**Занятие**

**объединения «Дельфиненок» 08.02.2022**

**Тема:** «Подготовительные упражнения для освоения с водой».

**Примерный комплекс**

**общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой**

**1.** – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

**2. –**Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

**3. –**Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

**4. –**Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

**5. –**Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

**6. –**Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

**7. –**Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

**Примерный комплекс**

**общеразвивающих упражнений в движении**

**1.** Ходьба с круговыми движениями головой.

**2.** Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

**3.** Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

**4.** Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

**5.** Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

**6.** Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

**7.** Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

Просмотреть видео и повторить упражнения: сухое плавание

<https://yandex.ru/video/preview/?text=презентация%20сухое%20плавание&path=wizard&parent-reqid=1643888733404206-9697424805163151892-sas6-5263-487-sas-l7-balancer-8080-BAL-126&wiz_type=vital&filmId=10385016253738051789>