

Конспект занятия по плаванию «Прогулка в парк аттракционов».

Задачи:

- 1.Обучать гигиеническим навыкам: самостоятельно и в определенной последовательности раздеваться и одеваться , пользоваться полотенцем , складывать вещи.
- 2.Развивать двигательные умения и навыки : свободно передвигаться в воде , погружаться в воду с головой ,делать выдохи в воду , бросать мяч в цель.
- 3.Воспитывать физические качества : ловкость , быстроту и координацию движений.

Методические приемы:

- 1.Объяснение с игровыми приемами.
- 2.Показ сложных упражнений.
- 3.Выполнение с помощью инструктора.

Оборудование:

Обруч пластмассовый и резиновые мячи.

Ход занятий:

Вводная часть.

На суше:

Разминка за инструктором (выполнить 2 раза).

Раз , два , три , четыре , пять ,
Будем весело шагать!
Наклоняем тело влево ,
Наклоняем тело вправо!
Прыгаем на левой ножке ,
Прыгаем на правой ножке!
Приседаем мы легко ,
Руки тянем высоко!

Основная часть.

В воде.

Ведущий: Мы сегодня в парк пойдем !

Встретят нас аттракционы:

Лодочки , качели ,
Батут и карусели !

№	АТТРАКЦИОН (ТЕКСТ)	ДВИЖЕНИЯ
1.	<i>Идем в парк по бульвару с фонтанами.</i>	Ходьба по кругу друг за другом , по сигналу останавливаться , поворачиваться в круг и брызгать друг друга.
2.	<i>«Машинки».</i>	Бег по кругу в приседе , вытянув руки. В руках воображаемый руль.
3.	<i>«Колесо-обозрение».</i>	Ходьба и бег по кругу боком (приставным шагом) в парах , держась за руки .
4.	<i>«Лодочки – качели».</i>	Приседания в парах поочередно , с выдохом в воду. («Насос»).

5.	<i>«Батут».</i>	Выпрыгивания из воды с погружением в воду с головой. (Стоя в кругу).
6.	<i>«Веселые горки».</i>	Ходьба по кругу паровозиком , положив руки друг другу на плечи , стоя и в приседе. Во время движения в приседе пролезать через опущенный в воду обруч , погружаясь в воду с головой.
7.	<i>«Карусели».</i>	Игра «Карусели». Стоя в кругу и держась за руки , дети начинают движение по кругу , повторяя: «Еле-еле-еле-еле закружились карусели, А потом-потом-потом все бегом-бегом-бегом!». Затем , останавливаясь , говорят: «Тише-тише не спешите , карусель остановите» После чего игра повторяется в другую сторону.
8.	<i>«Тир».</i>	Игра «Попади мячом в цель». Дети бросают мячи в цель, нарисованную на бортике либо в плавающий обруч. Отмечается самый меткий стрелок.

Заключительная часть.

Построение и выход из воды с помощью инструктора.