

Занятие по плаванию в средней группе

Задачи:

1. Совершенствуем безопорное положение.
2. Учим движение ногами в скольжении на груди.
3. Приучаем внимательно слушать педагога, быстро организованно действовать по сигналу.

Части занятия	Содержания	дозировка	Методические рекомендации
1.	Приветствие Разминка на суше <ul style="list-style-type: none"> ❖ И.п. о.с 1-3-руки вверх 4-вниз ❖ И.п. о.с. 1-4 – круговые движения вперед 5-8 – круговые движения назад ❖ И.п. ноги полусогнуты в коленях 1-4 – круговые движения вправо 5-8 – круговые движения влево ❖ И.п. сед на скамейке, упор руками сзади Работаем ногами попеременно «Кроль» Спускаемся в воду 		
2.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игра «Баба сеяла горох» ✓ «Лодочка плывет» ✓ «Подводная лодка» + обруч» ✓ «Звездочка» ✓ «Поплавок» ✓ «Коробочка» ✓ «Винт» ✓ «Стрела» + обруч В парах. ➤ Плываем с работой ног на груди, в туннель + обруч.		После слов сесть в воду. Руки прямые, перед собой. Глаза в воду. Усложняем, беремся за руки, круг. У каждого из обруча выныриваем. Бросаем мяч, проплываем, выныриваем из обруча, плывем до мяча, возвращаемся назад, шагом вдоль поручня.
3.	➤ Игра «Мы веселые ребята»		