

План работы инструктора по плаванию на
летний период 2023 года
Задачи обучения

Средний возраст

1. ПУ погружению в воду с задержкой дыхания
2. ПУ открывать глаза в воде
3. ПУ работе ног
4. Развивать смелость, координацию движений, чувство ритма

Старший возраст

1. ПУ скольжению с работой ног
2. ПУ согласованной работе рук и ног
3. ПУ скольжение «Стрела»
4. Развивать скоростные качества, координацию движений

Подготовительный к школе возраст

1. ПУ согласованной работе рук, ног и дыхания
2. ПУ скольжению с работой ног и разным положением рук
3. Закреплять технику ныряния
4. Закреплять технику вдох-выдох с поворотом головы
5. Закреплять технику скольжения на груди и спине

Праздники и развлечения

Июнь:

1. «День Нептуна» подготовительная группа
2. «Сказочное болото» старшая группа
3. «Любим плавать и играть» средняя группа

Июль:

1. «Поиски золотой рыбки» старшая группа
2. «Путешествие с дельфином» средняя группа

Работа с педагогами

1. Консультация «Плавание, как основа разностороннего развития ребенка»
2. Консультация «Релаксация с водой»

Работа с родителями

1. Консультация «Как научить ребенка не бояться воды»
2. Консультация «Игры на воде»