

Цель : формирование интереса к занятиям плаванием, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи.

1. Обучающие.

1.1. Учить детей самостоятельно входить в воду.

1.2. Учить выполнять разные движения в воде.

1.3. Учить окунаться в воду до подбородка.

2. Развивающие.

2.1. развивать ловкость, смелость, быстроту реакции.

2.2. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.

3. Воспитывающие.

3.1. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.

3.2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

На суше.

1. Ходьба, лёгкий бег, ходьба --40--60 с.

2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить--3--4 раза.

3. Подпрыгивать на месте ("Мячики")--3--4 раза по 6--8 подскоков.

4. Тихо пройти по дорожке на носочках.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора.
2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загибая воду--2мин.
3. Прыгать, держась двумя руками за бортик--1--2мин.
4. Окунаться до подбородка --3--4раза.
5. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть--3--4раза.
6. Свободные игры с игрушками--2--3мин.
7. Положить игрушки на бортик, самостоятельно выйти из воды.