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, 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. |
| 2. «Насос» | 10 повторений | И. п. основная стойка.  2.1. вдох  2.2. 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 ногами  вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль». |
| 5. «Стрелочка» | 10 повторений | И. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на животе  напрячься 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. Глубокий  вдох, 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 рук  вправо-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 вытянута  Упор присев- упор лежа |
| Заминка.  «Дровосек» | 5 повторений | Сцепить руки в замок, потянуться вверх и назад (вдох), резко наклониться и опустить руки (выдох). |