

Конспект НОД по плаванию в старшей группе

Ход НОД .

Вводная часть (разминка на суше)

Колючий мячик (с массажным мячиком)

Я мячом круги катаю,

В зад, в перед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк,

Мяч латает между рук.

В воде

Основная часть.

1. ходьба (палка вверху)

2. ходьба широким шагом (палка на плечах)

3. приставной шаг правым/ левым боком (палка на уровне груди)

4. прыжки на палке (палка между ног)

5. бег

6. упражнение на дыхание в ходьбе

Перестроение в два звена.

Аквааэробика (комплекс упражнений с мячами)

1. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. «Качаем головой». И. п. – мяч в согнутых руках перед грудью. Наклоны головы вправо/влево, с не большим приседом.

3. «Силачи» сгибание и разгибание рук за голову вверх.

4 «Винт» – закручивание мяча

5. «Крутящаяся тарелка» И. п. – мяч горизонтально вверху, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1-8

6. «Фотография» И. п. – мяч в согнутых руках перед грудью, 1 – присесть, руки вперед, 2 – и. п.

7. «Веселая ходьба» с подбрасыванием мяча. И. п. – мяч в согнутых руках перед грудью.

8. «Большая тарелка» круговое вращение рук с права на лев

9. Ходьба с высоким подниманием колена

10. Упражнение на дыхание

Игра «Баскетбол»

- Скольжение с открытыми глазами,

- Заброс мяча в кольцо,

- упражнение «Крокодил» - Ходьба с высоким подниманием колена.

Игра «Море волнуется»

-Упражнение «Медуза» -Упражнение «Поплавок» -Упражнение «Звезда» -

Упражнение «Стрела»

Упражнение «Шторм» (глубокий выдох в воду)

Игра «Водолазы».

На дно бассейна разбрасываются жемчужины, которые надо собрать.

Игра «Разбери по цвету»

Заключительная часть (Свободное плавание с доской)

Похожие записи:

Картотека игр с массажным мячом

Упражнения с массажными мячиками «Разминка»