



**Конспект
физкультурного
занятия с
элементами
сухого плавания**

№	Содержание	дозировка	дыхание	Организационно-методические указания
	Вводная часть			
1.	Построение, приветствие, объяснение, задач занятия	1 сек		Спину правильно держу. С физкультурой я дружу Марширую на парад Быть здоровым очень рад!
2	Ходьба» Шагом марш»	30 сек		
3	Ходьба с высоким подниманием бедра	30 сек		Цапля ходит по воде, и мечтает о еде. Выше ноги поднимай и как Цапля не зевай.
4.	ОРУ – на месте И.п.- основная стойка 1- поднять руки через стороны вверх 2- и.п. руки опустить 3-4- то же	4 раза	вдох носом выдох ртом	Руки шире Руки опустит.
5	И.п.- о.с. 1левая нога назад руки вверх 2-И.п. 3-4-тоже с правой	4раза		Прогнувшись назад, смотрим вверх.
6	И.п.- о.с- руки опущены 1-3круговые движения рук вперёд 4-И.п. 5-7-тоже назад 8-И.п.	4 раза		Руки прямые, смотрим вперёд
7	И.п.- тоже руки за спину в замок 1-подняться на носки, руки отвести назад 2-И.п. 3-4-тоже	4 раза	вдох выдох	Спина прямая,
8	И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч 1-голову повернули на лево 2-И.п. 3-4-тоже право	4 раза	вдох выдох	Посмотрели мы налево, Посмотрели мы направо. Кто же прячется от нас? Мы найдём его сейчас
9	И.п.- основная стойка 1-руки в стороны 2-руки вперёд	4раза		Колени прямые

	3-наклон вниз 4-и.п. <u>Основная часть</u>			
10	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела 1-согнуть обе ноги, поднять голову 2-обхватить руками колени 3-7-покачаться вперёд – назад 8-и.п.	4раза		Коснуться их лбом, сгруппироваться Работать ногами как в «кроле» Носочки тянем.
11	И.п.- полулёжа на спине упор на предплечья 1-поднять левую ногу 2-тоже правую	30сек		
12	И.п.- лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые. 1- махом рук сесть 2- наклон вперёд 3-4 тоже	4раза	вдох выдох	На спине сейчас лежу, Мах руками – я сижу!
13	И.п.- лёжа на спине, руки за голову 1-3- подтягивать руки и ноги 4-и.п. расслабить мышцы	4 раза		Мышцы напряжены.
14	И.п.- лёжа на сине 1- глубокий дыхание носом 2-диафрагмальное ртом	4 раза	вдох выдох	
15	И.п.- лёжа на спине руки вдоль туловища 1-руки в стороны и ноги 2- и.п. 3-4-тоже	4 раза		«Морская звезда», ноги, руки- прямые.
16	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела 1-ноги согнуть 2-ноги вверх 3-ноги согнуть 4-и.п.	4раза		Носочки тянем, ноги прямые.
17	И.п.- лёжа на спине. Одна рука на животе, другая на груди. Диафрагмальное дыхание	4 раза	Выдох: «Ф-Ф-Ф»	На вдохе надуть живот, на выдохе – втянуть. Делать «рыбку» научились,

18	И.п.- лёжа на животе, руки за спину в замок 1-поднять грудь, руки отвести назад. 2-и.п. 3-4- тоже	4раза	вдох выдох	Потому что не ленились.
19	И.п.- лёжа на животе, руки впереди Имитировать работу ног «кролем»	30 сек		Как в бассейне по воде. Я плыву на животе ноги кролем
20	И.п.- лёжа на спине, руки вверх 1- одновременно поднимаем руки и ноги 2-и.п. 3-4 тоже	4раза	Вдох носом выдох ртом	Ноги прямые, носочки тянем
<u>Заключительная часть</u>				
21	Игра «Дельфины и рыбки» В море бурном, в море синем. Быстро плавают дельфины. Не пугает их волна. Рядом плещется она. Проплывает в море кит. И дельфинам говорит. Вы дельфины не шумите. Рыбку быструю ловите 1, 2, 3,4,5, надо рыбкам уплыть.	4раза	Глубокий вдох, задержка дыхания	Дельфин- водящий, остальные дети рыбки, рыбки плавают. Дельфин стоит на не большом расстоянии от рыбок спиной. На счет «5» рыбки убегают свой домик. Дельфин должен осалить пока рыбки не добежали до домика.
22	Игра. «Мы ребята смелые» Дети стоят в кругу, хором произносят, Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если только захотим. Через воду поглядим	4раза		Сгруппироваться, сделать «поплавок» . .
23	Игра. 4- «Стихий». Играющие стоят по кругу. На слово «Земля»- все дети выполняют круговые движение рук. На слово «Вода»- винт. «Воздух» - поплавок. «Огонь» - задержка дыхания Построение подведение итогов.	4раза 1 мин.		Кто не правильно выполняет тот выходит из игры.