



Управление по образованию
администрации
Фрунзенского района г. Минска

Государственное
учреждение образования
«Детский сад № 99 г. Минска»

ВОДНЫЕ + Олимпийские ИГРЫ

Минск, 2023





ВОДНЫЕ Олимпийские ИГРЫ



конспект СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА на воде с ИГРОВЫМИ карточками

по образовательной области
«Физическая культура» для воспитанников 5 — 6 лет
с использованием
информационно-коммуникационных технологий



ПОДГОТОВИЛ:

руководитель физического воспитания
первой квалификационной категории
Парфенова
Светлана Яковлевна



”

Пояснительная записка

Технические аспекты движения в воде приобретают особое значение для подрастающего поколения. Упражнения, выполняемые в воде, способствуют воспитанию у детей решительности, уверенности в своих силах, делают процесс обучения плаванию увлекательным, лишают его однообразия и монотонности. Занятия в бассейне позволяют укрепить мышечный корсет, развить координацию, выносливость, силу, совершенствуют навыки основных движений в воде, развивают двигательные умения, помогают избавиться от аквафобии.

На современном этапе важным является воспитание физически здоровых детей. Поэтому популяризация олимпийского движения актуальна на всех ступенях системы образования в Республике Беларусь.

В учреждениях дошкольного образования необходимо создавать соответствующую предметно-пространственную среду, которая включает в себя атрибуты олимпийского движения, наглядные пособия, картотеки игры и упражнений.

В ГУО «Детский сад № 99 г. Минска» разработан сборник упражнений для занятий в бассейне и конспект праздника на воде «Водные Олимпийские игры».

Сборник оформлен в виде готовых карточек, на которых указано содержание упражнений, имитирующих олимпийские виды спорта, способствующих обучению плаванию различными способами; даны общие методические рекомендации; указан используемый инвентарь, что определяет доступность данного методического продукта при использовании на занятиях, праздниках, спортивных досугах.

Игровые упражнения можно подбирать в соответствии с уровнем подготовленности воспитанников и материально-технической базой.





Цель:

популяризация олимпийского движения в учреждении дошкольного образования.

Задачи:

- оздоровительная: совершенствовать функциональные возможности систем организма; повышать работоспособность и выносливость; укреплять мышечный корсет;
- образовательная: систематизировать представления об олимпийских видах спорта;
- воспитательные: воспитывать умение работать в команде, оказывать взаимопомощь.

Место проведения:

бассейн

Оборудование:

проектор
ноутбук
имитация олимпийского факела
нудлы по количеству участников
ласты по количеству участников
шарики пластиковые по количеству участников
имитация корзин для баскетбола (2 шт.)
мячи резиновые (2 шт.)
мячи пляжные по количеству участников
сетка надувная
обруч (2 шт.)
разделительная веревка
свисток
USB-колонка
медали для награждения по количеству участников



Действующие лица:

ведущий (руководитель физического воспитания)
Древнегреческая богиня мудрости – Афина



”1
слайд

Начало занятия Организационный момент.

Ведущий

Здравствуйте, ребята! Сегодня наш бассейн, не просто бассейн, а настоящий Олимпийский стадион! И мы готовы к олимпийской встрече, где мастерство покажут асы!

Встречаем наших спортсменов!

× **Звучат фанфары, участники входят в зал.**
Ведущий

Поприветствуем наших спортсменов аплодисментами. Олимпийские игры — главные соревнования лучших спортсменов. Родина Олимпийских Игр — Древняя Греция. Одним из олимпийских символов является олимпийский огонь. По традиции огонь зажигается в греческом городе Олимпия. На наш праздник олимпийский огонь доставила богиня Афина.

”2
слайд

”3
слайд

В зал входит богиня Афина, неся факел с олимпийским огнем.



Ведущий Прежде чем начать соревнования, спортсменам нужно сделать разминку.

Ход занятия:

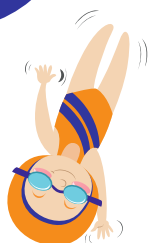
Под музыкальное сопровождение «Мы верим твердо в героев спорта» (А. Пахмутова, Н. Добронравов) дети выполняют разминку.

Ведущий Сегодня на нашем водном стадионе соревнуются две команды. Команда «Рыбки» в оранжевых шапочках, команда «Звездочки» в желтых. Прошу команды занять свои места.

”4
слайд

Ведущий

Прежде чем начать соревнования, давайте проверим знания наших спортсменов об олимпийском движении. Ведь спортсмены должны быть не только сильными, но и эрудированными. Сейчас состоится Олимпийский блиц. Каждой команде будет задано по 4 вопроса, если команда не будет знать ответ, помочь может команда соперников. За каждый правильный ответ команда получает очко. Готовы, ребята? Богиня Афина будет подсчитывать баллы команд.



Ведущий

Вопросы 1-й команде:

- 1 Назовите олимпийскую ценность, в которой говорится о правильном поведении спортсменов с судьями и другими спортсменами? (Уважение)
- 2 Как вы думаете, почему виды спорта называют зимними? (Нужен снег, лед)
- 3 Для каких видов спорта нужен бассейн и купальник, плавки? (Плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду)
- 4 Для каких видов спорта нужны коньки? (Фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт)

Вопросы 2-й команде:

- 1 Назовите олимпийскую ценность, в которой говорится о важности поддержки спортсмена родными и близкими при победе и поражении? (Дружба)
- 2 Какая высшая награда в спорте? (Золотая олимпийская медаль)
- 3 Для какого вида спорта нужен лук и стрелы? (Стрельба из лука)
- 4 Для каких видов спорта нужен мяч? (Футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, водное поло)



Подведение итогов олимпийского Блица

”5

Слайд

Ведущий

Вы большие молодцы! Приступаем к нашим соревнованиям. Участники, внимание на экран.

К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь?

Ответы детей.

”6

Слайд

Ведущий

Правильно! И первый вид спорта, в котором мы будем соревноваться – конный спорт.

Выполняется игровое упражнение.

Карточка «Конный спорт».

”7

Слайд

Ведущий

Команды справились отлично! Молодцы, ребята! Внимание на экран.

К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь?

Ответы детей.

”8

Слайд

Ведущий

Правильно. Следующий вид спорта, в котором мы будем соревноваться – баскетбол.

Выполняется игровое упражнение.

Карточка «Баскетбол».



”9

слайд

Ведущий

Отлично! Молодцы, ребята! Внимание на экран.

К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь?

Ответы детей.



”10

слайд

Ведущий

Правильно! Следующий вид спорта, в котором мы будем соревноваться – легкая атлетика. В дисциплине «бег с препятствиями» – стипль-чез.

Выполняется игровое упражнение.

Карточка «Легкая атлетика».

”11

слайд

Ведущий

Молодцы, ребята, справились хорошо! Внимание на экран.

К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь?

Ответы детей.

”12

слайд

Ведущий

Правильно! Следующий вид спорта, в котором мы будем соревноваться – биатлон.

Выполняется игровое упражнение.

Карточка «Биатлон».

”13

слайд

Ведущий

Справились команды на отлично. Внимание на экран.

К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь?

Ответы детей.

”14

слайд

Ведущий

Правильно! Следующий вид спорта, в котором мы будем соревноваться – плавание.

Выполняется игровое упражнение.

Карточка «Плавание».

”15

слайд

Ведущий

Молодцы, ребята! Внимание на экран.

К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь?

Ответы детей.

”16

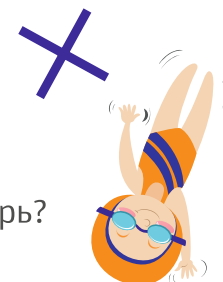
слайд

Ведущий

Правильно! Следующий вид спорта, в котором мы будем соревноваться – волейбол.

Выполняется игровое упражнение.

Карточка «Волейбол».



окончание занятия

’17

слайд

ведущий

Молодцы, ребята! Вы сильные и смелые спортсмены. Для победы это очень важно.

Ребята, вы справились со всеми заданиями. А наши Олимпийские игры подошли к своему завершению. Вы сегодня показали себя отличными спортсменами, хорошими товарищами по команде. Во время соревнований оказывали поддержку друг другу и были сплоченными командами. А все олимпийские соревнования заканчиваются торжественной церемонией вручения наград. Прошу команды построиться для вручения медалей.

Дети выходят из воды, строятся в две шеренги, награждаются медалями. Звучит Гимн Республики Беларусь.

’18

слайд

ведущий

Водные Олимпийские игры считать закрытыми! До новых встреч!



’19

слайд

Под музыкальное сопровождение дети выходят из зала

конный спорт

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- формировать навык правильной осанки;
- формировать представление об олимпийском виде спорта «конный спорт»;
- воспитывать потребность в двигательной активности.



инвентарь

вспомогательное средство для плавания – нудл, препятствие, разделитель на дорожки.



интересный факт

Всего конный спорт насчитывает около 30 видов, но в программу Игр Олимпиад сначала вошли лишь три классических – конкур (преодоление препятствий в прыжке), выездка (выездку сравнивают с конной гимнастикой, конным балетом и конными танцами), троеборье.

В последнем виде – это сочетание конкур, полевых испытаний и манежной езды.

содержание упражнения:

И.п. сидя на вспомогательном средстве для плавания – нудл, положение между ног:

- 1 – начало движения вперед прыжками;
- 2 – достигнув препятствия, перепрыгнуть его, приземлившись на две ноги, продолжить движение вперед;
- 3 – достигнув ориентира, коснуться его рукой, вернуться с вспомогательным средством в удобном положении, с работой ног спортивным способом плавания кроль на груди.

общие методические рекомендации:

Прыжки вперед выполняются, отталкиваясь двумя ногами от дна бассейна, две руки держат вспомогательное средство перед собой.

При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, первая выполнившая упражнение.



”1

КОННЫЙ СПОРТ



”

2

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

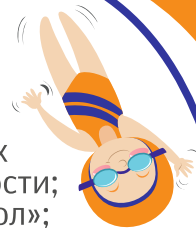
БаскетБОЛ

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать оптимальному развитию физиологических систем организма и их функций в двигательной деятельности;
- закреплять знания об олимпийском виде спорта «баскетбол»;
- воспитывать потребность в двигательной активности.



ИНВЕНТАРЬ

имитация
баскетбольной корзины,
мячи.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Изначально корзины, в которые забрасывали мяч, крепили к балконам, что позволяло зрителям, которые находились на балконах, намеренно отбивать мяч, чтобы он не попал в корзину команды, за которую они болели. Чтобы решить эту проблему, было принято решение поставить защитный щит. Первые щиты были деревянными, позже их заменили на стеклянные.

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

И.п. стоя лицом вперед, мяч на вытянутых руках

- 1 – лечь на воду, положение тела «стрелочка»;
- 2 – начать движение ногами как при спортивном способе плавания кроль на груди с ведением мяча перед собой;
- 3 – достигнув корзины, совершить бросок;
- 4 – взять мяч, вернуться любым удобным способом.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Ведение выполняется путем передачи мяча из руки в руку перед собой.

При использовании упражнения в соревнованиях между командами, побеждает команда, совершившая больше попаданий в корзину, при равном количестве попаданий — команда, первая выполнившая упражнение.



”2

Баскетбол



”

”3

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Легкая атлетика. Барьерный бег

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать оптимальному развитию физиологических систем организма и их функций в двигательной деятельности;
- закреплять знания об олимпийском виде спорта «легкая атлетика»;
- обучать новым способам выполнения спортивных упражнений.



инвентарь

вспомогательное средство для плавания – нудл, держатели для нудла.

интересный факт

Родиной барьерного бега признается Англия – в XIX веке пастухи состязались между собой, кто быстрее перепрыгнет через загоны для овец.

Заинтересованность в этом занятии росла, и вскоре выделилось отдельное беговое направление – бег с барьерами.

содержание упражнения:

И.п. стоя лицом вперед:

- 1 – движение бегом;
- 2 – достигнув нудла преодолеть, перепрыгнув через него;
- 4 – достигнув противоположного бортика, коснуться его, вернуться бегом.

общие методические рекомендации:

При преодолении барьера положение тела – «стрелочка».

При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, первая выполнившая упражнение.



”3

Легкая атлетика. Барьерный бег



”

”4

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Биатлон

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать оптимальному развитию физиологических систем организма и их функций в двигательной деятельности;
- формировать представление об олимпийском виде спорта «биатлон»;
- развивать интерес к занятиям физической культурой.



инвентарь

ласты, шарики,
мишень,
разделительная веревка
для огневого рубежа,
разделитель на дорожки.

интересный факт

Биатлон – зимний олимпийский вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

Считается, что своим возникновением биатлон обязан древним северным народам, которые охотились на лыжах.

содержание упражнения:



И.п. стоя лицом вперед:

- 1 – лечь на воду, сложить руки в обтекаемое положение, удерживая шарик, лицом вниз;
- 2 – начать движение ногами, как при спортивном способе плавания кроль на груди;
- 3 – достигнув огневого рубежа, встать на ноги, выполнить бросок по мишени;
- 4 – вернуться способом плавания кроль с согласованной работой рук и ног на задержке дыхания.

общие методические рекомендации:

Максимальная скорость движения по дистанции, голова прикрыта руками.

При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, совершившая больше попаданий в цель, при равном количестве попаданий — команда, первая выполнившая упражнение.

”4

Биатлон



”

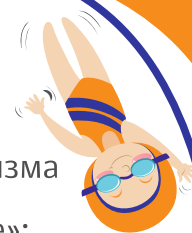
”5 комплексное плавание

Цель

- уукрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать адаптации функциональных систем организма к различному характеру и объему физических нагрузок;
- закреплять знания об олимпийском виде спорта «плавание»;
- развивать волевые, нравственные качества.



инвентарь



карточки по количеству участников с видами способов спортивного плавания (кроль на груди, брасс, кроль на спине).

содержание упражнения:

Выбрать карточку с указанным способом плавания.

И.п. стоя лицом вперед:

- 1 – лечь на воду;
- 2 – начать движение выбранным способом;
- 3 – достигнув противоположного бортика, вернуться этим же способом.



интересный факт

Майкл Фред Фелпс II – единственный в истории спорта 18-кратный олимпийский чемпион, 22-кратный призер Олимпийских игр и 26-кратный чемпион мира в 50-метровом бассейне.

Невероятно, но в детстве Фелпс страдал аутизмом. Он не мог сосредоточиться, постоянно натывался на все вокруг, опрокидывал окружавшие его предметы, вызывая смех сверстников и обрастая все большими комплексами. Благодаря своей матери, которая насильно привела его в бассейн, Майкл не только зажил нормальной жизнью, но уже в 13-летнем возрасте побил все юношеские рекорды США.

общие методические рекомендации:

При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, первая выполнившая упражнение.

”5

Комплексное Плавание



”

”6

ВОЛЕЙБОЛ

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- укреплять разные группы мышц;
- формировать представление об олимпийском виде спорта «волейбол»;
- воспитывать правильную реакцию на успех и неудачу.



ИНВЕНТАРЬ

надувная сетка
(либо любое разделительно
приспособление),
мячи
по количеству участников.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Существует множество разновидностей волейбола, ответвляющихся от основного вида спорта.

Это мини-волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол, кертнбол, пионербол.

В кертнболе, в отличие от обычного волейбола, сетка заменяется сплошной тканью, что понижает видимость соперника.

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Воспитанники делятся на команды с равным количеством участников. Каждый участник берет в руки мяч, по сигналу команды начинают перебрасывать мячи на территорию соперника. По второму сигналу участники прячут руки за спину и приседают, положение — вода до подбородка.



ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Игра продолжается три партии. После окончания каждой партии команды меняются сторонами площадки.

В партии побеждает та команда, на территории которой меньшее количество мячей.

”6

ВОЛЕЙБОЛ



”

”7

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ГРЕБЛЯ

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- развивать мышцы плечевого пояса, равновесие;
- формировать представление об олимпийском виде спорта «гребля»;
- поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях.

ИНВЕНТАРЬ

вспомогательное средство для плавания – нудл, надувной круг, лопатки для рук, разделитель на дорожки.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Двукратный олимпийский чемпион по академической гребле Генри Пирс из Австралии свою первую золотую медаль выиграл в Амстердаме в 1928 году. В четвертьфинальном заезде он сильно опережал соперника, как вдруг заметил преграждавшую ему путь утку с утятами. Он решил остановиться и пропустить их, а в это время противник обошел его на пять корпусов. Однако Пирс сумел выиграть как этот заезд, так и все последующие.

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

И.п. сидя на вспомогательном средстве для плавания – нудл, лицом вперед:

- 1 – начало движения вперед с одновременной работой рук гребковыми движениями;
- 2 – достигнув ориентира, коснуться его рукой, вернуться с вспомогательным средством на вытянутых перед собой руках, с работой ног спортивным способом плавания кроль на груди.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Во время гребковых движений руками туловище максимально неподвижно, ноги не работают.

При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, первая выполнившая упражнение.



”7

ГРЕБЛЯ



”

”8

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

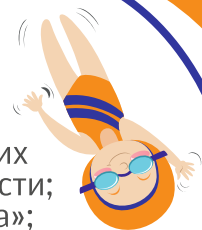
Легкая атлетика. Стипель-Чез

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать оптимальному развитию физиологических систем организма и их функций в двигательной деятельности;
- знакомить с олимпийским видом спорта «легкая атлетика»;
- воспитывать потребность в двигательной активности.



инвентарь

обручи,
разделитель
на дорожки



интересный факт

Бег с препятствиями является одним из самых молодых видов в легкой атлетике.

В стипль-чез атлету, помимо почти метрового барьера, необходимо преодолеть глубокую яму с водой, которая поджидает его сразу за барьером.

Прародителем стипль-чеза являются конные скачки.

В этом виде спорта стипль-чезом называют скачки с препятствиями полевого типа из хвороста, живых изгородей

содержание упражнения:

И.п. стоя лицом вперед:

- 1 – лечь на воду, сложить руки в обтекаемое положение, лицо вниз;
- 2 – начать движение ногами как при спортивном способе плавания кроль на груди;
- 3 – достигнув препятствия, преодолеть его, поднырнув под него;
- 4 – достигнув ориентира, коснуться его рукой, вернуться бегом с гребковыми движениями рук.



общие методические рекомендации:

Голова прикрыта руками, при выныривании в середине обруча сделать вдох.

При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, первая выполнившая упражнение.

”8

Легкая атлетика. стиль-чез



”

”9

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

санный спорт

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать адаптации функциональных систем организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- закреплять знания об олимпийском виде спорта «санный спорт»;
- развивать волевые, нравственные качества.



инвентарь

круги для плавания по количеству пар.



интересный факт

Саночник лежит на спине, ногами вперед. При этом он вытягивается «в струнку», чтобы уменьшить таким образом сопротивление воздуха.

Спортсмены управляют санями при помощи специального натяжного ремня, а также путем изменения положения своего тела.

Во время спуска спортсмены практически не видят, куда едут.

содержание упражнения:

И.п. стоя парами, один из пары садится на круг для плавания лицом вперед:

- 1 – по сигналу второй толкает перед собой круг, продвигаясь в воде бегом;
- 2 – достигнув противоположного бортика, пара меняется местами.

общие методические рекомендации:

При посадке в плавательный круг, круг располагается сзади.

При использовании упражнения в соревнованиях между командами роль толкающего может выполнять капитан команды. Достигнув противоположного бортика, капитан оставляет члена своей команды и возвращается за следующим игроком.

Побеждает та команда, капитан которой быстрее переправит всех участников своей команды.



”9

санный спорт



”

”10 велоспорт

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- формировать навык правильной осанки; формировать представление об олимпийском виде спорта «велоспорт»;
- воспитывать потребность в двигательной активности.



инвентарь

вспомогательное
средство
для плавания – нудл.



интересный факт

Самый длинный велосипед построили датчане. На таком велосипеде могут ехать одновременно 35 человек.

Для его изготовления были использованы 78 рам, 35 сидел, 50 метров цепи, а также 3 автомобильных колеса.

содержание упражнения:

И.п. сидя на вспомогательном средстве для плавания – нудл, положение между ног:

- 1 – начало движения вперед, работая ногами поочередно, имитируя езду на велосипеде;
- 2 – достигнув противоположного бортика, коснуться его рукой, вернуться с вспомогательным средством в удобном положении, с работой ног спортивным способом плавания кроль на груди.

общие методические рекомендации:

Работая ногами поочередно, имитируя езду на велосипеде, не касаясь дна ногами. При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, первая выполнившая упражнение.

”10

Велоспорт



”

”11

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

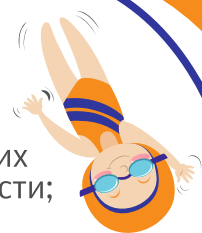
скелетон

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать оптимальному развитию физиологических систем организма и их функций в двигательной деятельности;
- знакомить с олимпийским видом спорта — «скелетон»;
- воспитывать потребность в двигательной активности.



инвентарь

вспомогательное
средство
для плавания —
доска для плавания.



интересный факт

В санном спорте спортсмен лежит по направлению движения на спине ногами вперед, а в скелетоне атлету приходится преодолевать всю дистанцию, лежа головой вперед на животе.

При этом скорость при разгоне скелетона может составлять до 40 км/час, а максимальная скорость на дистанции достигать 130 км/час.

содержание упражнения:

И.п. стоя лицом вперед:

- 1 — лечь грудью на доску для плавания;
- 2 — начать движение вперед, работая ногами спортивным способ плавания кроль;
- 4 — достигнув противоположного бортика, коснуться его, вернуться бегом.



общие методические рекомендации:

При движении вперед доска для плавания удерживается руками, положение головы над водой.

При использовании упражнения в соревнованиях между командами побеждает команда, первая выполнившая упражнение.

”11

скелеТон



”

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

”12

синхронное плавание

Цель

- укрепление здоровья;
- накопление двигательного опыта.

Задачи

- способствовать адаптации функциональных систем организма к различному характеру и объему физических нагрузок;
- формировать знания об олимпийском виде спорта «синхронное плавание»;
- развивать чувство товарищества.

инвентарь



удерживающие средства на воде (надувные круги, нарукавники, аквапояса, нудлы с соединителями)

интересный факт

Чтобы спортсменки слышали музыку и под водой, в бассейне установлены гидроакустические динамики. Но девушки привыкают работать под счет, поэтому ориентируются в основном на него, считая про себя.

А во время тренировок тренер отстукивает ритм по лестнице. Сейчас программа Олимпийских игр предусматривает только женские команды синхронистов. Команда состоит из восьми человек.

содержание упражнения:

1. Упражнение «звездочка» на груди; выполняется, держась за руки в кругу.
2. Упражнение «звездочка» на спине; выполняется, держась за руки в кругу.
3. Упражнение «хоровод»; передвижение по кругу на боку с работой ног способом кроль, смена направления.
4. Упражнение «повороты»; повороты выполняются при помощи работы рук вокруг себя.

общие методические рекомендации:

Смена упражнений по сигналу педагога. Воспитанники могут делиться на группы. Упражнения выполняются без касания дна ногами. После разучивания упражнения можно выполнять под музыкальное сопровождение.

”12

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



”



Управление по образованию администрации
Фрунзенского района г. Минска

Государственное учреждение образования
«Детский сад № 99 г. Минска»

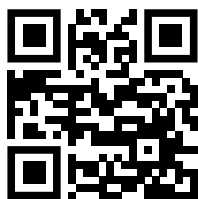
ВОДНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Конспект спортивного праздника на воде
с игровыми карточками

Руководитель проекта: Апончук Н. В.

Подготовил: Парфенова С. Я.

Консультант: Захаревич А. А.



www.olympic-academy.by

Художник-оформитель: Голованова З. В.