

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение « Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Рекомендательный материал для родителей

«Сухое плавание для детей дома:  
тренировка и советы родителям»

Подготовила: инструктор ФИЗО (плавание)

Танаева Н.Ю.

Барнаул 2025

Цель: Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) о «сухом плавании» в домашних условиях.

Сухое плавание – отличная подготовка к плаванию в бассейне или самостоятельный вид тренировки, развивающий координацию, силу и выносливость. Дома можно эффективно имитировать движения плавания, используя подручные средства. Важно помнить, что сухое плавание – это дополнение, а не замена полноценным занятиям в воде под руководством инструктора.

Предлагаем варианты выполнения упражнений в домашних условиях для детей 5-7 лет:

### **КОМПЛЕКС № 1.**

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. И. п. (исходное положение)– стоя, на ширине ступни, руки внизу, энергичный взмах руками вверх, вдох, опустить руки вместе с плечами, выдох.
3. «Фонтанчики» – и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. «Насос» – и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.
5. «Стрелочка» – и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. То же на животе.
6. Ходьба на месте с заданиями для рук.
7. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

### **КОМПЛЕКС № 2**

1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. «*Лодочка*» – и. п.(исходное положение) стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу, подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носочки, расслабиться, опуститься на пятки, кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, опустить руки вниз, расслабиться.
3. «*Поплавок*» – и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. «*Кто выше*» – и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» – и. п. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос.
6. «*Ветряная мельница*» – выполнять круговыми движениями рук (вперед, назад)
7. Спокойная ходьба.

### КОМПЛЕКС № 3

1. Обычная ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колен и хлопками.
2. Покачивание, перекачивание с пятки на носок
3. «Лодочка» – и. п. (исходное положение) стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу, подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носочки, расслабиться, опуститься на пятки, кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, опустить руки вниз, расслабиться.
4. «**Нырнем под воду**» – и. п. стойка с сомкнутыми носками, вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание, затем выдох, вернуться в и. п.
5. «**Мельница**» – и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад.
6. «**Уголок**» – сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45 градусов, выполнять 2 -3 раза.
7. «**Звезда**» – и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться.
8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.

### КОМПЛЕКС № 4

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками
2. «**Ласточка**» – стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Затем поменять.
3. «**Мельница**» – и. п.(исходное положение) ноги на ширине ступни, руки на поясе.  
Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.
4. «Водоворот» – и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.
5. Прыжки на правой и левой ноге.
6. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

### КОМПЛЕКС № 5

1. Ходьба с различными заданиями (присесть, подпрыгнуть, со сменой направления)
2. «Надуем мяч» – и. п. (исходное положение) ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, руки в стороны (надулся мяч), энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч).
3. «**Кошечка**» – стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая
4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.
5. «**Ветряная мельница**» – круговые движения рук.
6. «**Едем на лодочке**» – сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты, наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и выдох.
7. «**Фонтанчики**» – сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».
8. Прыжки, ноги скрестно, ноги врозь. Спокойная ходьба.

Примеры упражнений на суше «**Морские фигуры**», образно-игровой формы, целью которой является развитие силы мышц.

**Морская звезда** — лечь на живот, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

**Морской конек** – сесть на пятки, руки за голову.

**Краб** – передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.

**Дельфин** – лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в замок.

Рекомендации для родителей:

- **Безопасность:** Убедитесь, что пространство для тренировок безопасно, нет острых углов или предметов, о которых ребенок может удариться.
- **Постепенность:** Начинайте с коротких тренировок (10-15 минут) и постепенно увеличивайте их продолжительность.
- **Индивидуальный подход:** Адаптируйте тренировку под возможности и интересы ребенка. Если ребенок устал или потерял интерес, сделайте перерыв или измените упражнения.
- **Позитивный настрой:** Поощряйте ребенка за старания, хвалите его за успехи. Делайте тренировку игрой!
- **Правильная техника:** Покажите ребенку, как правильно выполнять упражнения. Обращайте внимание на технику, а не только на количество повторений.
- **Контроль:** Следите за состоянием ребенка во время тренировки. Если он жалуется на боль или дискомфорт, прекратите тренировку.
- **Комбинирование:** Сочетайте сухое плавание с другими видами активности – прогулками, играми на свежем воздухе.
- **Переход к воде:** После достаточной подготовки на суше, плавно переходите к занятиям в бассейне под руководством инструктора.

Эта схема – лишь рекомендация. Для детей с особенностями здоровья или при наличии каких-либо сомнений, проконсультируйтесь с врачом или специалистом по плаванию. Сухое плавание – это отличная подготовка, но не замена профессиональным тренировкам в воде.

Литература:

Образовательная социальная сеть nsportal.ru Режим доступа

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/01/17/suhoe-plavanie-rol-podgotovitelnyh-uprazhneniy-dlya-formirovaniya>