***Конспект занятия по плаванию в подготовительной группе. (21.04.2014г.)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | *Образовательная: способствовать формировать умение плавать способом брасс.**Развивающая:* развитие точности движений при плавании способом брасс (правильную постановку рук); координацию движений, умения плавания с задержкой дыхания под водой.*Закрепляющая:* совершенствовать умения согласования рук, ног и дыхания при плавании брассом.Воспитательная: воспитывать у детей чувство товарищества в играх на воде.Оздоровительная: формирование правильной осанки, правильного дыхания. |
| **Интеграция образоват. областей** | *Здоровье:* формировать правильную осанку; правильное дыхание. *Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время выполнения ОВД и проведения п/ игр*Труд:* Обучать навыкам самообслуживания*Безопасность:* соблюдать дистанцию во время движения; формировать навыки безопасного поведения во время выполнения ОВД и п/игр.*Познание:* развивать пространственную ориентировку.*Коммуникация:* развивать навыки (положительного) взаимодействия друг с другом*Музыка:* проводить вводную часть под музыку |
| **Оборудование**  | Плавательные доски (по количеству детей), резиновые (тонущие) игрушки, мячи, ласты, очки для плавания. |
| Ход занятия |
| **На суше**  | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Подготовительная часть** | 1.Ходьба в наклоне с попеременными движениями прямых рук вперёд-назад | 30секунд | На выдохе произносим «мы» |
| 2.Бег | 30 секунд | С выпрыгиванием вверх около указанного места |
| 3.Ходьба | 10 секунд | С высоким подниманием колен, хлопок под ногой. Спина прямая. |
| 4.Работа над дыханием | 16 секунд | Основная стойка. 1-поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться – вдох; 2-3- задержка дыхания; 4 –и.п. - выдох |
| 5.Работа рук | 30 секунд | Основная стойка. Вращать прямыми руками вперёд и назад. |
| 6.Работа ног и рук, как при плавании способом брасс | 30 секунд | И.п.- лёжа на груди, руки впереди. Упражнение брассом: 1-3 движения ногами, 4 движения руками. |
| **В воде** |  |
|  | 1.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс | 20 секунд | По часовой стрелке, друг за другом |
| 2.Ходьба с выполнением выдохов в воду | 15 секунд | По часовой стрелке, друг за другом. Вдох – выдох по сигналу. |
| 3.Плавание с доской  | 30секунд | Доска между ног при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием |
| 4.Плавание при помощи движений ног, рук способом брасс  | 30секунд | Руки впереди в согласовании с дыханием (3 гребка руками, 1 гребок ногами) |
| 5.Плавание способом брасс при помощи движений ног, рук, при задержанном дыхании | 30секунд | По часовой стрелке, друг за другом |
| 6.Игра « Зеркальце» | 5 минут | Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят: Ровно кругом друг за другом, Чу, ребята, не зевать, И что Петя нам покажет, Будем дружно повторять. После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий. |
| 7. Игра «Водолазы» | 5 минут | Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки. По сигналу водолазы погружаются под воду и стараются собрать как можно больше предметов. |
| 8 Игра «Мы весёлые ребята» | 5 минут | Дети идут по кругу, в середине его находится водящий. Дети хором произносят текст: Мы, весёлые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три – лови! После слов «Лови!» дети убегают или расплываются разными способами в разные сторона, а водящий догоняет. При повторении игры выбирается новый водящий. |
| **Заключительная часть** | Свободное плавание,индивидуальная работа | 5 минуты | Дети выбирают любой инвентарь и плавают. Инструктор указывает на ошибки, хвалит детей, рассказывает, как пользоваться тем или иным инвентарём. |
|  | Выход из воды |  |  |