Октябрь.

Примерный конспект занятия на воде.

Прогулка по морю.

По обучению воспитанников средней группы ГБОУ д\с №2314 компенсирующего вида. Для детей с нарушением интеллекта.

**Задачи:**

1.Показать детям на плакатах спортивные способы плавания.

2. Учить детей уверенно погружаться в воду до подбородка.

3.Помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с её плотностью и сопротивлением. Упражнять в ходьбе вперёд и назад, преодолевая сопротивление воды. Приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

4.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Необходимый инвентарь:** Лейки, нарукавники, игрушки(кораблики).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Методические указания** |
|  | **Подготовительная часть (на суше) – 5 мин.** |  |  |
| 1.  2.  3. | Построение.  Назвать спортивные способы плавания, рассказать о них (плакаты по технике плавания).  Комплекс подготовительных к плаванию упражнений №2.(под музыку из м/ф «Кот Леопольд»)  1.Ходьба на месте.  2.Стоя, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться.  3.Наклоняться в стороны, руки на поясе.  4.Приседать, руки вперёд -8-10 раз.  5.В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе.  6. Прыжки на месте «как зайчики». | 30 сек.  30 сек.  4 мин.  10 сек.  5-6 раз  5-6 раз.  По 4-6 раз 10 сек.  5-6 раз по  10 сек. |  |
|  | **Основная часть (в воде)– 10 мин.** |  |  |
| 4. | 1.Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за бортик бассейна.  2.Полить себя водой из лейки (плечи, на голову, на лицо).  2.Держась за бортик, приседать, погружаясь до подбородка.  3.Ходить от бортика к бортику вперёд и назад, помогая себе гребковыми движениями рук.  4.Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками « Кто выше?»  5.Бегать по воде, догоняя друг друга «Невод». | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  2-3 раза.  7-8 раз.  3-4 раза. | Лицо руками не вытирать.  Дети (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище. |
|  | **Заключительная часть (в воде) – 5мин.** |  |  |
| 5. | Самостоятельные игры с игрушками. | 2 мин.30с. | Дети играют с корабликами. |
| 6.  7. | Выход из воды.  Подведение итогов, задание на дом. | 1 мин.  1 мин 30 сек. | Отметить хорошо занимавшихся. Рекомендации на дом индивидуально.. |