

Конспект занятия по плаванию

Группа: средняя

Время: 20 мин.

Задачи: 1. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение.

2. Совершенствовать работу ног, на груди.

3. Воспитывать уверенность в себе.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
1.	1. Приветствие «Водичка, водичка умою мое личико, чтобы щечки покраснели, чтобы глазки блестели.» 2. «Баба, сеяла горох» 3. Игра «Мы веселые ребята»	30" 3раза 2раза	Умывание, лица. По кругу, лицо в воду после слов-«ох» Мы веселые ребята. Любим плавать и нырять ну попробуй нас догнать
2.	<ul style="list-style-type: none">• «Звездочка»• «Поплавок»• «Коробочка»• «Винт» <u>Игровое упражнение</u> <ul style="list-style-type: none">• «На буксире» + ноги• «Проплыви в туннель»• «Стрела»• «Торпеда» + рука	3раза 3раза 3раза 3раза 2' 3раза 5' 5'	Руки, ноги прямые Обхватить ноги, голова к коленям. Крепко держать. Ноги вместе и прямые Проплыть все обручи и не задеть. Правая на пояс, левая впереди
3.	«Утки - нырки»	3раза	Домик положение , поплавок.