Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №64 «Пингвиненок»

***Конспект занятия*** ***по плаванию***

***для детей старшего***

***5-6 и 6-7 летнего дошкольного возраста***

 Подготовила: Инструктор по

 физической культуре

 (плаванию) Панина Р.

ЗАДАЧИ

* Упражнять в освоении; вдоха и выдоха с поворотом головы;
* Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.

ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка, тонущие игрушки, обруч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  | Содержание  | Темп  | Дозировка  | Указания  |
| 1.Вводная2. Основная3. Заключительная  | На суше 1.Ходьба, бег на месте.2.И.п. о.с. руки в верх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться.3Лежа на животе на скамейке, удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 4. И.п. о.с одна рука поднята вверх, другая внизу. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад5. И.п о.с. наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть головы направо (налево) и сделать вдох, повернуть головы прямо, сделать выдох.6. О.с ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками.В воде.1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.2. Стоя в парах, держась за руки, поочередно, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать. То же с поворотом головы.3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем.4. Проделать то же в упоре лежа сзади.5. Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.6. нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их.7. игра «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод».8. Свободное купание  |  Ср.  Быстр.Быстр.Ср.Ср.Быстр. |  5-6 раз.1-2 мин.3-4 раза по 10-12 кругов в каждую сторону4-5 раз.5-6 раз3-4 раза.1 мин.1 мин.5-6 вдохов и выдохов.4-5 раз.По 1 разу. |  Ходьба и бег стоя в кругу      ноги за краем скамейкиРуки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположноНе вытирать воду с лица.Не наталкиваться друг на друга. |