Конспект занятия по плаванию в младшей группе

на осень 2015г.

Задачи: учить погружаться с головой под воду, познакомить с правилами выхода из воды.

На суше.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочерёдно вперёд и назад. 8—10 раз.

3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать энергичный выдох. 4---6 раз.

4. В упоре сидя, поднять обе ноги, удерживать их под углом 45 градусов 3—4 сек. Повторить 3—4 раза.

5. Стоя, потянуться, выпрямиться, сделать « стрелку «, подняться на носки.

6. Подскоки на двух ногах.

7. Расслабиться-потряхивать руками и ногами.

В воде.

1. Присесть, по сигналу сделать вдох, опустить лицо в воду.

2. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок на уровне поверхности воды, сделать вдох, подуть на воду.

3. Повторить, но с выходом в воду.

4. Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна.