**План - конспект**

**непосредственно образовательной деятельности по плаванию**

**«В гости прилетела к нам звезда»**

 **Образовательная область «физическая культура»**

**средняя группа.**

**Программное содержание:**

* *продолжать обучать правильному дыханию;*
* *приучать погружаться в воду;*
* *укреплять осанку и дыхательную систему;*
* *вызвать положительный эмоциональный фон.*

**Интеграция:** «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Чтение художественной литературы», «Музыка».

**Место:** бассейн.

**Инвентарь**: звёзды из различного материала, нарукавники по количеству воспитанников, вёдра, коробки.

**ТСО:** магнитофон, музыкальные диски.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия**  | **Содержание****учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I. Вводная****II.Основная** **III.Заключительная** | **1. Построение, приветствие.** **Педагог:** Ребята, сегодня утром, когда я шла ко мне на ладонь опустилась звезда. А кто знает, где живут звёзды? Звёзды живут на небе. В безоблачный ясный вечер небо над нашей головой усыпано множеством звёзд. Они кажутся маленькими сверкающими точками, потому что находятся очень далеко от Земли. Звёздочка прилетела грустная. Скучно стало на небе и она спустилась на Землю. Ребята, скажите, какой сегодня день? Да, сегодня праздник - День космонавтики. Ребята, а вы знаете, кто первым полетел в космос? Правильно, Юрий Гагарин, 12 апреля 1961 года он первым полетел в космос, до этого ни один человек в космос не летал. Давайте вернём звёздочке настроение и поиграем в веселые игры в этот праздничный день.Для начала нам надо выполнить разминку, а делать мы её будем с подружками звездочками.**2.Комплекс подводящих упражнений «сухого плавания»:**1. И.п. – тоже, на ладонь согнутой руки положить «звезду». Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть «снежинку» с ладони.
2. И.п. – стоя, приседание

 1 - сделать вдох, присесть, руками коснуться пола; 2 - вернуться в И.п., выдох.1. И.п. – тоже, руки опущены вниз:
2. - подняться на носки, руки вверх,

 потянуться;1. - вернуться в И.п., расслабиться.
2. И.п. – тоже. Прыжок вверх на двух ногах.

 **3. Дети идут в душ и проходят по тропе здоровья.****1.Организационный вход в воду.****Педагог:** Ребята посмотрите, а у нас в бассейне тоже много звезд упало с неба, давайте их соберем. **2. Игра «Собери звёзды».** Дети собирают звёзды со дна и поверхности бассейна звёзды.**3. Разминка со звёздочками по кругу:**Ходьба, ходьба широким шагом, гусиный шаг, ходьба с высоким подъемом колена вверх. 1)Упражнение «Звезда плывёт»: И.п. – присев в воду, руки вперед, быстро идти вперед; И.п. – тоже, опустив губы в воду, делать выдох. 2)«Рисование» *» -*  И.п. – стоя, рисуем круги на воде. 3) «Полоскание» - И.п. – тоже, движение рук в воде влево вправо. 4) *«Веселье»* - И. п.- тоже, руки прижаты к груди со звездой; прыжки с одной ноги на другую, вокруг своей оси.**3. Упражнен ие «Ветерок».**И.п. – стоя, руки за спиной. Сделать вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный и полный выдох на звёзды, лежащие на воде. **4. Игра «Мы весёлые ребята»**Дети на одной стороне бассейна, а водящий на другой. Дети идут к водящему со словами:-Мы, весёлые ребята,- Любим плавать и нырять.- Ну, попробуй нас догнать!- Раз, два, три – лови!1. **1)Восстановительное упражнение «Звезда».**

 Под музыку дети надевают надувные рукава. Стоя, руки в стороны, сделать вдох, задержать дыхание, присев в воду, спокойно лечь на спину. Голова на воде, ноги поднять, живот подтянуть к поверхности воды. Расслабиться и, спокойно дыша, представить, что паришь в небе. **2. Организационный выход из воды****Педагог**: Ребята мы с вами очень хорошо поиграли. У меня есть звёзды, которые улыбаются и грустные. Выберите себе ту звезду, которая соответствует вашему настроению. А моя звезда улыбается. Потому что ей очень понравилось с вами веселиться.И теперь она полетит к себе на небо и будет ещё ярче свет. | **1мин**.**2 мин**.  2 раза 3-4 раза3-4 раза4-5 раз  **1 мин****1-2 мин****1-2 мин****1-2 мин**10-20 с.10-20 с.10-20 с**2 мин.****2-3 мин****3 мин** **1 -2 мин** | Каждому ребёнку раздаётся звезда. Поток воздуха направлять на «звезду».Следить, чтоб после вдоха губы были сомкнуты.Руки прямые.Отталкиваться двумя ногами одновременно..Напомнить детям о значении хождения по звеньям тропы здоровьяСледить за правильным входом в воду, спиной к воде. По сигналу дети погружаются в воду, достают одну звезду, относят педагогу, затем снова погружаются в воду и т.д. Звёзды собирать по цвету.Следить за правильной осанкой.Выдох длинный.Передвигать звёзды по воде струей воздуха, как можно дальше.Руки из воды не поднимать.Спина прямая.Передвигать звёзды по воде струей воздуха, как можно дальше.После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет.Следить, чтоб ребята не толкалисьСледить за правильным положением тела.Следить за быстрым выходом по команде педагога. |

Инструктор по физической культуре

МБДОУ детский сад № 20 «Снегурочка»

Щелканова Елена Александровна