

**«День открытых дверей»**  
**Занятие образовательная деятельность – плавание**  
**средняя группа**  
*Составила и провела: И.Ю. Воронова, инструктор Ф.К., ИКК*

**Задачи:** закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

**На суше.** Повторить упражнения из занятия 8.

- В воде.**
1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой -1-2 мин.
  2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу инструктора стать у бортика, повернуться к нему спиной – 2-3 раза.
  3. Стоя, поднять руки вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать опуская, ноги на дно, - 2 раза.
  4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести в стороны, сделать «морскую звезду» - 2 раза.
  5. На мелком месте принять упор, лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать в воде немного – 2-3 раза.
  6. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.
  7. Игра «Поезд в тоннель!». Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально, - 2-3 раза.
  8. Плавать удобным для себя способом.
  9. Выдох в воду – 4-6 раз.
  10. Выход из воды.