**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА с элементами «сухого плавания».**

Старшая и подготовительная группа.

**Цель:**

1.Знакомить детей с движениями, с которыми они встретиться на

занятиях в воде.

2. Воспитывать у детей привычку к физическим упражнениям,

связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными

эмоциями.

**Вводная часть:**

Ходьба и бег, высоко поднимая колени; прыжки с продвижением

вперед. Ходьба «Великаны» (широким шагом), «Гномики» (в полуприседе).

**Общеразвивающие упражнения:**

1. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.

1.1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться

на носки, напрячься.

1.2. расслабиться, опуститься на пятки.

1.3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их,

напрячься.

1.4. опустить руки вниз, расслабиться. 10 – 12 раз.

2. «Мельница» - и. п. основная стойка. Круговые движения прямыми

руками вперед, назад. 10 – 12 раз.

3. «Насос» - и. п. основная стойка.

А) вдох

Б) присесть, сделать медленный выдох. 10 – 12 раз.

4. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,

присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,

сгруппироваться. Вернуться в и. п.

5. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами

вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль». 2 раза.

6. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на животе

напрячься всем телом, расслабиться. 8 – 10 раз.

7. «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с

движением шагом, прыжками на месте.

8. «Лягушки» - прыжки на двух ногах.

9. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий

вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;

после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.

Заключительная часть:

«Полоскание белья» - и. п. наклонившись вперед, движениями рук

вправо-влево имитация полоскания. Спокойная ходьба в разном темпе с

остановкой на сигнал.