**Занятие по плаванию**

**Тема: Путешествие на лодках (осваивание различных движений в воде).**

Задачи:

1. Учить работе ног как при плавание способом «кроль».

2. Продолжать формировать умение выполнять выдох и вдох в движении.

3. Закрепить умения выполнять разные виды скольжения.

4. Развивать двигательные качества.

5. Воспитывать умение сопереживать за друг друга.

Оборудование:

- массажные дорожки;

- очки для плавания;

- мячи резиновые;

- резиновые игрушки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная часть 5 минут |  На суше | Комплекс упражнений для разминки:* Ходьба на носках, на пятках
* Упражнение на восстановление дыхания (поднять руки через стороны – вдох, опустить в И.П. - выдох)
* И.П. ноги на ширине плеч 1-поворот вправо, руки в стороны, 2- И.П., 3,4 – то же влево.
* И.П. сидя, руки в упоре сзади. Махи прямыми ногами.
* «Кто выше» - прыжки на двух ногах.
* Упражнение на восстановление дыхания
 | 1 мин.2-3 раза3-4 раза10 сек.10 раз.4 раза |  |
| Основная часть15 мин | В воде. | * Виды ходьбы в разном темпе по кругу:

Приставными шагами«Цапли»«Медведи»* Бег
* Погружение с головой и открывание глаз в воде
* Лёжа на груди у платформы, попеременно работать ногами
* Скольжение на груди и спине с различным положением рук
* Скольжение на мяче с работой ног
* Игра «Кто быстрее соберёт игрушки»
* Свободное плавание
 | 2 мин3-4 раза3 подхода по 5 раз8-10 раз4 раза2 раза | Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении.Лёжа на воде, руки и ноги выпрямленыИспользовать поручень, сочетая вдох и выдох.Руки вдоль туловища, одну руку вытянуть вперёд, затем обе, попеременно менять положение рукДействовать по сигналу. Лоток для предметов находится на бортике. |
| Заключительная часть 5 мин. |  | * Упражнение «Медуза»

Упражнение на восстановление дыхания «Ветер» | 2-3 раза | Расслабить руки и ноги |