

Плавать можно учиться и на суше!

В возрасте до 4 лет приучите малыша к ежедневной утренней зарядке. Это обычные комплексы упражнений, которые будут развивать ребенка физически: различные вращения руками, стопами, ходьба, прыжки. После занятий обтирайте малыша влажным полотенцем, хорошо бы принять прохладный душ или облиться холодной водой. Это будет способствовать привыканию организма к охлаждению во время плавания.

Упражнения на суше

Встаньте ровно. Поднимитесь на носки. На счет «1» со вдохом поднимите левую руку кверху ладонью вперед, на счет «2» – правую руку, сцепите большие пальцы рук над головой. На счет «3» с выдохом опустите левую руку, на счет «4» – правую. Выполните 6-8 повторений.

Круговые движения руками. Встаньте ровно на счет «1-4» со вдохом ровными руками сделайте круговые вращения руками назад, на счет «5-8» с выдохом выполните вращательные движения вперед. Сделайте 4-5 повторений.

«Кроль» на берегу. Встаньте ровно, наклонитесь вперед. Левую руку расположите перед собой ладонью вниз, правую – прижмите к бедру. Прямыми руками выполняйте движения вперед: на вдохе на счет «1-4» поднимайте голову, на выдохе на счет «5-8» опускайте голову. Количество повторений: 4-5 раз.

Сидя на полу, отклонитесь назад и обопритесь на локти. Ноги чуть приподнимите, стопы разведите на 30-40 сантиметров, выполняйте вращательные движения стопами вовнутрь. Совершите 4-6 подходов по 10-15 секунд. Дыхание свободное.

Лягте на спину. С выдохом на счет «1-2» подтяните колени к туловищу, обхватите голени руками и прижмите их к груди, наклоните голову и подбородок направьте к груди, на счет «3-4» со вдохом займите исходное положение лежа на спине. Повторите 6-8 раз.

Отжимания от пола с прямыми руками, стоя на коленях. Выполните 4-5 подхода по 5-6 раз.

Встаньте ровно. Поднимитесь на носки. На выдохе медленно приседайте, поднимая руки вверх, ладонями вперед. В нижней точке сведите

большие пальцы рук над головой. Со вдохом займите исходное положение. Сделайте 2-3 подхода по 5-6 раз.

Прыжки на носках. Поднимитесь на носочки и выполните 20-30 прыжков, хлопая руками поочередно то над головой, то за спиной. Дышите свободно.