**Цель**: вызвать интерес к занятиям плаванием, учить не боятся воды .

**Глубина воды**: ниже колена.

**Инвентарь**: маленькие резиновые мячи, шарики для настольного тенниса.

**Ход занятия.**

Дети заходят в помещение бассейна и с помощью преподавателя спускаются в воду. Преподаватель все время занятия находиться с детьми в воде.

Начинается занятие с игрового упражнения «Маленькие и большие ноги». «Большие ноги»-высоко поднимаем ноги, ступни над водой. «Маленькие ножки»-делаем мелкие шажки. Выполняется и шагом, и бегом.

Проводится два раза до противоположного берега и обратно (у противоположного берега устраиваем «Шторм» соединенными вместе ладошками и «Веселые капельки».дети брызгают друг на друга водой, стараясь не отворачивать лицо.).

Приходим к бортику и садимся на дно бассейна так , чтобы наши ножки дружили. Проводятся игровые упражнения : «Умывание». Со словами «Водичка , водичка умой наше личико» дети поливают на лицо воду.«Студим воду».Дети дуют так, тобы поверхности воды была неровная.«Фонтан» ( маленький и большой сначала руками , а потом прямыми ногами с упором руками в дно бассейна ), «Веселые капельки».

Переворачиваемся на живот и начинаем игровое упражнение «Крокодилы». Дети передвигаются по дну бассейна(«гуляют») на руках, стараясь не шевелить ногами-«хвостиками».Потом им дают теннисные шарики и «крокодилы» ходят с ними ( шарики нельзя трогать руками, а только дуть на них).

Встаем на ноги и убираем шарики, меняем их на резиновые мячики. Проводиться игра «Догони мяч». По сигналу дети кидают мяч и бегут за ним. Повторяется несколько раз. Мячи убираем и проводим игру «Карусели».Дети берутся за руки и движутся по кругу, постепенно ускоряя шаг со словами:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели

А потом, потом, потом-

Все бегом, бегом, бегом!

Затем со словами:

Тише, теше, не спешите

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два

Вот и кончилась игра.

Игра проводится несколько раз в одну и другую сторону.

По окончании игры дается команда : «Поплыли» и дети, плывут кто как хочет и умеет. Немного поплавали и по сигналу преподавателя осторожно, с помощью выходят из воды. Идут в раздевалку.