**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 раз1 раз 1 раз 1 раз | В шеренге, следить за амплитудой движений (зона умеренной мощности) Мягкие движенияРуки прямые, тянуться в потолокНе сгибать рр. в локтях.То же, рука описывает большой кругКисть 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 |