

Средняя группа открытое занятие по плаванию

Дата проведения: 29.11 2023

Время проведения: 20 минут

Контингент: смешанный

Инвентарь: мячи маленькие, доски плавательные.

Место проведения: бассейн

Задачи: 1. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.

2. Совершенствовать «Звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Коробочка».

3. Учить принимать горизонтальное положение и выполнять скольжение.

Части занятия	Содержание занятия	дозировка	Методические указания
1.	- приветствие - ходьба в воде - прыжки - «лодочка» - «подводная лодка»	5сек 15сек 15сек 15сек 15сек	Умыться Высоко поднимая колени; вверх; руки прямые; лицо в воду.
2.	- дуем на воду, «как на чай» - «Маленькие пузыри» - «Большие пузыри» Игра «кто быстрее» - «Звездочка» - «Медуза» - «Поплавок» - «Коробочка» м/п игра «Большая звездочка» - «Буксир» - доска, лежание п/игра «Водолазы»	5 раз 10 раз 10 раз 3 раза 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 3 раза 4 мин 4 мин 2 мин	Губы трубочкой Лицо до носа в воде; лицо в воде. Дуть мяч. Руки прямые, вдох; руки вниз; ноги крепко держим; в кругу крепко держим руки и по сигналу. В парах, за руки. Лицо в воде. Кто больше соберёт игрушек.
3.	Свободное плавание	3 мин	Индивидуальная работа