

МБДОУ "Детский сад №19 "Светлячок" реализует проект «Обучение детей дошкольного возраста плаванию через организацию сетевого взаимодействия дошкольных учреждений», в котором главной задачей является обучение детей плаванию.

На протяжении двух месяцев дети совершенствовали технику плавания, выполняя упражнения, направленные на развитие плавательных умений и навыков. Игры такие как «Надуй шар» и «Лопни шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

Также дети подготовительной группы №8 "Фиалка" и старшей группы №10 "Ландыши" выполняли упражнения в комплексе: первое - задерживали дыхание и опускали голову в воду и второе, ложились грудью на воду и работали ногами с задержкой дыхания. Эти упражнения очень хорошо развивают дыхательную систему, увеличивается объём лёгких, а также развиваются физические качества: сила и скорость.

Дети младших групп в игровой форме собирали разноцветные шарики, работая руками, дети помогали себе передвигаться по бассейну.

Автор: инструктор по физической культуре Зубкова А.А.



Совершенствование техники плавания.

Автор: site

25.04.2023 03:46 - Обновлено 25.04.2023 03:55

