**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подго  тови  тель  ная  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 раза  3-4 раза  10 сек.  10 раз.  4 раза |  |
| Основная часть  15 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 мин  3-4 раза  3 подхода по 5 раз  8-10 раз  4 раза  2 раза | Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении.  Лёжа на воде, руки и ноги выпрямлены  Использовать поручень, сочетая вдох и выдох.  Руки вдоль туловища, одну руку вытянуть вперёд, затем обе, попеременно менять положение рук  Действовать 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 |