

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

1. Воспитать у детей чувство товарищества в играх на воде.
2. Обучение плаванию способами "кроль на спине", "кроль на груди".
3. Закрепление умения держать правильное положения тела в воде.
4. Закрепление умения спада в воду из положения сидя.
5. Развитие остроты восприятия речевой инструкции.
6. Совершенствование умения плавания под водой.

ИНВЕНТАРЬ: Тонушие игрушки, доски (по количеству детей)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Примечание
Подготовительная	1. Построение	2-3 мин.	Построение по росту. Приветствие лягушки: Птицы весело поют, Утро наступило, В нашем озере уют – И тепло и сыро. На воде у нас цветут Лилии, кувшинки. И покой нам стерегут Стебли камышинки. Если солнышко с утра Значит, нам играть пора! Здравствуйте, ребята! Вот здесь я и живу со своими подружками – лягушками. Хотите быть нашими друзьями и стать лягушатами? <u>Дети:</u> Да! <u>Лягушка:</u> Ну, давайте попробуем! Эй, смешные лягушата! Вы весёлые ребята! Можно с вами поиграть? Можно вашим другом стать? <u>Дети:</u> Да! <u>Лягушка:</u> Повторяйте за мной движения (дети повторяют движения, соответственно тексту стихотворения за

			<i>Лягушкой):</i> Видим, скачут по опушке Две зеленые лягушки, Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать с пятки на носок. На речушке две подружки, Две зеленые лягушки Утром рано умывались, Полотенцем растирались, Ножками топали, Ручками хлопали. Вправо-влево наклонялись И обратно возвращались. Вот здоровья в чем секрет Всем, друзья, физкульт привет!
Основная часть.	2. Выход в воду 1. Ходьба. «Идем, гребем»	1-2 мин.	(дети заходят в воду, ходьба разнонаправленная). <u>Лягушка:</u> любят гулять по воде. (строятся у передней стенки бассейна)
		1-2	
	3. Умывание.	1-2 мин	<u>Лягушка:</u> любят умываться (дети моют глазки, носики);
	4. Выдох в воду	2-3 мин	<u>Лягушка:</u> Дуть на воду. («Громкие пузыри, Дуем на чай.»)
	5. Присед	2-3 мин	<u>Лягушка:</u> Прятаться под воду.
	6. Работа кролем на груди, хват за нижний борт.	3-4 мин	<u>Лягушка:</u> Фонтанчики устраивать. (Выдох в воду).
	7. Работа кролем на спине, хват за нижний борт	3-4 мин.	Ноги прямые, колени не сгибаем.
	Скольжение кролем на груди с	2- 4 раза	<u>Лягушка:</u> Лягушата, а вы плавать умеете?

	доской, толчком.		(толчком от стены бассейна.)
	Скольжение кролем на груди с доской,	2-4 раза.	<i>Лягушка:</i> А, как лягушата плавают на спинке? (толчком от стены бассейна.)
Заключительная часть.			
	Спад в воду из положения, сидя на нижнем ботике.	4-5 раз.	<i>Лягушка:</i> Ну, молодцы! Прыгать и плавать вы хорошо умеете, как настоящие лягушата. А, теперь давайте поныряем! (Только с низкого бортика). Сед на бортик все ныряют по команде, и возвращаются обратно.
	Игра «Достанем камушки, цветные со дна»	3- 4 раза	Дети встают вдоль бортика, вдоль другого бортика раскидываются камушки. По свистку дети ныряют, доплывают до шайб и вытаскивают (тонущие игрушки). Победил тот, кто вытащил больше предметов. То же, но дети стоят спиной, при разбрасывании шайб и тонущих предметов.
	Выход из воды.	1 мин.	Дети идут в душ.