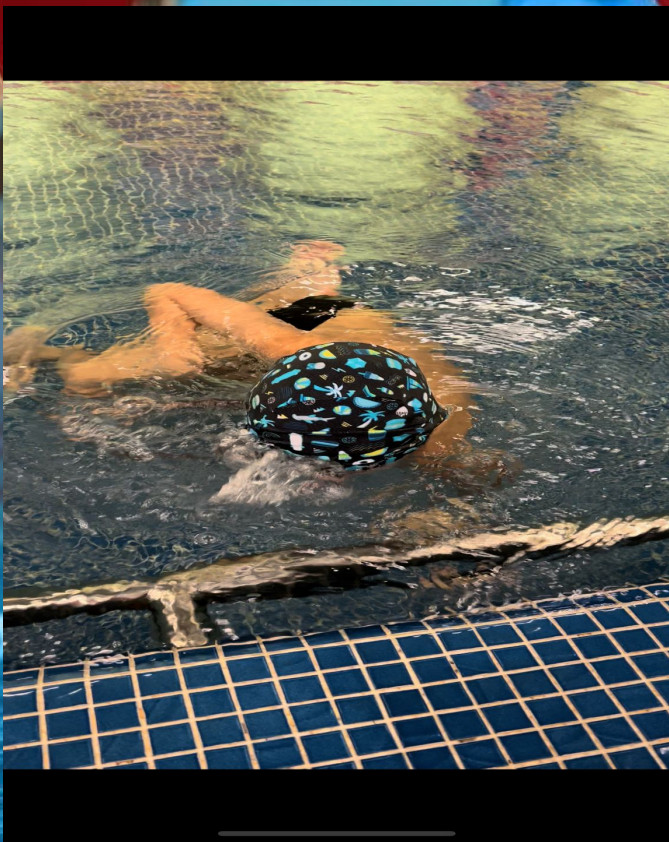




## **II Всероссийский конкурс “Личный рекорд”**

**Государственное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 83  
Фрунзенского района,  
Санкт – Петербург  
Инструктор-методист Важинская В.  
Д.  
Обучающийся : Егор С.**





**Упражнение №1**  
**Описание упражнения – Выдохи в**  
**воду “Пузыри”**

Обучающийся выполняет глубокий вдох через рот, губы принимают положение “трубочкой” (как при произношении звука “У”) затем сильно подуть на воду и спрятать губы под воду.

Видео прилагается.





## Упражнение №2

### Описание упражнения – Плавание на спине “включаем мотор”

Палка (нудл) находится за спиной обучающегося, руки лежат сверху. Обучающийся ложится на спину, занимает горизонтальное положение тела и выполняет движения ногами “кроль” (включаем мотор). При движении ног: ноги почти прямые, поочередная смена ног.

Видео прилагается.





## Упражнение №3

### Описание упражнения – Плавание на животе “включаем мотор”

Палка (нудл) находится за спиной обучающегося, руки лежат сверху. Обучающийся ложится на живот, занимает горизонтальное положение тела и выполняет движения ногами “кроль” (включаем мотор). Лицо его погружено в воду и выполняет выдох в воду. При движении ног: ноги почти прямые, поочередная смена ног. Видео прилагается.



Тренировочный процесс с обучающимся проходит на индивидуальной основе. Работа происходит в соответствии с адаптированной образовательной программой для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Егор очень умный и старательный мальчик, любит бассейн и плавать. За короткое время Егор показал очень большие успехи, наши занятия с Егором начинались в индивидуальном формате, но сейчас Егор уже плавает на уровне со своими сверстниками, что радует меня как специалиста и его родителей.





СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

