражнений требует от детей способности удерживать равновесие, а значит, будет развиваться координация.

Все упражнения выполняются одновременно или поочерёдно; при этом один ребёнок помогает другому выполнить определённые движения. Так же парные упражнения позволяют ребёнку лучше разбираться в собственных ощущениях и впечатлениях. Как правильно высказался знаменитый бодибилдер, шестикратный победитель конкурса «Мистер Олимпия» Дориан Ятс: «Очень важный аспект тренировки с партнёром – уверенность, что ты с ним не соревнуешься. Когда начинаешь за кем-то гнаться, ты не можешь сосредоточиться на том, чтобы из движения извлечь максимум... Нужно заботиться только о том, чтобы помочь друг другу сделать всё возможное».

Приведём примеры парных упражнений, рекомендуемых для старших дошкольников. Все упражнения повторяются 5-6 раз.

### **1. «Калач»**

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки переплести и поставить на пояс; «1» - синхронно поворот головы вправо, «2» - и.п., «3» - то же влево; «4» - и.п.

### **2. «Каноз»**

И.п. – сидя на корточках спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны, слегка наклониться вперёд; «1» - выпрямить спину, макушкой тянуться к потолку, поднять руки параллельно полу, «2» - и.п.

### **3. «Насос»**

И.п. - один ребёнок сидит на корточках, другой стоит в основной стойке, оба держат друг друга за руки; «1» - первый ребёнок встаёт, второй – садиться. Партнёры помогают друг другу, «2» - и.п.

### **4. «Окошко»**

И.п. – стоя напротив друг друга, руки в стороны, макушкой тянуться вверх; «1» - наклон в сторону, одну руку - вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона; «2» - то же в противоположную сторону.

### **5. «Пилим дрова»**

И.п. – сесть лицом друг к другу, ноги врозь, пятки соединить, держаться за руки; «1» - наклон первого партнёра вперёд, второй –тянет его на себя; «2» - аналогичные действия выполняются другим партнёром.

#### **6. «Кувшинка»**

И.п. – сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой; «1» - наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона, «2» - в другую сторону.

#### **7. «Тачки»**

И.п. – один ребёнок ложиться на коврик, руками опирается в пол, другой стоит, держа его за ноги; «1-6» - первый ребёнок передвигается на руках, второй помогает ему, держа за ноги. Затем партнёры меняются местами.

#### **8. «Силичи»**

И.п.- стойка ноги врозь лицом к друг другу, упор ладонями, руки прямые; «1-4» - попеременно сгибая то одну руку, то другую, с силой давить на ладони партнёра. Это упражнение можно выполнять сидя по-турецки.

#### **9. «Посмотри на товарища»**

И.п. – стоя спиной к друг другу на расстоянии шага, руки на пояс; «1-2»- наклон вперёд, руками обхватить голени, посмотреть на товарища, «3-4» – и.п.

#### **10. «Качели»**

И.п. – стоя на коленях, держась за руки; «1-2» - сесть на пол в одну сторону, «3-4» -и.п. Затем то же в другую сторону.

#### **11. «Скольжения»**

И.п. – сидя, ноги прямые, ступни упираются в партнёра, упор руками сзади; «1-2» - скользя пятками о полу, развести ноги в стороны как можно шире, «3-4» - и.п. Это упражнение можно выполнять лёжа на спине.

#### **12. «Велосипед»**

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в партнера; «1-2» - поочерёдно сгибать ноги, давя на ступни партнёра, «3-4» - сменить положение ног. «Едем на велосипеде».

#### **13. «Качалка»**

И.п. – сидя спиной друг другу близко, руки на пояс; «1-2» - наклон одного вперёд, другому – назад, «3-4» - то же, но наоборот, чувствуя спину товарища.

#### **14. «Домик»**

И.п. - о.с., стоя спиной друг другу, держась за руки; «1-2» - руки в стороны, нога в сторону на носок (выполнять в одну сторону), «3-4» -и.п.

#### **15. «Разводной мост»**

И.п. – Лёжа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх; «1-2» -взмахом рук сесть, взяться за руки, «3-4» - и.п.

#### **16. «Выпады»**

И.п. – о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки; «1-2» - выпад вправо (влево), «3-4» - и.п. То же в другую сторону.

#### **17. «Махи»**

И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, одна рука лежит на плече партнёра, другая на пояс; выполнять маховые движения прямой ногой с оттянутым носком вперёд-назад. Затем сменить положение рук и ног.

## 18. «Прыжки и подскоки»

А) И.п. - о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки; Прыжки способом «ноги врозь, ноги скрестно»;

Б) И.п. - о.с. лицом друг к другу, прямые руки положить на плечи партнёра. Прыжки способом «ноги врозь, ноги вместе»;

С) И.п. - о.с. лицом друг к другу, одну руку положить на плечо партнёра, другая – на пояс. Поочерёдные подскоки на правой и левой ноге (один прыгает на правой ноге, другой – на левой и наоборот).

### Литература:

1. Раз, два, три – плыви. / М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташева – М, «Обруч», 2010.
2. Общеразвивающие упражнения в детском саду./П.Будинская, В.Васюкова, Г.Лескова – М, «Просвещение»,1990