**Тема: « Мы пришли сегодня в порт»**

**Задачи:** Совершенствовать навыки горизонтального положения тела на воде, с поддерживающими средствами. Продолжать обучать ребят в освоении вдохов-выдохов под водой и над водой. Закрепить и совершенствовать навыки скольжения. Воспитывать у ребят выносливость и целеустремленность.

**Оборудование**: Искуственные деревья по периметру бассейна. игрушки, кольцо с утяжелением.

**Предварительная работа** в группе рассматривание картинок с изображением различных судов,

Называют знакомые им суда: парусник, лодка, пароход, ледокол, яхта. Просмотр мультфильма «В порту».

Ребята переодеваются и инструктор предлагает отправиться на экскурсию в «порт».

И.: Тогда в путь! Ребята спускаются в бассейн.

**Парусник**

И.П.: Передвигаться по периметру бассейна ,высоко поднимая колени из воды (руки подняты вверх).

**Гребцы**

И.П.: Ходба полуприсяде вращение руками поочередно.

**Моторные лодки**

И.П. Ребята становятся в пары друг за другом, с помощью гибкой палки выполняют плавательные движения по очереди.

**Кувшинка**

И.П.: В приседе возле поручней ноги согнуть в коленях, правая нога прямая, поставить носок левой ноги на колено правой. Поворот ноги на 360 градусов. Поочередно меняя ноги.

**Подъемный кран**

И.П.: Полуприсяде руки в замок ладонями вниз, резкие толчки руками от груди вниз, при каждом толче подпрыгивать вверх.

**Катера**

И.П.: Лежа на спине держась руками за поручни, вращение ногами под водой.( чередование темпа быстрый-медленный).

**Аквалангисты**

И.П.: Держась за поручни ,лежа на живать выдохи под воду, ноги работают в положении кроль.

**Игровое упражнение скольжение в кольцо под водой и проползая в упоре лежа по дну**.

**Игра: « Водолазы**»

**Задача:** Обучать погружению в воду и нырянию с открытыми глазами.

**Методические указания**: Во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать .Преподаватель внимательно контролирует действия играющих.

**Описание**: ( По команде игроки собирают предметы со дна , ныряя под воду с открытыми глазами, доставать различные игрушки). Побеждает команда, которая поднимет больше всех предметов.

**Игровое упражнение « Звездочка»** (Ребята ложатся на спину держа друг друга заруки.)