**План-конспект**

**физкультурного занятия по плаванию в подготовительной группе**

**Цель**: развивать скоростно-силовые качества средствами игровых упражнений с движениями смешанного характера.

**Задачи образовательной группы:**

1. Формирование навыка работы ног способом кроль (умеренная зона мощности).
2. Закрепление умение выполнять погружение в воду с выдохом (умеренная зона мощности).
3. Совершенствование различных способов передвижения в воде (ходьба по кругу, держась за руки; бег) посредством  п/и «Веселые ребята» (большая зона мощности).

**Задачи оздоровительной группы:**

1. Укрепление мышц ОДА и дыхательной системы, в процессе выполнения упражнения.
2. Закаливание

**Задачи воспитательной группы:**

1. Вызывать желание и интерес к занятиям через игровые упражнения и п/и.
2. Совершенствование умений самообслуживания.

**Место проведения**: бассейн

**Инвентарь**: нудлы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть:  3 – 4 мин. | Спуск в воду, проход до заданного места.  Приветствие.   1. Имитационное упр. «Здравствуй, добрая вода!» 2. Ходьба на носках «Стрелочка» 3. Ходьба на полной стопе «Лодочка с вёслами» 4. Бег «Мельница» 5. М/п игра «Море волнуется» | 30 сек    30 сек   1 раз  1 раз  1 раз  1 раз | В шеренге, следить за амплитудой движений (зона умеренной мощности)  Мягкие движения  Руки прямые, тянуться в потолок  Не сгибать рр. в локтях.  То же, рука описывает большой круг  Кисть жёсткая, руки вытянуты вперёд, не брызгаться. |
| Основная часть:  14-15 мин. | 1. Игровое упражнение «Здравствуй, рыбка» 2. Игровое упражнение «Городские фонтаны» 3. Игровое упражнение «Весёлый паровозик»: передвижение способом ноги кролем (с использованием нудлов) 4. П/и «Веселые ребята»   Мы веселые ребята  Любим плавать и нырять,  Раз, два, три, четыре, пять,  Ну, попробуй нас догнать! | 1 – 2 раза     1-2 мин     3 – 4 раза      2 -3 раза | Опускать лицо в воду с выдохом (пускать пузыри).  Нн. прямые, по возможности, опустить лицо в воду   Колени не сгибать, выдох в воду произвольный.  Дети, стоя в кругу, держатся за руки; проговаривать слова игры до конца; один ребенок  - «водящий» в центре круга (выбрать считалку). При беге не толкаться, в хороводе не падать (высокая зона мощности)  Выполнять движения под текст, стоя в кругу. |
| Заключитель-ная часть:  2-3 мин. | 1. Игровое упр. «Мы в бассейне с игрушками плавали...» 2. Традиционное волшебное заклинание: «Быть здоровыми всегда помогает нам вода!» 3. Выход из воды. | 3 – 4 раза  1-2 мин. | Восстановление дыхания  Соблюдать правила поведения в бассейне |