Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Радуга»

**Конспект занятия**

**в бассейне**

**подготовительная группа**

Инструктор по ФИЗО

Кисляк И.В.

п.Тазовский

2023

**Задачи.**

**Задачи:** закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.

**Оборудование:** тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

**1 часть.**

1. Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м).
2. Руки вверх движение на носках 0.5 круга
3. Руки на пояс движение на пятках 0.5 круга
4. Передвижение в приседе 0.5 круга
5. Легкий бег в воде 2 круга

**2 часть.**

1.Работа рук кролем стоя на ногах

2.Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).

3.Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).

4.Поплавок» (4 р).

5. Торпеда с досачкой в 2х руках

6. Торпеда с досочкой в одной руке

3 **часть**

1)Игра «Водолазы» (4-5 м).

2)Игровое упражнение «Винт» (5 р).

3)Самостоятельные игры и плавание.