**Цель**: Формировать у детей старшего дошкольного возраста основы ЗОЖ через развитие плавательных умений и навыков.

**Задачи:**

1. Развивать умение выполнять многократные выдохи в воду.
2. Развивать координацию движений рук и ног.
3. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди.
4. Воспитывать волевые качества личности.

**Место проведения:** МАУ СОК «Дельфин», малая чаша плавательного бассейна.

**Инвентарь:** разделительная дорожка, плавательные доски, тонущие игрушки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подготовительная | Ходьба:* Обычная
* «цапля»;
* С вращением рук;
* В наклоне вперед с вращением рук;
* С ускорениями.

Прыжки на месте. | 6` | При движении ногами выше поднимать колени.Локти при движениях рук выпрямлены форма ладони – «мелкая ложка». |
| Основная | 1. Игра «У кого больше пузырей». Погружаются в воду, делая длинный выдох.
2. Игра «Фонтан» работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры.
3. Плавание кролем при помощи работы ног, с плавательной доской.
4. Упражнение «Стрелочка» на груди при помощи работы ног.
5. Игра «Водолазы».
6. Свободное плавание.
 | 4`4`6`5`4`2` | Голова при выходе лицом вперед – вниз.Движения прямыми ногами.При выполнении упражнения стопы ног находятся у поверхности воды.Упражнение выполнять из положения спиной к бортику.Кто первый всплывает, тот побеждает.Не наталкиваясь друг на друга. |
| Заключительная | Упражнения на расслабление «Звездочка» на груди и на спине. | 4` | Принять правильное положение туловища, ног, головы. Тело расслабленно. |