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

# Конспект занятия по плаванию

# для детей среднего дошкольного возраста

 Подготовила:

 Инструктор по

 физической культуре

 (плаванию)

 Панина Р. И.

ЗАДАЧИ

* Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду;
* Совершенствовать умение лежать на поверхности воды;
* Активизировать внимание детей;

##  ХОД ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  | Содержание  | Темп  | Дозировка  | Указания  |
| 1.Вводная2. Основная3. Заключительная  | На суше 1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени2.Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. 4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45 градусов 3-4 сек. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.6. Расслабиться – потряхивать руками и ногами.В воде.1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками.2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой.3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей.4. Сделать «медузу»5. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна.6. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна.7. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга.8. Присесть сделать выдох в воду.  |  Ср.   Ср.Медл.Быстр.Ср.Быстр.Ср.Быстр.Медл. |  30 сек.   8-12 раз.    4-6 раз.   3-4 раза.  18-20 раз.1-2 мин.2-3 мин.3-4 раза.2-3 раза.2-3 раза.4-5 раз.2-3 раза.5-6 раз. |  Ходьба стоя в кругу.      Соблюдать дистанцию, не наталкиваться друг на другаСтараться не вытирать воду с лицаВместе и поочередноНе наталкиваться друг на другаНе наталкиваться друг на друга |