

План конспект. Тема недели «Животные севера»

Контингент: средняя группа. Продолжительность занятия 20 мин.

Цель: формирование интереса к занятиям по плаванию.

Задачи:

1. Обучать передвижению в воде с доской.
2. Развивать координацию, умения владеть своим телом в непривычной среде.
3. Воспитывать самостоятельность (Принятия душа, переодевание, соблюдения правил поведения в бассейне)

Среда: Плавательные доски, игрушки, обруч, круги и нарукавники.

Части занятия	Ход занятия	Рекомендации
Подготовительная часть	3-5 мин разминка 1. Ходьба на месте 30с 2. упр. «качели» 8раз 3. упр. «пропелер» вперед 8раз назад 8 раз 4. упр. «похлопай по коленкам» 5раз 5. Упр. «Пружинка» 8 раз Вход в воду 30с-1мин	спина прямая, дыхание ровное руки прямые, кисти лодочкой руки прямые ноги прямые Приседаем с прямой спиной Вход в воду спиной
Основная часть	1. «Умой своё личико» 1мин 2. передвижение по бассейну разными способами 3 мин: а) высоко поднимая колено б) большими шагами в) прыжками г) в полуприсяди 3. Игра «Олень и пингвин» 2мин 4. упр. с доской 3-4 круга 5. Игра «Перевези животных» (игрушки согласно теме занятия) 6. Пройти через обруч 2 мин	Больше воды Спина прямая Не толкаем друг друга Руки на поясе (как зайчики) Подбородок у поверхности, плечи в воде Слушаем внимательно Шагом руки прямые. Плечи в воде Плечи в воде руки прямые Подныривают
Заключительная часть	7. Игра «Чайка и рыбки» 2мин 8. Свободное плавание 2-3 мин Выход из воды	Прячемся с шапочкой в воду Напоминание правил поведения, помощь