

Рекомендации для родителей по индивидуальной работе с детьми по обучению плаванию.

1. Опускание лица в воду.

Для выполнения упражнения необходим таз, наполненный водой, чуть закрашенный марганцовкой.

- набрать в ладони воды и положить лицо в ладони с водой.
- держась руками за таз положить лицо на воду.
- заложить руки за спину, опускать лицо в воду.
- поворачивать голову направо и налево так, чтобы ухо и глаз погружались из нее.

2. Выдох в воду.

- короткий вдох «ап», длинный выдох. Губы при этом трубочкой.
- на ладони листок или перышко. Сдувают с разного расстояния.
- дуют на воду, образуя воронку.
- в тазу плавают игрушки, дуют на них.
- надувают воздушные шары.

3. Специальные плавательные упражнения выполняются на суше.

Упражнения для совершенствования в плавании на груди кролем.

- 1) Ходьба, бег, прыжки, приседание на месте и в движении.
- 2) Сесть, согнуть одну ногу, взять руками за пятку и носок стопы и вращать ее вправо и влево.
- 3) Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами крестные движения, затем как при плавании кролем.
- 4) Встать, руки вверх, кисти вместе; подняться на носки, вытянуться вверх, напрячь все мышцы, затем расслабиться.
- 5) Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
- 6) «Мельница» - вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением.
- 7) То же упражнение, в положении наклонившись вперед

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

- 1) Вращение прямыми руками назад с постепенным увеличением темпа.
- 2) В упоре лежа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

- 1) Ходьба, бег, прыжки, наклоны.
- 2) Повороты туловища в стороны.
- 3) В положении наклонившись вперед - движения руками как при плавании брассом.
- 4) В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.
- 5) Стартовый прыжок - по команде «Марш!» сделать прыжок вверх с махом руками вперед - вверх и толчком ног, в полете соединить руки над головой.