

## Сухе плавання

Плавання грає важливу роль в житті людини: зміцнює і розвиває опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему, дихальну систему, надає загартовуючий ефект. Якщо цю навичку отримати в дошкільному віці, вона міцно закріплюється на все життя.

«Сухим плаванням» називають заняття, що проводяться на суші, тобто в умовах спортивного залу. Ці заняття допомагають дитині ознайомитися з новими вправами, швидше освоїти рухи, що виконуються у воді, скорегувати техніку виконання вправ, усунути помилки.

«Сухе плавання» зазвичай проводиться, коли заняття в басейні неможливі через карантин або з технічних причин (відключення опалення, відсутність гарячого водопостачання, несправність обладнання, низька температура води чи повітря).

Тривалість заняття визначається за віковими групами: 15 хвилин - в молодшій, 20 хвилин - в середній, 25-30 хвилин - в старшій і підготовчій групах. Заняття проводяться інструктором з плавання або з фізичної культури у відповідності з навчальною програмою. Варто зазначити, що підбір вправ дещо різниться в кожній віковій групі, складність їх виконання зростає зі збільшенням віку дітей.

Спочатку вправи на суші, що імітують рухи плавця, були придумані для навчання плаванню. Пізніше виявилось, що їх можна використовувати в якості ранкової зарядки або повноцінного тренування.

Для дошкільнят важливо включати ігрові моменти в заняття. Це сприяє емоційному підйому, кращому запам'ятовуванню вправ.

У старшій групі більше уваги слід приділяти техніці вивчення стилів плавання. Кроль на грудях є найпоширенішим стилем і займає провідне місце в процесі навчання.

Попереднє ознайомлення на суші з вправами, які імітують елементи плавання, сприяє кращому і якісному освоєнню техніки плавання у воді, її вдосконалення, освоєння техніки дихання в різних стилях плавання.

## **Комплекс вправ для сухого плавання для дітей старшої групи**

### **Розминка (загально розвиваючі вправи):**

**Вправи для рук і ніг:** «Весла», «Фонтанчик», «Склади руки в стрілочку», «Млин», «Вісімки»;

**Вправи для м'язів спини:** «Човник», «Моторний човен», «Зірочка», «Вітрильні кораблі», «крокодильчик».

### **Основна частина (спеціальні імітаційні вправи)**

#### ***Вправи для рук і плечового поясу:***

1. Стоячи ноги на ширині плечей, нахилившись вперед, дивитися прямо перед собою, одна рука попереду, інша ззаду біля стегна. Виконувати колові рухи руками вперед із зупинкою на початку, середині і наприкінці гребка.

2. Та ж вправа, але без зупинки.

3. Стоячи ноги на ширині плечей, нахилившись вперед, дивитися прямо перед собою, одна рука попереду, інша ззаду біля стегна. Виконувати колові рухи руками назад із зупинкою на початку, середині і наприкінці гребка.

4. Та ж вправа, але без зупинки.

5. Стоячи ноги на ширині плечей, нахил корпусу вперед, впертися однією рукою в коліно, інша біля стегна (кінець гребка), поворот голови в бік руки витягнутої назад у стегна і подивитися на неї. У цьому положенні зробити вдих і почати рух рукою з одночасним видихом. Наступний вдих виконується тоді, коли рука закінчує гребок в положенні у стегна.

6. Стоячи ноги на ширині плечей, нахил тулуба вперед, руки вгору. Правою рукою зробити гребок, одночасно поворот голови в бік руху руки, вдих. Теж лівою рукою.

7. Та ж вправа, але з вихідного положення стійка на ширині плечей, руки вгору над головою.

8. Встаньте, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилившись вперед, витягніть вперед руки, потім з силою розведіть їх долонями в сторони, як ніби робите гребок у воді. Після цього, випрямляючи, зігніть руки і притисніть їх до тулуба, як ніби гребок закінчений і ви готуєтесь почати наступний. Повторити 8-12 разів, 1-2 підходи.

## ***Вправи для нижніх кінцівок:***

### **Жаб'ячі ніжки**

Встаньте прямо, розгорніть плечі, руки покладіть на пояс. Поставте ноги разом, з'єднайте п'яти і розведіть носки якомога ширше. Повільно присідайте, розводячи коліна якомога ширше і не нахиляючи тулуб. Глибокі присідання не потрібні. Зробіть 8-12 разів, 2-3 підходи.

### **Відштовхування убік**

Встаньте лівим боком до стіни, обіпріться лівою рукою. Праву ногу підніміть і розгорніть назовні. Тепер зігніть її в коліні, піднімаючи вгору і не розгортаючи носок назад всередину, а потім випрямити вниз і вбік п'ятою вперед, як би відштовхуючись від невидимої опори. Зробіть 8-12 разів і поміняйте сторони. Виконайте по 2 підходи на кожную ногу.

### **Присідання з руками**

Встаньте, ноги на ширині плечей, носки злегка розведені, руки опущені. На вдиху присядьте, одночасно піднімаючи руки через сторони вгору. На видиху встаньте, через сторони опускаючи руки і притискаючи їх до боків. Повторити 12-15 разів, 2 підходи.

### **Жаба вгору животом**

Сядьте на підлогу, обіпріться на руки або на лікті позаду, ноги витягніть перед собою. З'єднайте п'яти, носки розгорніть. Тепер, спираючись на руки, повільно підтягніть ноги, тягнучи п'яти по підлозі, а носки і коліна максимально розводячи в сторони. Після цього вирівняйте ноги в сторони, якщо зможете - відірвіть при цьому ступні від підлоги. Потім з'єднайте їх і поверніть в початкове положення. Повторити 12-15 разів, 2-3 підходи.

### **Моторчик**

Лежачи на животі (руки під підборіддям, плечі відірвати від підлоги) імітація роботи ногами, як в способі кроль на грудях (рухи виконувати в частому темпі і від стегна). Та ж вправа, лежачи на спині. Повторити 2 рази по 30 секунд у кожному вихідному положенні.

### **Вісімки ногами**

Лежачи на спині, руки витягніть уздовж тулуба. Підтягніть зігнуті коліна до грудей. Розпряміть ноги в сторони, описуючи носками коло зсередини назовні. Потім знову зігніть і з'єднайте ноги, випрямити їх і покладіть на підлогу. Повторити 20 раз, 2 підходи.

### **Жабка на животі**

Лежачи на животі, руки вперед. Підтягнути п'яти до сідниць. Розгортаючи ступні назовні (носки на себе, коліна з'єднати), доторкнутися носками до підлоги. З'єднавши ноги, описуючи коло зсередини назовні, повернутися у вихідне положення.

### **Заключна частина**

*Гра на увагу «Повторюй за мною».*

**Дихальні вправи:** «Остуди чай», «Надуй повітряну кульку», «Поплавок», здування з долоні м'яча для настільного тенісу або аркуша паперу, «Водолаз», затримка дихання на вдиху та на видиху; вдих носом, порційні видихи ротом; вдих носом, подовжений повільний видих ротом.

Вправи на суші сприяють удосконаленню техніки плавання, допомагають досягти кращого результату, готують юних плавців до різних стилів плавання, є обов'язковою складовою успіху в плаванні.