

**Мастер-класс по плаванию «Плаваю как рыбка»
для детей 6-7 лет**



**Инструктор по физическому воспитанию:
Сажин А.В.**

2023г.

Цель:

«Отработка правильного дыхания при обучении плаванию.»

Задачи:

1. Задерживать дыхание под водой.
2. Выдох в воду через нос.
3. Полный выдох в воду через нос и через рот.
4. Повторение ранее полученных навыков.

Атрибуты :

Плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки.

Ход мастер-класса:

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.
2. Бег на месте, высоко поднимая колени.
3. И. п. Полу-присед с наклоном туловища вперёд, руки впереди. Подбородок касается воды. Руки работают «брасом».
4. И. п. То же. Хлопки в ладоши под водой прямыми руками
5. И. п. Полный присед. Хлопать по очереди ладонями по воде (дождик).
6. Умывание.
7. И. п. В полу-приседе наклонить туловище вперёд, руки вперёди. Вдохнуть через рот и опустить голову в воду. Задержать дыхание. Глаза открыты. Повторить 5-7 раз.
8. И. п. То же. Вдох через рот и выдох в воду через нос. Повторить без остановки 3-5 раз.
9. Плавание на животе «столбиком» голова в воде.
10. Плавание «столбиком», работая ногами по очереди вверх вниз.
11. Плавание «столбиком». Руки работают, как при плавании «брасом».
12. Плыть «столбиком» , работая ногами, как при плавании брасом (лягушкой).
13. Полный брас, не поднимая головы.
14. «Звёздочка» на животе.
15. « Поплавок».
16. « Звёздочка» на спине.
17. Собираем игрушки на воде и под водой.
18. Свободное плавание.



