**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. |