

«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.