Тренировки дома. Гребной слалом. Группа СО (7-8 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Упражнение | Количество повторений | Примечание |
| понедельник | ОТДЫХ |
| вторник | ОТДЫХ |
| среда | Разминка | 10 упражнений, по 16 повторений каждое | Разминку начинать строго с верхней части туловища, постепенно, с каждым упражнением, перемещаясь вниз. |
| **Комплекс упражнений «Сухое плавание»** |
| 1. «Лодочка» | 10 повторений | И. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.1.1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, поднятьсяна 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. |
| 2. «Насос»  | 10 повторений | И. п. основная стойка.2.1. вдох2.2. присесть, сделать медленный выдох. |
| 3. «Поплавок»  | 10 повторений | И. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу,присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,сгруппироваться. Вернуться в и. п. |
| 4. «Фонтанчики»  | 2 раза по 30 секунд, отдых 20 секунд | Сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногамивверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».  |
| 5. «Стрелочка» | 10 повторений  | И. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на животенапрячься всем телом, расслабиться.  |
| 6. «Ветряная мельница» | 10 повторений | Круговые движения рук в сочетании с прыжками на месте. |
| 7. «Наполним легкие воздухом»  | 3 раза по 15 секунд, отдых 20 секунд | И. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокийвдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек;после чего выполнить выдох через нос. |
| 8. «Полоскание белья»  | 3 раза по 15 секунд,отдых 20 секунд | И. п. наклонившись вперед, движениями руквправо-влево имитация полоскания.  |
| **Сухая гребля** |
| 1. «Прямая гребля»
 | 3 раза по 20 секунд, отдых 20 секунд | Выполняется в положении стоя.В качестве весла использовать любую палку: длинную скалку, швабру, черенок. Следить за правильностью гребли, руки выше, локти не отпускать. Снять ребенка на видео. |
| 1. «Прямая гребля назад»
 | 3 раза по 20 секунд, отдых 20 секунд | Следить за правильностью гребли, руки выше, локти не отпускать.Показать ребенку видео первого упражнения, только поставить обратную перемотку: видео должно показываться с конца к началу. Гребля назад не должна отличаться от этого видео.  |
| 1. Прямая гребля вперед, с ускорением.
 | 3 раза по 30 секунд, отдых 20 секунд | 20 секунд прямая гребля, 10 секунд ускоренная прямая гребля. |
| Заминка | 10-15 секунд, 3 раза | Встаньте на пол и поставьте ноги вместе. Затем поднимите прямые руки над головой, как можно выше. Старайтесь всеми силами дотянуться до потолка. Тянитесь в течение 10−15 секунд. |
| четверг | ОТДЫХ |
| пятница<https://www.youtube.com/watch?time_continue=74&v=Jemh3EDdEjI&feature=emb_logo> | 1. Разминка на скакалке.  | 50 повторений | Прыгайте на одной и двух ногах, меняйте интенсивность. |
| 2. Прыжки вперед, назад, в стороны, на одной и двух ногах.  | 50 повторений | Разметьте на полу 4 квадрата и совершайте разные прыжки вперед, назад, в стороны, на одной и двух ногах. Старайтесь максимально сократить время пребывания на опоре. |
| 3. Имитация техники конькового хода.  | 50 повторений | Сделайте на полу 2 параллельные линии и прыгайте через них, имитируя коньковый ход. Меняйте расстояние между линиями, скорость прыжков и время стабилизации на одной ноге. |
| Заминка. | 1 минута | Ходьба на месте со спокойным пульсом. |
| суббота | ОТДЫХ |
| воскресенье | Разминка | 10 упражнений, по 16 повторений каждое | Разминку начинать строго с верхней части туловища, постепенно, с каждым упражнением, перемещаясь вниз. |
| 1. Развитие мышц -разгибателей рук. | Время отдыха между упражнениям 30 сек.Комплекс из 5-ти упражнений проделать 3 раза, каждое упражнение по 12 повторений. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 2. Развитие мышц брюшного пресса |  | Поднимание туловища, закрепив ноги, согнутые в коленях углом 90 градусов. Руки за голову. |
| 3. Развитие мышц спины и ног.  |  | Приседания. Пятки не отрываются от пола, руки вытянуты перед собой, спина прямая. |
| 4. Развитие мышц спины и ног. |  | Выпрыгивания. Из положения глубоко приседа, выпрыгнуть вверх, над головой хлопнуть в ладоши.  |
| 5. Развитие мышц спины, пресса, разгибателей и сгибателей ног. |  | Лягушка. Упор присев, руки на полу, упор лежа, спина вытянутаУпор присев- упор лежа |
| Заминка.«Дровосек»  | 5 повторений | Сцепить руки в замок, потянуться вверх и назад (вдох), резко наклониться и опустить руки (выдох). |