

## «День открытых дверей»

Занятие образовательная деятельность – плавание старшая группа.

*Составила и провела: И.Ю. Воронова, инструктор Ф.К., 1КК*

*Ведущей задачей* занятия является освоение детьми неспортивным способом плавания: руками при плавании брассом, ногами – как при плавании кролем, с произвольным дыханием, а также выбор «своего», лучше получающего способа плавания.

1. Повторить показ особенностей способов плавания.
2. Выполнять движения рук всеми способами плавания в положении полуприседа, подбородок и плечи в воде. Переходя от одного бортика к другому, стараясь отрывать ноги от дна, выдохнуть в воду – 5-6 раз.
3. Делать выдохи в воду, согласуя их с прыжками вверх и приседаниями, - 6-7 раз.
4. Скользить без движения рук или ног в положении руки вверху, голова зажата между рук – 5-6 раз.
5. Выдохи в воду – 5 раз.
6. Движения ног всеми способами плавания, с плавательной доской в руках – 6-7 раз.
7. Выдохи в воду – 5 раз.
8. Плавание комбинированными способам: руки – как при плавании брассом, ноги – как при плавании кролем – 5-6 раз.
9. Игра «Кто выше?»
10. Свободное купание.
11. Выход из воды.