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.Вводная  2. Основная  3. Заключительная | На суше  1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени  2.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 друга  Стараться не вытирать воду с лица  Вместе и поочередно  Не наталкиваться друг на друга  Не наталкиваться друг на друга |