**Конспект занятия** физической культуры *(****плавание****)* для **подготовительной группы детского сада**.

Тема **занятия**: Закрепление основ правильного дыхания на **занятиях по плаванию**

Цель **занятия**: Формирование основ правильного дыхания на **занятиях по плаванию**

Планируемые результаты:

Предметные:

- научиться вдоху и выдоху при погружении под воду с головой;

- научиться задерживать дыхание под водой;

- сформулировать вывод о значении умения **плавать в жизни человека**.

Личностные:

- понимание значения ведения безопасного и здорового образа жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

Уметь

- определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на уроке, высказывать свое предположение;

- оценивать правильность выполнения действий, регулировать свою волю в ситуации затруднения.

Коммуникативные:

Уметь

- оформлять свои мысли в устной форме;

- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах поведения и следовать им, выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.

Познавательные:

Уметь

- ориентироваться в своей системе знаний *(отличать новое от уже известного с помощью учителя)*;

- добывать новые знания (находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке).

Тип **занятия**: образовательно-тренировочный

Место проведения: малый бассейн

Инвентарь: теннисные шарики, воздушные шарики, ватные тампоны, ракушки (или игрушки из киндер - сюрприза, **плавательные круги**, обручи, **плавательные доски**

Формы организации деятельности обучающихся: фронтальная, индивидуальная, парная

Части **занятия** Содержание Дозировка Организационно-методические указания

Мотивационно-целевой этап

Построение. Приветствие. Объявление темы урока. Обсуждение последовательности действий на уроке. 1 мин Проверить форму, наличие очков для **плавания**

Инструктаж по правилам поведения обучающихся в бассейне. Обсуждение важности их соблюдения. 2 мин Говорить четко, кратко, понятно

Вопрос учителя: Давайте вспомним, когда зародился вид спорта – **плавание**, какие способы **плавания вы знаете**? 1 мин Дать возможность ответить всем желающим обучающимся

Рассказ учителя о роли **плавания в жизни человека**.

Влияние **плавания** на организм человека необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех известных человечеству физических упражнений **плавание** отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при **плавании** находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с **плавательными движениями**, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.

Кожа человека при **плавании** промывается и очищается от пыли и пота, что улучшает кожное дыхание. К тому же волны и течение оказывают своеобразное массирующее действие на тело человека, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Благотворно влияет **плавание** и на дыхательную систему человека. Чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие. А в результате повышается устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов и вирусов, которые попадают с воздухом в легкие.

**Плавание** оказывает и прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь к холоду, к резким колебаниям температуры.

В целом, **плавание** следует рассматривать как идеальную физическую нагрузку, подходящую людям самых разных возрастов и телосложения, начиная от пожилых людей и заканчивая профессиональными спортсменами, многие из которых часть своего тренировочного дня проводят именно в бассейне. 2 мин

Вопрос учителя: ребята как вы думаете, зачем нужно уметь **плавать**? 2 мин Дать возможность ответить всем желающим обучающимся, попросить ответить тех, кто молчал

Учитель. Прежде чем научиться **плавать**, мы с вами должны уметь правильно дышать в воде. Вопрос: как вы думаете, какова цель нашего урока? Чему сегодня мы будем учиться? 1 мин Попросить ответить тех, кто молчал

Рассказ учителя о правильном дыхании.

Вдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду. Вдох обязательно осуществлять ртом, а выдох - носом и ртом. Выдох осуществляется в воду через рот, который лучше плотно сжать и выпускать воздух тоненькими струйками с напором. По длительности он должен быть дольше выдоха. Обычно начинают выдыхать носом и продолжают ртом, таким образом, не допускается попадание в носовую полость воды. Рекомендуется делать вдох с такой силой, чтобы слышать его звук, а выдох осуществлять всеми легкими. Дыхание должно быть равномерным и ритмичным. Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. После того, как вы сделали вдох, сразу начинайте выдыхать. Выдох должен быть **плавным**. К моменту следующего вдоха необходимо полностью освободить легкие. 2 мин

Этап организации НОД

Разминка на суше.

1. Исходное положение *(и. п.)* — основная стойка *(о. с.)* 1 — руки вперёд; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперёд; 4 — вернуться в и. п.

3. И. п. —о. с. 1—руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперёд; 4 — вернуться в и. п.

4. И. п. — о. с. 1 —левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

5. И. п. — о. с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

6. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п. ; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

7. И. п. — о. с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п. ; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

8. И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой вперёд.

9. То же правой рукой.

10. И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой назад.

11. То же правой рукой.

12. И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.

13. То же вперёд.

14. И. п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п.

15. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п. ; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.

16. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола ракушку; 2 — выпрямиться, переложить ракушку в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить ракушку на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.

по 8 раз каждое упражнение Спина прямая, руки держать прямо, пальцы не разводить

Упражнения для обучения вдоху и выдоху

1. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть *(погрузиться в воду с головой)*; 2 — выпрямиться, выдох.

2. Сдувание перышка с ладони.

3. Сдувание ватного тампона с ладони.

4. Надувание воздушного шарика по 10 раз каждое упражнение Напомнить, как правильно выполнять вдох и выдох

Спуск в воду по одному человеку Следить заправилами безопасности, спускаться в воду спиной к воде

Упражнения в воде.

1. Игра *«Дельфины»*. Обучающиеся прыгают вперед и погружаются под воду полностью.

2. Игра *«Морской бой»*. Построение в воде, расчет на 1-2. Играющие распределяются по парно и по сигналу учителя брызгают друг другу в лицо, заставляя *«противника»* отступить или отвернуться, побеждает более стойкая команда. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной и нырять.

3. Упражнение с теннисным шариком – сдуть с ладони шарик.

4. Держась руками за бортик, обучающиеся погружаются до подбородка в воду, делают вдох, задерживают дыхание и делают выдох в воду.

5. Погружение под воду с головой с задержкой дыхания на счет до 2 и более с увеличением до 6-8.

6. Упражнение *«Ракушки»*. Со дна бассейна, погружаясь под воду по команде учителя обучающиеся собирают ракушки. Побеждает тот, кто больше всех соберет ракушек.

7. Игра *«Нырки»*. Обучающийся делает вдох, ныряет под круг, делает выдох в воду, выныривает, делает вдох, ныряет под обруч, выдох в воду, вдох с выдохом, проплыть под доской. Побеждает тот, кто преодолеет все препятствия.

Следить за правилами безопасности, напоминать, как правильно делать вдох и выдох

Разделить **группу на две колонны**, свободные дети помогают держать круг, обруч и доску

Игра на снижение функциональной активности организма и регулирования эмоционального состояния

*«Пузыри»*. Обучающиеся погружаются под воду с задержкой дыхания и выдохом в воду. Побеждает тот, у кого самые большие пузыри.

Выход детей из воды.

Следить за правилами безопасности. Спуск по лестнице лицом к воде.

Рефлексивно-оценочный этап

Вопрос учителя: Чему мы сегодня научились на уроке? У всех ли получилось выполнить все задания? Почему возникали проблемы? Над чем нужно еще работать? 2 мин

Анализ учителем выполнения заданий, выставление отметок. Определение деятельности обучающихся на следующем уроке.

Домашнее задание.

1. Сдувание ватного тампона со стола.

2. Надувание шарика.

3. **Подготовить** информацию об известных спортсменах-пловцах в мире и о достижениях российских пловцов.

Конспект открытого занятия по плаванию «Подводный мир»

для детей подготовительной группы.

**Цель:**

- привитие интереса к занятиям плаванием.

- способствуя формированию здорового образа жизни, развивать физические способности у детей.

**Задачи:**

1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду.  
2. Создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.  
3. Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры.  
(Образовательная область «Физическая культура»).

4. Формирование знаний о правилах безопасного поведения на воде.  
(Образовательная область «Безопасность»).

5. Дать детям представления о плавучести предметов, развивать интерес к игровому экспериментированию.  
(Образовательная область «Познание»).

6. Тренировать дыхательную мускулатуру;  
7. способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки;  
8. Развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде;  
9. Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей (одевание, раздевание, ухаживание за своими вещами, самостоятельное мытьё под душем, закаливание).  
(Образовательная область «Здоровье»).

**Материал и оборудование к занятию:** подвесной обруч – 1шт. («Лабиринт»), пенопластовые доски– 8 шт., «жемчужины» для игры.

Подготовительная часть

Комплекс ОРУ на суше

7-10 мин.

**1. «Часики»**

Исходное положение - основная стойка, руки на пояс.  
1- наклон туловища вправо.  
2- и.п.  
3- наклон туловища влево.  
4- и.п.  
(5-6 раз)  
Метод.указания:  
- спина прямая, руки на поясе.

**2. «Мельница»**

И.п.- основная стойка, правая рука вверху, левая внизу.  
1-2 - поочередные круговые движения прямыми руками назад.  
3-4 - поочередные круговые движения прямыми руками вперед.  
(5-6 раз)  
Метод.указания:  
- руки прямые, ноги вместе.

**3.«Гуси»**

И.п. - основная стойка.  
1-3 - наклон вперед, руки назад.  
2-4 - и.п.  
(5-6 раз)  
Метод.указания:  
- прогнуться, смотреть вперед.

**4. «Крабы»**

И.п. - основная стойка, руки на пояс.  
1-3 присесть, руки вперед.  
2-4 и.п.  
(6-7 раз)  
Метод.указания:  
- приседать полностью, спина прямая.

**5. «Цапли»**

И.п. - основная стойка, руки внизу.  
1-3 - поднять (правую, левую) ногу, согнутую в колене, взмах руками .  
2-4 - и.п.  
(6-7 раз)  
Метод.указания:  
- ноги сгибать полностью, спина прямая.

**6. «Ракета»**

И.п. основная стойка.  
1-3 подняться на носочки, руки вверх, посмотреть на руки  
2-4 и.п.  
(5-6 раз)  
Метод.указания:  
- ноги вместе, посмотреть вверх.

**7. «Поплавок»**

И.п. – основная стойка.  
1-5 – присесть, обнять руками колени, голову прижать к коленям,  
задержать дыхание.  
2-4 и.п.  
(3-4 раза)  
Метод.указания:  
- полностью сгруппироваться.

Основная часть

Упражнения в воде

**20-25 мин.**

**1. «Поплавок»**

Цель: учить оставаться под водой с задержкой дыхания.

Содержание. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 5. После этого спокойно встать на дно.  
3 – 4 раза.

**2. «Медуза»**

Цель: учить свободно лежать на воде.

Содержание. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается, затем всплывает. Лежать в воде без движений.  
3 – 4 раза.

**3. «Морская звезда»**

Цель: учить детей задерживать дыхание, ложиться на воду, выпрямлять руки и ноги во время выполнения упражнения.

Содержание. Дети делают «медузу», затем подтягивают руки и ноги к поверхности воды и выпрямляют их, затем спокойно лежат на воде с задержкой дыхания.  
по2 раза на груди и на спине.

**4. Упражнения на восстановление дыхания.**

Содержание.  
И.п. – основная стойка.  
1 – глубокий вдох, руки вверх.  
2 – выдох, руки вниз.

**5. «Стрела»**

Цель: обучать скольжению на воде с задержкой дыхания.

Содержание. И.п. - стоя спиной к стене, упереться стопой в бортик. Руки подняты вверх (ладонь одной руки ложится сверху на тыльную сторону другой). Голова между рук, уши зажаты прямыми руками. Наклониться над водой, опустив лицо и руки на воду.

Сделать вдох и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на воду. Проскользить по направлению к противоположному бортику бассейна.  
5 – 6 раз.

**6. «Катамараны»**

Цель: научить работе ног как при плавании кролем у опоры.

Содержание. Подойти к бортику, руками охватиться за опору. Погрузить тело в воду, как только ноги всплыли, и тело заняло обтекаемое положение, начать попеременные движения ногами кролем. Сделав полный выдох, встать на дно.  
2 мин.

**7. «Лодочки».**

Цель: совершенствовать работу ног (кроль) с подвижной опорой и выдохом в воду.

Содержание. И.п.- стоя спиной у стены, упираться стопой о бортик. Прямые руки подняты над головой (в руках держат доски). Начать со скольжения на груди, руки прямые, голова в воде, с последующими движениями ног как при кроле (выполнять до полного выдоха в воду).  
2 раза.

**8. Упражнения на восстановление дыхания.**

Содержание.   
И.п. – основная стойка.  
1 – глубокий вдох, руки вверх.  
2 – выдох, руки вниз.

Заключительная часть

в воде

**5 – 7 мин.**

**Игра «Туннель».**

Цель: закрепить у детей навыки передвижения, скольжения в воде.

Содержание. Дети друг за другом перемещаются по бассейну, по сигналу инструктора по очереди выполняют скольжение в обруч.  
По сигналу каждый выполняет по 1 разу, и ждут следующего сигнала.  
4 – 5 раз.

**Игра «Водолазы».**

Цель: закрепить навыки погружения под воду с задержкой дыхания с открытыми глазами.

Содержание. Инструктор разбрасывает «жемчужины» на дно бассейна, по команде дети собирают их и передают инструктору.  
3 раза.

**Свободное плавание с кругами и нарукавниками.**

Цель: дать ребенку почувствовать свободу передвижения в воде.

Содержание. Плавание в различном направлении.  
Соблюдать дистанцию.  
4 - 5 мин.

**Упражнения на восстановление дыхания.**

**Выход из воды.**

**Литература:**

1. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.

2. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001.

3. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М., 2003

4. Булгакова Н.Ж. Плавание. /Азбука спорта / М., 1999.

5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008

6. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.

7. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.

8. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.

9. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.

10. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .

11. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.

Программное содержание:

1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
2. Продолжать упражнять детей в движениях ног, как при плавании кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
3. Закреплять скольжение на груди с выдохом в воду.
4. Совершенствовать умение плавать облегченным способом: движение руками брассом, ногами кролем с произвольным дыхании.

Оборудование:

* плавательные доски для рук;
* плавательные доски для ног (калабашки);
* ласты;
* резиновые игрушки.

Форма

* резиновые шапочки;
* плавки для мальчиков;
* купальники для девочек.

Продолжительность: 40минут (суша + вода).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнения** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **Подготовительная часть** | | | |
| 1 | Построение, сообщение содержания занятия. | 1мин. |  |
| 2 | Специальные имитационные плавательные упражнения на суше для рук, ног, туловища для всех способов плавания:  - ноги на ширине плеч, руки работают брассом;  - ноги вместе, руки работают дельфином;  - ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки работают кролем;  - сидя на полу выполнять движения ногами, как при плавании кролем(упор руками сзади) , брассом ;  - о.с. выполнять движения туловищем, как при плавании дельфином. | 3мин. | В одной шеренге на бортике бассейна (на резиновом коврике), чтобы в таком же положении начинать занятия в воде.  Следить за тем, чтобы ноги сильно не сгибались в коленях при работе кролем на груди. |
| 3 | Устный повтор всех способов плавания. | 1мин. |  |
| 4 | Спуск в воду по лестнице спиной к воде. |  |  |
| **Основная часть** | | | |
| 1 | Движения руками всеми способами плавания: брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине с калабашкой в ногах. | по 2раза вдоль бассейна нужным способом | Следить за работой кистей рук. |
| 2 | Выдохи в воду. | 5раз | В прыжках вверх. |
| 3 | Движение ногами всеми способами плавания: кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом с плавательной доской для рук. | 4раза вдоль бассейна нужным способом. | В указанной последовательности стараться выдыхать в воду. |
| 4 | Выдохи в воду. | 5раз | Стараться открывать глаза. |
| 5 | Движение ногами всеми способами плавания: кролем на груди, кролем на спине, дельфином с плавательной доской для рук, ноги в ластах. | 2раза вдоль бассейна нужным способом. | Следить, чтобы ласты не хлопали по воде. |
| 6 | Выдохи в воду. | 5раз |  |
| 7 | Скольжение на груди с движениями ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом воду. | 2раза вдоль бассейна | Следить, чтобы ноги не сильно сгибались в коленях. |
| 8 | Выдохи в воду. | 3раза |  |
| 9 | Скольжение на груди с движениями ног, как при плавании кролем на груди (ноги в ластах), с выдохом. | 2раза вдоль бассейна | . |
| 10 | Выдохи в воду. | 3раза |  |
| 11 | Плавание облегченным способом: движение руками брассом, ногами кролем с произвольным дыханием. | 2раза вдоль бассейна | Не делать акцент на выполнение дыхания, дыхание произвольное. |
| 12 | Выдохи в воду. | 3раза | С прыжками вверх. |
| **Заключительная часть** | | | |
| 1 | Игра «Кто дольше продержится на воде?»:  - упражнение «звездочка» на груди;  - упражнение «звездочка» на спине. | 1мин.  1мин. |  |
| 2 | Игра «Кто в бассейне найдет клад?»- достают со дна тонущие игрушки. | 2мин. | Открывать глаза в воде. |
| 3 | Выход из воды, построение, подведение итогов занятия. | 2мин. |  |

**Конспект для детей средней группы**

***«Весёлые пузырьки».***

**Программное содержание:**

1. Увеличение глубины дыхания.

2. Согласование дыхания с движением.

3. Развитие дыхательной мускулатуры.

4. Совершенствование навыков плавания.

**Материал к занятию:**

Пластмассовые бутылочки с соломинками, тонущие игрушки.

**Ход занятия.**

Дети заходят в бассейн и присаживаются на корточки, руки лежат на коленях. Голова опущена, глаза закрыты. Дети «спят».

**Инструктор *(шепотом)*:**Мои детки, мои детки,

                                             Мои детки крепко спят.

                                             Мои детки, мои детки

                                             Потихонечку сопят.

                                             Вот так!

Инструктор делает шумный вдох носом, затем выдох ртом со звуком **«Хо-о-о-о!»**. Дети подражают. Вдохи и выдохи повторяются несколько раз, и вдруг инструктор громко произносит:   Солнце встало! Хватит спать!

                                     Хватит спать! Пора вставать!

*Дети «просыпаются».*

**Инструктор:**А, проснулись? Улыбнулись! Здравствуйте!

**1. «Потянулись».**

    Руки вверх, подняться на носочки – вдох.

    Руки вниз, опуститься на ступню – выдох.

*Дети выполняют движения согласно тексту.*

**2. «Чудо-нос».**

    Носом – вдох, а выдох – ртом.

    Дышим глубже, а потом.

    Марш на месте, не спеша.

    Как погода хороша.

*Ходьба на месте.*

**3. Ходим, ходим на носках,**

    А теперь на пятках.

    Остановимся пока,

    И сведём лопатки.

**4. Подуем на плечо,**

    Подуем на другое.

    Подуем на живот,

    Как трубка станет рот.

    Подуем вверх на облака

    И остановимся пока.

**5.  «Змея».**

    Шуршит змея – «ш-ш-ш».

    Шипит змея – «ш-ш-ш».

    Ползёт змея – «ш-ш-ш».

    Старается – «ш-ш-ш».

    В наклоне извивается – «ш-ш-ш».

*Дети выполняют движения согласно тексту.*

**Инструктор:**Подышали и размялись.

                         А теперь мои друзья,

                         Искупаться нам пора.

**Вход в воду.**

**1.  «Пароход».**

Ходьба.   Я могу дышать, как пароход, чух-чух-чух.

                 Я пыхчу, пыхчу, пыхчу чух-чух-чух.

                 Развивать дыхание хочу чух-чух-чух.

*Дети идут по всему бассейну, произнося «чух-чух-чух»*

**Инструктор:**Надо в круг всем дружно встать,

                        Что умеем показать.

**2. «Водосеки».**

Дети соединяют руки в «замок», поднимают вверх, опускают вниз – «рассекают» воду.

**3. «Пузырь».**

*Дети идут по кругу, произнося слова:*

                 Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

                 Оставайся такой, да не лопайся.

                 Шар летел, летел, летел.

                 Да за веточку задел.

*«Шар» - лопнул, дети выполняют выдох со звуком «ш-ш-ш», а потом выдох в воду.*

**Инструктор:** Попрошу всех смирно встать,

                         Что скажу, всем выполнять.

                         Сделай вдох  и поскорей,

                         Звезду выполни быстрей.

**3. «Звезда» на груди.**

*Дети выполняют звезду на груди.*

**Инструктор:**Пузыри пускать нам нужно.

                        Ну-ка, вместе, ну-ка, дружно.

                        Выдох в воду. И смотри –

                        В водичке пляшут пузыри.

**4. «Кто больше сделает пузырьков».**

*Дети выполняют выдох в воду.*

**Инструктор:**А теперь фонтанчики,

                        Покажем дружно всем.

**5. «Фонтанчик».**

*Держась за трубу руками, работают ногами «кролем».*

**Инструктор:**А сейчас мы водолазы.

                        В воду мы скорей нырнём,

                        И игрушечку найдём.

**6. «Достань клад».**

*Дети ныряют и достают со дна игрушки.*

**Инструктор:**Хотите быть волшебниками?

                         А наши волшебники из воды сделают пузыри.

**7. «Волшебные пузыри».**

*Дети берут бутылочки с соломинками, а в них мыльная вода. Дуя в соломинку, надувают мыльные пузыри.*

**Инструктор:**Мы плаваем, а про дыхание не забываем.

                        Я желаю вам добра и здоровья.

                        Дышать чистым воздухом.

                        А на улице только носом.

**Выход из воды.**

Занятие ВЕСЕЛЫЙ ШАРОБОЛ проводится на воде в подготовительной группе.

**Цели и задачи занятия по плаванию:**

* Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
* Воспитывать выносливость во время соревнования.
* Учить слышать сигнал инструктора.

**Оборудование для занятия в детском саду:**

* резиновые мячи,
* надувные мячи,
* обручи,
* баскетбольная сетка,
* флажки (для очков).

На стене висят названия команд: «Весёлые поплавки» и «Быстрые стрелы».

Участники занятия в детском саду:

* дети,
* Машенька,
* воспитатель,
* инструктор по физкультуре.

Конспект занятия по плаванию

Занятие начинается с построения команд.

***Дети:***

— Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,  
Морские просторы и солнечный свет.  
Да здравствует встреча, борьба и удача,  
Да здравствует радость спортивных побед!

Заходит Машенька – матрёшка в русском сарафане.

***Машенька:*** — Здравствуйте, дети! Спасибо, что вы меня пригласили на ваш спортивный праздник! С удовольствием посмотрю, чему вы научились.

Дети приглашают Машеньку зайти в бассейн. Машенька присутствует в качестве жюри.

В бассейне проводятся состязания.

1. Загони шарик в обруч.

Игроки поочерёдно загоняют шарик в обруч и возвращаются в строй. Шар передают следующему игроку.

2. Проплыви с мячом до отметки и обратно.

Игроки поочерёдно плывут с мячом в вытянутых руках до отметки, возвращаются в команду, передают мяч следующему игроку.

3. Передай мяч товарищу.

Дети, стоящие друг за другом, поднимают руки вверх, по команде мяч передают товарищу, стоящему сзади.

4. Передача мяча (резинового) под водой.

Дети стоят друг за другом, широко расставив ноги. Ребёнок делает вдох, на выдохе мяч передаётся между ног игроку в руки, стоящему сзади.

5. Брось мяч (надувной) капитану.

Капитаны встают лицом к своей команде на расстоянии двух метров. Игроки поочерёдно бросают мяч капитану в руки и отходят в конец команды.

6. Отнеси мяч на другой берег.

Дети встают парами, лицом друг к другу, держатся за руки, мячи зажимают лбами. По команде пары бегут до отметки и обратно.

7. Достань клад со дна морского.

По команде дети достают рыбок и несут в свою команду.

8. Принеси мяч в команду. Конкурс капитанов.

Команды делают круг, держась за руки. Мяч находится в центре круга. По команде капитаны должны забрать мяч из противоположного круга. Условия: игроки не должны брать мяч руками.

9. Весёлый шаробол.

Мячи распределяются поровну в командах. По свистку дети бросают мячи противнику. Выигрывает та команда, в которой будет меньше мячей. Проводится 3 сета.

В заключение занятия в детском саду проводится построение .

***Дети:***

— Если спортом заниматься,  
Зарядку делать по утрам,  
Никогда болеть не будем —  
Этого желаем вам!

Машенька объявляет результаты. Дети выходят из бассейна, одеваются. Машенька раздаёт призы — трафареты русской матрёшки для разукрашивания.

**Конспект открытого занятия**

**по плаванию для детей старшей группы**

Дата проведения – 15 февраля 2012 г.                                        Количество детей – 8 – 10 человек

**Задачи:**1. Обучение навыку работы ног способом «кроль».

2. Совершенствоваться в умении лежать на воде.

3.Воспитание смелости, решительности, чувства товарищества, взаимопомощи

4.Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, брюшного пресса, воспитание чувства правильной осанки.

**Инвентарь:**плоскостные фигурки дельфинчиков, мячи и нудлсы по количеству детей, удочка с большим мячом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание  учебного материала | Дозировка | Огранизационно-методические указания |
| Подготовительная  (7 – 10 мин.) | 1. Ходьба по залу.    а) работа кистей рук    б) «ножницы»  - большие      - маленькие    2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  с плоскостными дельфинчиками    И.п. – о.с., дельфинчик между колен  1-4 – работа стоп  5-6 – и.п.    И.п. – то же.  1 – подняться на носки вверх  2-3 – удержать позу  4 – и.п.    И.п. – сед с опорой руками сзади.  1 – поднять прямые ноги вверх  2-3 – удержать позу  4 – и.п.    И.п. – то же.  1 – одновременное поднимание рук и ног вверх  2-3 – удержать позу  4 – и.п.    И.п. – лежа на животе.  1-8 – работа ног способом «кроль»  9-10 – и.п.    И.п. – то же.  1 – поднять дельфинчик ногами вверх  2-3 – удержание позы  4 – и.п.    И.п. – то же.  1 – одновременное поднимание рук и ног вверх  2 – и.п.  3-4 - то же самое    И.п. – сидя в кругу.  Передача мяча ногами по кругу | 1 круг    1 круг      2 круга      2 круга      5 мин.    3-4 раза        5-6 раз          3-4 раза            3-4 раза          2-3 раза        2-3 раза          2-3 раза            2 круга | Спина прямая, соблюдать дистанцию.  «Крабики» - сжимание и разжимание кистей рук.    Скрестные движения прямыми руками перед грудью.            Активно поднимать пальцы ног.      Руки прямые за головой. Живот втянуть.        Руки не сгибать, ноги прямые, носки оттянуты.          Спину держать прямо. Дыхание не задерживать        Колени вместе, носки оттянуты      Руками держаться за обруч. Фиксировать положение 4-5 сек.      Руки и ноги прямые.            Мяч не касается пола. Передаем мяч только ногами. |
| Основная  (15 – 18 мин.) | 1. Вход в воду и построение.    2. Упражнения с нудлсом.  а) движение одной рукой вниз.  б) движение другой рукой вниз.  в) движение двумя руками вниз.    г) «Воротца»    д) «Лодочка»        3. Скольжение с нудлсом по кругу.    4. Работа ног способом «кроль» около бортика.    5. Скольжение с работой ног до противоположного бортика с мячом.  а) мяч опущен в воду.    б) мяч в прямых руках впереди.    6. Упражнение «Дельфинчик»    7. Игра «Футбол». | 1 мин.    2 мин.  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз    5-6 раз    5-6 раз каждой рукой    2-3 круга    1-2 мин.        3-4 раза      3-4 раза    2-3 раза    3-4 мин. | Спокойно, не толкаясь.      Кисть на середине нудлса.    Нудлс полностью погружается в воду  Сведение и разведение рук в воде  Движение выполняется сбоку прямой рукой.      Соблюдать дистанцию.    Демонстрация картинки с плавцом.      Мяч в прямых руках. Стараться, чтобы мяч не всплывал на поверхность.      Повороты с мячом не касаясь ногами дна.  Мяч отбиваем только ногами. |
| Заключительная (3 – 5 мин.) | 1. Упражнение «Лягушата».    2. Проплыть бассейн. | 2-3 раза    1 раз | Лечь на воду, руки и ноги в стороны – «звездочка»  С плавательным средством по выбору ребенка. |

Конспект занятия по плаванию (средняя группа)

Характеристика НОД: комплексная, сюжетно-игровая.

Интеграцияобразовательныхобластей:

«Физическая культура», «Чтение художественной литературы», «Музыка», «Безопасность».

Линии развития побазовой программе:

«Физкультурно-оздоровительная», «Художественно-эстетическая»

Цель:

Формирование интереса у детей и целостного отношения к занятиям

плаванием.

Задачи:

•Учить детей передвигаться и ориентироваться над и под водой, лежать на воде.

•Продолжать учить погружаться в воду с головой.

•Упражнять

в

работе

ног

(

руки

лежат

на

бортике

)

•

Развивать

у

детей

координацию

движений

,

ловкость

,

быстроту

реакции

;

повышать

сопротивляемость

организма

к

простудным

заболеваниям

.

•

Воспитывать

уверенность

при

выполнении

задания

.

Методические

приёмы

:

игровой

(

сюрпризный

)

момент

,

художественное

слово

,

проблемная

ситуация

,

практическое

действие

,

поощрение

.

Развивающая

среда

:

•

обручи

•

маска

лягушки

нестандартное

оборудование

:

•

подводные

морские

камни

•

дорожки

здоровья

на

каждого

ребёнка

:

•

мячи

•

надувные

круги

Ход занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ход  занятия  Часть  Содержание  Темп  Дози  -  ровка  Указания  1.  Вводная  На  суше  Повернулись  все  за  мной  Пойдем  обычной  ходьбой  Спины  держим  ровно  Смотрим  все  вперед  Каждый  ребенок  В  дороге  подрастет  .  Подросли  ,  большими  стали  И  как  прежде  зашагали  Как  лошадки  все  идут  Не  спешат  ,  не  отстают  Выше  ноги  поднимают  И  друг  друга  не  толкают  .  Солнце  светит  высоко  Побежим  легко  ,  легко  .  На  поляну  прибежали  Друг  за  другом  зашагали  Дальше  мы  пойдем  ребята  Отдыхать  нам  рановато  .  Стоп  !  Устали  ноги  От  дальней  дороги  .  Ср  .  Ср  .  30  сек  .  30  сек  .  1  мин  .  Ходьба  в  колонне  по  одному  .  Ходьба  ,  руки  вверх  ,  на  носочках  ,  руки  на  поясе  ,  с  высоким  подниманием  колен  .  Бег  обычный  Ходьба  обычная  .  Ходьба  обычная  .  Комплекс  ОРУ  1.  ПОВОРОТЫ  ГОЛОВЫ  И  .  п  . —  ноги  на  ширине  плеч  ,  наклон  туловища  вперед  ,  повороты  головы  вправо  ,  влево  .  2.  НАКЛОНЫ  И  .  п  . -  встать  прямо  ,  ноги  на  ширине  плеч  .  Наклоны  вперед  с  касанием  пола  ,  другой  рукой  то  же  самое  с  поворотом  в  другую  сторону  .  4-5  раз  4  раза  1-  поворот  головы  влево  2-  вернуться  в  и  .  п  .  3-  поворот  головы  вправо  4-  вернутъся  в  и  .  п  . |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Конспект занятия по обучению плаванию с группой детского сада. Цель: Вызвать интерес к занятиям плаванием. Максимально содействовать оздоровлению и закаливанию. Задачи: 1. Ознакомление с правилами поведения в бассейне и техникой безопасности. 2. Формировать гигиенические навыки. 3. Развивать двигательные умения и навыки. 4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость. Учебное занятие условно делится на три части: подготовительная, основная, заключительная. 1 часть: подготовительная . Включает в себя построение, приветствие, перекличку, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные упражнения на суше и в воде. В этой части занятия помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке. 2 часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал. Закрепляются навыки и умения, приобретенные на предыдущих занятиях, развиваются физические качества. 3 часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на дыхание, расслабление, игры малой интенсивности, самостоятельное плавание. В заключительной части занятия проводится перекличка, подведение итогов занятия. Ход занятия. Подготовительная часть. На суше: И.п. основная стойка – ходьба на месте, высоко поднимая колени. И.п. основная стойка – руки в стороны, вверх, потянуться, посмотреть вверх, встать на носочки, руки в стороны, вниз. И.п. стоя, руки на поясе – приседания, руки вперед. И.п. стоя ноги врозь, руки на поясе – наклоны, касаясь руками пола, не сгибая колени. В воде: Ходьба вдоль бортика, держась за поручень одной рукой, другой отгребая воду, «маленькие и большие ножки». Стоя спиной к бортику, руками «дождик», «волны». Стоя лицом к бортику, держась руками за поручень, выпрыгивание из воды (кто выше?). Основная часть. Передвижения по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Стоя лицом к бортику, отойти на один шаг назад, присесть в воду до плеч, руки прямые вытянуть вперед, схватиться руками за поручень, ногами «фонтан». Погружение самостоятельно в воду. Задерживать дыхание; выполнять скольжение на груди с «доской» в руках, с работой ног способом «кроль». Игровые упражнения с нырянием «волшебный обруч»; «морская звезда», «поплавок», «водолазы». Подвижная игра «Рыбки резвятся». Заключительная часть. Игровые упражнение: «Водолазы», «Пузыри».  
Подробнее: <https://www.uchmet.ru/library/material/147637/>

Конспект итогового занятия

по обучению детей плаванию в детском саду

в старшей группе № 8 «Маленькая страна»

**Тема: «В гостях у Водокрута»**

Педагог дополнительного образования:

Киселева Н.О

                                                         Советский

2014-2015г.

**Тема:**«В гостях у Водокрута»

**Цель.**Организация активного отдыха детей, закрепление двигательных   навыков  и умений на занятиях по плаванию.

**Задачи:**

* Закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне.
* Активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию.
* Закреплять навыки ориентировки в пространстве и погружение в воду с головой.
* [Развивать](https://www.google.com/url?q=http://ds82.ru/doshkolnik/1486-.html&sa=D&ust=1461814268029000&usg=AFQjCNHSASOzSGiMt-Auyowj8xHa9ZHDhg) навык движений попеременной работы ног, как при плавании  кроль на груди и на спине.

**Место проведения:**бассейн

**Продолжительность.** 30 минут.

**Участники.** Дети старшей группы, воспитатели, родители.

**Спортивный инвентарь и оборудование.**

* Плавательные доски.
* 2 тонущих  обруча;
* Тонущие кольца и ракушки.
* Сундучок с сюрпризом;
* Магнитофон;
* Фонограмма детских песен  «Танец маленьких утят», «Я Водяной»".
* Резиновая рыбка

**ход занятия в детском саду**

**«На суше»**

**В:**Здравствуйте дети! Сегодня мы начинаем своё занятие с повторений правил Т.Б., которые необходимо соблюдать не только в бассейне, но и в любом водоёме.  
В гости к нам приплыла маленькая рыбка из тёплого моря и очень удивилась, что нужны какие-то правила. Для чего они? (для того чтобы сохранить своё здоровье, а иногда и жизнь, не мешать окружающим).  
Посмотрите, какая красивая у меня рыбка. Вы хотите подержать её? А давайте мы поиграем в игру? Я буду передавать рыбку тому в руки, кто назовёт одно из правил, которые нужно обязательно соблюдать, находясь в бассейне.

Дети входят в бассейн. Встают у бортика. Под музыку «Я Водяной…» появляется Водяной.

***Водяной:*** — Ой! Здравствуйте! Куда это я попал? Что вы здесь делаете?

***Педагог:***- Ребята, вы знаете, кто это?

***Дети:***- Водяной.

***Педагог:*** — Водяной, ты попал в бассейн детского сада. Ребята учатся здесь плавать.

***Водяной:***- Как это?

***Педагог:***- Сейчас ребята тебе покажут. Они все очень любят плавать и нырять в воду.

Дети заходят в воду: выдохи в воду.

***Водяной:***- Вот молодцы! Но так все умеют в моем болоте!

***Педагог:*** — А фонтаны в твоем болоте есть?

***Водяной:***- Какие? Это как в парках города?

***Педагог:***- Да.

***Водяной:***- Не может этого быть!

***Педагог:*** — Ребята, покажите, пожалуйста, Водяному, какие вы умеете пускать фонтаны.

Дети выполняют упражнение «Фонтаны».

***Водяной:*** — Ну, молодцы! У вас фонтаны действительно как в парках. А у меня в болоте нет таких фонтанов, одни только пиявки и лягушки.

***Педагог:*** — А у нас еще дети могут превращаться в морских звездочек и стрелочек.

- Смело в воду заходите,  
Руки в стороны держите,  
На живот скорей ложитесь -  
«Звездочку» нам покажите.

Дети выполняют в индивидуальном порядке упражнение «Звездочка» на груди.

***Педагог:***

- Руки вверх вы поднимите,  
Ноги вместе все держите,  
На живот опять ложитесь.  
И «Стрелу» нам покажите.

Дети выполняют в индивидуальном порядке упражнение «Стрелочка» на груди.

***Педагог:***А еще наши ребята умеют танцевать.

Дети танцуют танец «Маленьких утят».

***Педагог:*** — Водяной, мы тебе еще можем показать, как мы умеем играть.

Игра: «Водяной».

Ход игры:

«Водяной» встает в один угол бассейна, дети в другой. Дети идут на встречу к «Водяному» и произносят слова:

*Водяной – Водяной,  
Что сидишь ты под водой?  
Выйди на минуточку -  
Поиграем чуточку:  
Раз, два, три – лови!*

После слова «Лови!» «Водяной» начинает догонять детей, и кого догонит,  уводит к себе. (Повторяется 3-4 раза).

Игра: «Хоровод»

*Цель:* учить детей погружаться с головой в воду.

*Ход игры:*

 Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти.. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону. (Игра повторяется 3-4 раза).

***Водяной:***- А плавать то они умеют? А то все играют, да танцуют.

***Водяной:*** Ой, что-то я совсем устал. (Водяной ложится на бортик.)

***Педагог:*** — Ты пока отдохни, а мы тебе покажем, что еще умеем. Ребята давайте покажем «Водяному» как мы умеем проплывать в обруч.

Дети выполняют упражнение «Туннель» (плавание облегченным способом).

***Педагог:****А еще наши ребятки умею нырять как водолазы.*

Дети выполняют упражнение «Водолазы».

***Педагог:****разбрасывает по дну бассейна мелкие ракушки и кольца, дети все собирают.*

***Водяной:*** — Ой! Вы мне так нравитесь

***Водяной:*** — Молодцы, а мои помощники мне тоже собирают со дна моего болота банки, железки.

***Педагог:***ребята, пока наш «Водяной отдыхает, давайте мы ему покажем, как мы умеем плавать.

Дети в индивидуальном порядке выполняют упражнение «кроль на груди» в полной координации и «кроль на спине», руки вытянуты вверх в замок.

***Педагог:*** — Водяной, а на твоем болоте есть Лилии? А наши ребята сейчас  тебе покажут очень красивую фигуру под названием «Лилия», где каждый ребенок — это лепесток.

Дети по сигналу педагога выполняют упражнение «Лилия».

Выход детей из воды, построение у бортика.

***Водяной:*** — Молодцы! Вы меня сегодня многому научили, пойду расскажу своим друзьям на болоте. Ну, до свидания, мне пора в мое царство болотное.

- Мне понравилось у вас,  
Встретимся еще не раз!  
До свидания, друзья.  
Занимались вы не зря.

***«Водяной»*** -  мне было с вами очень интересно, и поэтому мне захотелось вас отблагодарить. Оставляет детям сундучок  с сладостями.

**КОНСПЕКТ  ИНТЕГРИРОВАННОЙ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ**

**ПОЗНАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)**

**ТЕМА « ВОДА И ЕЁ ОБИТАТЕЛИ»**

**(для детей старшего дошкольного возраста)**

***Составили:*** Инструктор по физической культуре ( бассейн) 1 кв. категории Королёва О.С.

             Педагог разновозрастной группы 1кв. категории Москаленко С.Н.

**Тип:**интегрированная образовательная деятельность

**Тема:** «Вода и её обитатели»

**Возраст детей:**дети старшего  возраста.

**Направление:**познавательно - исследовательское

**Цель:**Укрепление здоровья и физического развития ,  формирование плавательных способностей детей,  развитие познавательно- исследовательского интереса , накопление знаний о воде и её обитателях;

**Программные задачи:**

**Образовательные:**

**1.**Совершенствование  умений выполнения выдоха в воду сериями;  формирование у детей навыка  всплывания  и лежания на воде, выполнения  прыжков  в воде. Развитие умения сочетать скольжение с выдохом в воду, плавание  стилем «кроль»  на груди с доской в руках.

**2.** Развитие любознательности, мышления и речи детей.  Накопление и обогащение знания о воде, её свойствах, роли в жизни человека и живых организмов.

**Оздоровительные:**

**1.**Совершенствование  опорно - двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия , приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.

**2.**Закрепление у детей правил  безопасности  поведения в бассейне.

**Воспитательные:**

**1.**Формирование желания и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

**2.** Развитие свободного общения со взрослыми и детьми ( игровое общение),

**Интеграция образовательных областей:**

 - Здоровье

 - Познание

 - Социализация

 - Физическая культура

 - Безопасность

 - Коммуникация

**Методические приёмы:**

**1.      Наглядный**

- рассматривание демонстрационного материала

- зрительные и звуковые ориентиры

- имитация

- образные названия и сравнения

- помощь педагога

**2.  Словесный**

   - беседа, рассказ

   - объяснения, указания, команды

   - названия упражнений

   - художественное слово

**3.  Практический**

   - выполнение заданий детьми, повторение упражнений

   - проведение опытов

**Предварительная работа:**

**-**рассматривание иллюстраций с показом способа плавания и различных упражнений, отгадывание загадок, чтение стихов, пословиц и поговорок о обитателях водной среды.

**-**беседа о морских жителях, о свойствах воды,

- рисование подводного мира

**-** подбор игр и упражнений для утренней гимнастики

**-** разучивание подготовительных упражнений, подвижных игр

**-** разучивание и систематическое включение дыхательных игр и упражнений на    утренней   гимнастике, во время НОД

**Гигиенические условия:**

-  температура воды в бассейне 28-30

-  температура воздуха в помещении бассейна 33

-  температура воздуха в разминочном зале 23-25

- кварцевание бассейна и разминочного зала до образовательной деятельности;

-  индивидуальные мочалки. полотенца, плавательные шапочки и трусики на   каждого ребёнка.

 -полы в раздевалке, душевых и обходных дорожках застелены резиновыми ковриками,   препятствующими скольжению.

**Материал и оборудование:**

  Демонстрационный материал:

-  иллюстрации «Морские жители»,  слайды, материалы для опытов, свисток.

-  доски для плавания, плавающие и тонущие игрушки, удочка.

Инвентарь для опытов: по количеству детей: стаканы с питьевой водой, воронки; стакан с подкрашенной красками водой, графины, ракушка.

Слайды для демонстрации иллюстраций.

**Словарная работа:**

- Море, медуза, морская звезда, крокодил, дельфин, акула, морской конёк, окунь, карась.

**Оформление:**

- на главной стене красочные изображения морских животных.

- интерактивная доска, проектор.

**Ход непосредственной деятельности:**

Дети входят в зал, встают в круг.

**1.      Вводная часть.**

**Педагог вместе с детьми:** - Приветствие «Доброе утро солнцу и птицам, доброе утро улыбчивым лицам»

  Сегодня к нам пришли гости, давайте пожелаем доброго утра и нашим гостям.

- (На полу большая ракушка) Ребята, посмотрите, это  подарок морского царя, сегодня он приглашает нас в гости, но чтобы отправиться в путешествие, нам нужно отгадать его загадки – вы готовы?

**Педагог**: Загадка 1:

 Я и туча и туман, и ручей и океан,

И летаю, и бегу, и стеклянной быть могу. Что это?

**Дети:**ответы детей…

**Педагог**:  Загадка 2:

Слайд – наша планета

Ребята, что это? Что обозначено голубым цветом? Какие вы знаете водоемы?

**Дети:**ответы детей…

**Педагог**: Загадка 3:

Расскажите, что вы знаете о воде?

Ребята, давайте вспомним,  что же такое вода?  Для этого мы  пройдем в нашу лабораторию.

(Дети проходят за стол – на столе графины с водой и стаканы)

**Опыт 1 «Вода – это жидкость»**

**Педагог**: Вода – это жидкость. Она течёт. Её можно налить во что-нибудь: в стакан, в ведро, в   вазу. Её можно вылить, перелить из одного сосуда в другой.(перелить воду из одного стакана в другой).

**Опыт 2 -  «Вода не имеет формы**» (разлить воду по разным сосудам).

**Педагог**: Вывод: вода принимает любую форму.

**Опыт 3  «Вода бесцветная».**

#### (На столе  белый лист бумаги, стакан с молоком, стакан с водой.)

Какого цвета молоко? (белого). А можно сказать про воду, что она белого цвета? (Ответы детей).

**Педагог**: **Вывод:** вода не имеет цвета, она бесцветная.

А если добавить в воду красную краску, какого цвета станет вода?

**Педагог**: **Вывод:** вода может менять цвет в зависимости от того, что в неё добавили.

#### <http://www.tc-sfera.ru/sites/default/files/img_7197.jpg>

#### ****Опыт № 4 «Вода безвкусная»****

А теперь, я предлагаю вам, ребята, попробовать воду на вкус. (Детям предлагается кипячёная вода). Какая она? Сладкая? Солёная? Горькая?

**Вывод:** вода не имеет вкуса, она безвкусная.

#### ****Опыт № 5 «Вода может принимать вкус того вещества, которое в неё добавили»****

(Детям раздаются пиалы с солью или сахаром, ложечки).

**Педагог**: Давайте проведём с вами небольшой опыт. Положите в стаканчик с водой вещество, которое находится у вас на столе (воспитатель демонстрирует). Размешайте, а теперь попробуйте воду. Какая она стала на вкус? (Ответы детей).Как вы думаете, что вы добавили в воду? (Ответы детей).

**Педагог**: **Вывод:** оказывается, вода может принимать вкус того вещества, которое в неё добавили.

Мы сегодня, ребята, много говорили о воде, много о ней узнали.

 А у меня для вас есть сюрприз (вносятся цветные льдинки). Как вы думаете, что это? Как можно получить такие льдинки?

**Дети :** ответы детей

А если воду нагреть, во что она превратиться?

Молодцы! Вы много знаете о воде и готовы к путешествию.

Давайте  посмотрим на экран и вспомним, какие животные живут в воде.

Ну что, вы  готовы к путешествию?

[](http://www.tc-sfera.ru/sites/default/files/img_7191.jpg)

**Инструктор**:  Здравствуйте, дорогие, любители путешествий! (Дети стоят врассыпную по всему залу.)

Вы, большие -  молодцы, и я  с  удовольствием возьму вас в свою команду. Но без тренировки, вы не прытки, вы не ловки. Чтоб по силам было дело, разминаем пальчики все  смело:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура и  продолжи-  тельность | Место прове-  дения | Деятельность | Периоди-  зация | Методические указания |
| Подготовительная часть  ( 7мин.) | Зал сухого плавания | 1.      Пальчиковая гимнастика   «Рыбка»    Рыбка плавает в водице,  Рыбке весело играть,-    Рыбка, рыбка, озорница-      Мы хотим тебя поймать-      Рыбка спинку изогнула-      Крошку хлебную взяла-      Рыбка хвостиком махнула-      Рыбка быстро уплыла.      «ИДЁМ ПО БЕРЕГУ МОРЯ»  Ходьба по залу.  а) на пятках, руки назад соединить в «замок»    б) с подниманием согнутой правой, левой ноги;        в) Бег по залу,  г) ходьба-  руки прямые вверх- вдох через нос,2- руки вниз, выдох через рот  2.      ОРУ ( общеразвивающие упражнения без предметов)  «КАЧКА»  И.П. руки прямые в стороны, ноги на ширине плеч.  1 – наклон влево, 2- И.П.  3 – наклон вправо; 4- И.П.  «ПОДНЯТЬ ЯКОРЬ»  И.П. – О.С., руки на пояс,  1-3- наклон вниз, коснуться стоп; 2 – И.П.  «РАБОТАЕТ ВИНТ КОРАБЛЯ»  И.П. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху, другая вниз.  1-8-попеременные круговые движения прямых рук вперёд,  9-16 -назад.    «В СЕТИ ПОЙМАЛИ»  И.П.- лёжа на груди, руки вдоль туловища.  1-2 – лёжа на груди, ноги врозь, руки в стороны, 3- прогнуться; задержать дыхание, держать  «морская  звёзда».4 – И.П.    И.П. – лёжа на груди,  1-2-3- прогнуться, поднять прямые руки и ноги;  « рыбка» 4- И.П.  «РЫБКА ХВОСТИКОМ РАБОТАЕТ»  И.П. – то же,  1-8 работа ног способом   «кроль» 9-10 -И.П.  «ВОДНЫЙ ВЕЛОСИПЕД»  И.П. – сидя в упоре руками сзади.  1-8 выполнять движения, имитируя езду на велосипеде- поочерёдное сгибание- разгибание ног в коленях.  «ДУЕТ ВЕТЕР»  И.П. – О.С.  1 – вдох через нос, рука правая вверх;  2- выдох через рот, губы сложены   «трубочкой», рука вниз, то же  другой рукой.  3 – глубокий вдох через рот,  две руки вверх,  4 -выдох через рот и нос, губы сложены « трубочкой»,руки вниз. | 30 сек                                    10 сек      10 сек        4 круга        10 сек    5 мин      6 раз        5-6 раз        1 раз          2-3 раза          2-3 раза        2 раза    2 раза                      1-2 раза | сжать ладони вместе, и показать как плавает рыбка    погрозить правым пальчиком     соединять хлопком две сомкнутые  ладошки     снова показать, как плавает рыбка    сделать хватательные движения пальцами двух рук      снова показать как плавает рыбка    спина прямая      колено ноги, которая на полу не сгибать      Руки согнуты  в локтях    Соблюдение дистанции            Голову на плечо не опускать, пальцы рук сомкнуты.      Колени не сгибать      Медленно, затем ускорять темп, пальцы сомкнуты.        Голову не поднимать.          Руки плотно прижать к голове      Колени вместе, носки оттянуты.    Носки оттянуты, не касаются пола.                    Полный выдох. |
| Основная часть  ( 20 мин) | Бассейн | 1.      Вход в воду, построение.    2.      Выдох в воду сериями, с кубиком в руках.    3.      Ныряние на мелкой воде, с доставанием тонущих игрушек: «акулы», «крокодилы»  4.      Скольжение с доской в руках по кругу.  5.      Упражнение « Море волнуется» на лежание в воде:    - «медуза»  - «морская звезда»  - «морской конёк»  - «акула»  6.      Упражнение: «прыжок дельфина»    7.      Плавание на груди, с доской в руках, способом  «кроль»    8.       Подвижная игра «Караси и Карпы» | 1 мин.    1круг        1 мин  1 круг  2 мин      6 раз      1 круг      4-5 раз | Спокойно, не толкаясь.    Руки прямые, вдох по сигналу    Не мешать друг другу.      Соблюдение дистанции    Выполнять чётко по сигналу    Не мешать друг другу    Соблюдать дистанцию    Слушать сигнал |
| Заключительная часть  ( 2-3 мин) | Бассейн | 1.      Игра «Удочка»  2.      Подведение итогов  3.      Выход из воды | 1 мин.  1 мин.  1 мин. | Соблюдать правила поведения |

**Подведение итогов:** Но вот ребята, вы многому научились у обитателей моря, познакомились с разными морскими животными, а им очень понравились ваши упражнения. Вы были молодцы – плавали и ныряли как настоящие рыбки и дельфины. Они приготовили вам свои подарки, и пожелали вам удачного плавания на водных акваториях! До свидания!

# Конспект занятия по плаванию «Веселое путешествие»

### средняя группа

Цель: привитие интереса к занятиям плаванием.

Задачи:

1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду. (Образовательная область «Физическая культура»).

2. Создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.

(Образовательная область «Физическая культура»).

3. Формирование знаний о правилах безопасного поведения на воде. (Образовательная область «Безопасность»).

4. Дать детям представления о плавучести предметов, развивать интерес к игровому экспериментированию.

(Образовательная область «Познание»).

5. Упражнять в счете предметов и обозначении их цифрой.

(Образовательная область «Познание»).

6. Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей (одевание, раздевание, ухаживание за своими вещами, самостоятельное мытьё под душем, закаливание).

(Образовательная область «Здоровье»).

Материал и оборудование к занятию: подвесные обручи – 2 шт., пенопластовые пластины, соединенные гимнастическими палками («Лабиринт») – 8 шт., шесты из пенопласта (длина 1,5 м.) – 3 шт., обручи, соединенные гимнастическими палками – 6 шт., тонущие предметы, игрушки, флаконы с мыльными пузырями.

**Ход занятия:**

Золотая рыбка приглашает в путешествие по подводному царству.

**I. Разминка на суше.**

Разминка на суше 3-4 мин.

1. И.п. – о.с. (4-6 раз)

1-руки в стороны

2-руки вверх

3-руки в стороны

4-руки вниз

2. «Мельница» (2х6 раз)

1-и.п. – о.с.

2-круговые движения руками вперед

3. «Звездочка» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-шаг в сторону, руки в стороны – вдох

2-и.п. – о.с. – выдох

4. «Поплавок» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-упор присев, обхватив ноги руками, голову прижать к груди и коленям-задержать дыхание

2-и.п. – о.с. – выдох

5. «Стрелочка» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-руки вверх, подняться на носки, потянуться

2-и.п. – о.с.

6. Работа ног как при плавании «кролем» (2х6-8 раз)

И.п. – о.с.

**II. Основная часть** 15 мин.

В воде:

1. «Подводная пещера» (выполняется по кругу 2 раза)

а) Стрелочка через вертикально поставленные обручи

б) Вдох-выдох в воду с подныриванием через «Лабиринт»

в) «Летучие рыбки» - ныряние через пенопластовые шесты

Опыт «Тонет – не тонет» (испытание на «плавучесть» игрушек из разного материала).

2. «Морской ёж» («поплавок») - И.п. – произвольное. Вдох, присесть (положение упор присев), обхватив ноги руками голову прижать к груди коленям, как можно больше задержать дыхание и всплыть на поверхность

3. «Звезда» - И.п. – ноги в стороны, руки в стороны вверх, ладонями вперед.

Вдох - лечь грудью на воду, прижать подбородок к груди.

4. «Дельфины» - ныряние через обручи (4-6 раз)

5. «Акула» - «стрелочка» - под обручи (2-3 раза)

**Игра «Достань клад»** (счёт, обозначение количества цифрой).

**III. Заключительная часть** 5 мин. (музыкальное сопровождение).

Свободное купание в мыльной пене с пусканием мыльных пузырей.

Аа

«**В гости к золотой рыбке». Развлечение на воде эколого-оздоровительной направленности с использованием элементов аквааэробики.**

Составила инструктор по физической культуре Мишкина Л. П.

**Цель:**

Повысить эмоциональное состояние детей; совершенствовать навыки скольжения по поверхности воды с работой ног как при плавании кролем на груди, ныряния в обруч; закреплять навык всплывания и лежания на воде; воспитывать чувство уверенности в себе, активность;

**Задачи:**

**Оздоровительные:** совершенствовать опорно-двигательный аппарат детей.

**Образовательные:**

-Расширять и закреплять ранее полученные знания на других занятиях о свойствах воды;

-Совершенствовать скольжения на воде упражнение «Стрела»

-Закрепление упражнений: *«Звезда»*, *«Поплавок»*

- Совершенствовать навыки погружения в воду с открыванием глаз;

-Развивать смелость, ловкость и силу.

**Воспитательные:**

- Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту;

доставить детям радость от участия в развлечении, предоставить возможность проявить активность, желание демонстрировать свои личные спортивные достижения.

- Развивать наблюдательность, умение принимать игровую ситуацию и участвовать в ней.

- Воспитывать бережное отношение к воде.

- Формировать экологическое сознание у детей дошкольного возраста.

**Предварительная работа**:

-Беседы с детьми на экологические темы;

-Коллективная работа по Изо *«Мы за чистую реку»*

-Обсуждение сценария праздника с исполнителями ролей;

-Оформление бассейна;

-Подбор костюмов, реквизитов, музыкального сопровождения;

- Беседы с детьми о поведении в открытых водоемах.

**Место проведения**: бассейн детского сада

**Участники:** дети подготовительной группы

**Инвентарь**: Бутылочки из-под йогурта, круги – по количеству детей, обруч – 1 шт, резиновые игрушки (тонущие),

**Оформление**: бассейн украшен шарами, флажками, музыкальный центр.

**Сказочные герои**: Водомут, Золотая рыбка.

**Музыкальное сопровождение**:  фонограмма *«Шум моря»*.

Ход досуга:

**Вводная часть**.

**Инструктор**: Дорогие ребята, мы сегодня отправимся с вами в экологическое путешествие. Вы любите воду? А какие водоемы вы знаете? *(ответы детей)*. Молодцы, так вот, в нашем волшебном водоёме живёт замечательная Золотая рыбка, но она попала в беду, ведь этот водоём захватил Водомут. По веленью водомута дверь в подводное царство закрыта на четыре замка. И если ребята постараются, то дверь можно открыть. Но здесь зашифровано слово, которое нужно отгадать. А для начала надо отгадать загадки.

( На полу лежат четыре листа буквами вниз, сверху загадки).

1. Летом - бежит,

Зимою – спит,

Весна настала

Опять побежала (река)

1. Скачет зверушка,

Не рот, а ловушка.

Попадут в ловушку

И комар и мушка (лягушка)

1. Ты со мною не знаком.

Я живу на дне морском.

Голова и восемь ног,

Вот и весь я……..(осьминог)

1. На одной ноге стоит,

В воду пристально глядит.

Тычет клювом наугад –

Ищет в речке лягушат.

( Когда загадки отгаданы, листы с буквами переворачивают)

**Инструктор:** Вот ребята, перед вами четыре буквы из которых надо составить слово, и тогда замки откроются (слово «Вода»).

**Инструктор:** Молодцы! Ну что же, открыли вы замки, но чтобы спасти Золотую рыбку мы должны быть сильными и готовыми ко всему, поэтому мы с вами сделаем разминку. Вставайте на коврики.

**Разминка.**

**Инструктор**: Молодцы! Теперь мы сможем помочь золотой рыбке. Но сначала она попросила посмотреть небольшое видео «Без чистой воды погибнет всё живое».

Просмотр презентации «Без чистой воды погибнет всё живое».

Дети с инструктором входят в помещение бассейна. Звучит музыка «Шум прибоя».

**Водомут**: Что это за шум? Кто посмел нарушить мой покой? Кто вы такие? И вообще, что вам здесь нужно?

**Инструктор:** Дети узнали про беду, которая случилась с Золотой рыбкой. Они пришли к ней на помощь и хотят сразиться с тобой.

**Водомут:** Да разве могут какие – то малявки сразиться со мною – самим **Водомутом**. А я взял и всю воду волшебном водоёме замутил. Ведь не зря Я – Водомут.

**Инструктор**: А ты знаешь Водомут, что у нас есть трудолюбивые рыбки, которые вмиг расчистят чудесный водоём.

**Инструктор**: ребята, давайте быстро соберем мусор, ведь он должен лежать в специальных контейнерах и не превращать водоём в большую свалку.

Дети спускаются в чашу бассейна.

Ребята собирают мусор и складывают в мешки и контейнеры.

**Инструктор**: Давайте возьмем по одной бутылочке *(дети берут и возвращаются на свои места)*. Ребята, положите бутылочки на воду. Посмотрите – они не тонут. А вы знаете почему?

**Дети**: потому что внутри бутылочки – только воздух, а воздух, легче воды.

**Инструктор:** А теперь давайте откроем бутылочки, наберем в них воду и закроем. Положите бутылочки на воду, посмотрите - бутылочки пошли ко дну, потому что вода вытеснила воздух. Давайте их достанем. Ребята, вот какие бутылочки с водой стали тяжелые. На какой спортивный снаряд похожи они?

**Дети:** На гантели.

**Инструктор:** Давайте с ними выполним разминку, чтобы мышцы накачать и стать сильными. Звучит песня *«Семь футов под килем»* О. Газманова.

**Общеразвивающие упражнения**:

1. И. п. –о. с., бутылочка в правой руке. Ходьба и бег на месте *(в чередовании)*. Повторить 2-3раза.

2. И. п. – о. с., бутылочка в руках у груди. *«1»*-Поднять бутылочку вверх, *«2»* - и. п. Повторить 5-6 раз. 3. И. п. – стойка ноги врозь, бутылочка в правой руке. *«1»*-согнуть руку к себе- *«2»*- разогнуть в и. п. *(4-6раз)*. Затем переложить бутылочку в левую руку. Повторить упражнение левой рукой. 4. И. п. – стойка ноги врозь, бутылочка в правой руке. *«1»* - поднять бутылочку вверх, *«2»* - в и. п. *(4-6 раз)*. Затем переложить бутылочку в левую руку. Повторить упражнение левой рукой. 5. И. п. – о. с., бутылочка в руках, *«1-2»*- присесть до уровня подбородка, руки вперед, *«3-4»* - встать в и. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - о. с., бутылочка в правой руке, *«1-2»*-согнуть ногу в колене, переложить бутылочку под коленом, *«3-4»* - и. п. То же другой ногой. Повторить 4-6 раз.

7. И. п. - о. с., бутылочка в руках у груди. Ходьба на месте, прыжки вокруг себя *(в чередовании)*. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.

 Инструктор: Ну вот, ребята, разминка окончена, давайте уберем бутылочки на бортик *(или в корзину)*.

**Основная часть.**

**Водомут**: Все с поверхности собрали! Рано радуетесь. Вот посмотрю, как вы камни со дна достанете.

(Водомут разбрасывает на дно бассейна камни (резиновые игрушки).

Звучит музыка.

(Дети ныряют и достают тонущие предметы).

**Инструктор:** Ребята вот мы и очистили водоём полностью.

Звучит музыка

В помещение бассейна входит Золотая рыбка.

**Инструктор:** Посмотрите, как заулыбалась Золотая рыбка. Теперь она сможет здесь спокойно жить. Рыбка хочет, чтобы вы потанцевали с ней.

Под музыку дети с Золотой рыбкой выполняют танец с элементами аквааэробики.

**Золотая рыбка**: Спасибо, вам ребята большое, что помогли очистить водоем отмусора. В моем водоеме стала чистая и прозрачная вода.

**Инструктор:** А давайте покажем Водомуту , какие морские обитатели живут только в чистой воде. А отправимся туда на волшебном поезде.

Отгадайте вы загадку:

Дети встали по порядку,

Натянули тетеву,

Запустили мы стрелу.

Звучит музыка.

Упражнение « Стрела», скольжение на груди в обруч.

Дети встают у бортика и выполняют упражнение «Звезда», «Поплавок» (Морской конёк).Под музыку.

**Водомут:** Вот это да! Я и не знал об этом. Теперь я исправлюсь и никогда не буду загрязнять водоёмы.

- Ребята, давайте будем беречь воду, бережно к ней относиться, не загрязнять водоемы! Ведь без воды не могут обходиться ни растения, ни животные, ни человек!

**Заключительная часть.**

Восстановление дыхания, расслабление мышц, релаксация, итоги развлечения.

**Инструктор:** Ребята, пришло время отдохнуть. Давайте оденем круги, ляжем поудобнее на спину, закроем глаза и послушаем шум моря. Звучит мелодия – релакс *«Одинокое море»*. Дети берутся за руки и образуют круг

**Инструктор:** Можно загадать желание, ведь мы в гостях у Золотой рыбки. Затем дети снимают круги и складывают их на бортик.

**Золотая рыбка**: А я приготовила для вас сюрприз.

Звучит музыка.

(Шоу мыльных пузырей)

**Инструктор:** Ребята, вам понравилось наше путешествие? А что вам понравилось? *(дети отвечают)*.

**Инструктор**: Ну вот, наше путешествие по царству Золотой рыбки окончено, до свидания! Звучит песня *«Подари улыбку миру»* группы *«Домисолька»*. Дети организованно выходят из бассейна в душ.

***Аквааэробика (комплекс упражнений с обручами)***

*Дети стоят в шеренге свободно и выполняют упражнения.*

1. “Качаем головой”. И.п. – обруч в согнутых руках перед грудью. Наклоны головы вправо-влево.
2. Ходьба на месте. И.п. – такое же, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.
3. “Крутящаяся тарелка” И.п. – обруч горизонтально вверху, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1-8
4. “Фотография” И.п. – обруч в согнутых руках перед грудью, 1 – присесть, обруч вертикально, 2 – и.п.
5. “Цапля” И.п. – как в 4-ом упражнении, 1-4 ходьба с высоким подниманием колена назад.
6. “Стрела” И.п. – присев, обруч горизонтально на воде держать двумя руками, 1-4 - скольжение до бортика.
7. “Покажи тарелочку” И.п. – стоя, обруч в согнутых руках. 1 – наклон вперед, обруч вертикально вытянуть вперед. 2 – и.п.
8. “Стрела на спине” И.п. – присесть, обруч прижать к груди. 1-4 – скольжение на спине до борта.
9. “Веселая ходьба” И.п. – обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – приставные шаги вправо, 3-4 – влево.
10. “Машина идет вперед” - легкий бег на носках вперед, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
11. “Машина идет назад” - легкий бег на носках назад, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
12. “Крутящаяся тарелочка” И.п. – стоя, обруч горизонтально вверху, переступая медленно ногами, повернуться на 360 градусов. (1-8)
13. “Спрячься в воду” И.п. Стоя, обруч держать двумя руками на воде. 1 – присесть, голову опустить в воду. 2 – и.п.
14. “Маятник” И.п. – стоя, обруч верху в руках 1-2-3-4 покачивание туловища вправо-влево.
15. “Веселая ходьба” (упр-е 9)
16. “Прыгающий мяч” И.п. – стоя, обруч в согнутых руках перед грудью 1-8 – прыжки на двух ногах.
17. “Ходьба на месте” (упр-е 2)
18. “Качаем головой” (упр-е 1)
19. Задачи:
20. 1. упражнять в погружении под воду
21. 2. Упражнять в скольжении на груди и спине.
22. 3. упражнять в **плавании** на груди и спине способом кроль
23. 4. Создать у **детей** радостное настроение
24. 5. Вызвать желание играть в воде.
25. 6. Воспитывать смелость, организованность.
26. Вводно-подготовительная часть
27. Дети спускаются в воду. берут по одному мячу. Встают в две ширенги,лицом к инструктору.
28. Комплекс **аквааэробики с мячами**:
29. 1.
30. И. п.: о. с., мяч в руках.
31. 1- прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок;
32. 2- и. п.
33. 3-4-то же другой ногой *(5-6 раз)*
34. 2.
35. И. п.: о. с, мяч в руках
36. 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести влево
37. 2-и. п.
38. 3-поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести вправо
39. 4-и. п. *(5-6 раз)*
40. 3.
41. И. п.: о. с., мяч в руках.
42. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую
43. 2- и. п.
44. 3-поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой луки в правую
45. 4-и. п. *(5-6 раз)*
46. 4.
47. И. п.: о. с., мяч на воде перед собой.
48. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его пальцами правой руки, в другую сторону –левой рукой. *(5-6 раз)*
49. 5.
50. И. п.: о. с., мяч в руках
51. 1- мяч в право, левую ногу отвести в сторону
52. 2-и. п.
53. 3- тоже другой ногой*(5-6 раз)*
54. 6.
55. И. п.: о. с., мяч в руках
56. Прыжки с поворотом туловища вправо, с ног влево и наоборот *(5-6 раз)*
57. Складывают мячи. Встают к бортику. инструктор хоотично разбрасывает предметы в воду *(которые тонут)*. По сигналу дети начинаю собирать предметы. *(не на время)*.
58. Основная часть
59. 1. выдохи в воду 3 раза
60. 2. "Звезда" на груди, спине. по 3 раза
61. 3. "**поплавок**".3 раза
62. 4. "Стрелочка" на груди, спине. 3 раза
63. 5. "Винт". 5 раз
64. 6. Выдохи в воду 3 раза
65. 7. **Плавание** на груди способом кроль. 2-3 мин
66. 8. Упражнения на задержку дыхания 3 раза.
67. 9. **плавание** на спине способом кроль. 3-4 мин
68. 10. отдых лежа на спине. 1 мин
69. Заключительная часть
70. Подвижная игра "волейбол"
71. группа делится на две команды. разделительная полоса делит бассейн на две равные половина. у каждой команды по 4 мяча. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи соперникам. выигрывает та команда у которой останиться меньше мячей. 2 -3 раза
72. Свободное **плавание 2-3 мин**.
73. выход из воды.