Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

**Конспект интегрированной непосредственно образовательной деятельности по плаванию с детьми средней группы**

Приоритетная образовательная область:

Физическая культура (плавание)

Используемые современные образовательные технологии

Здоровье сберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика

Массаж

Логоритмика

Элементы закаливания

Подвижные игры

Составила инструктор

по физической культуре

Е.В. Руайкина

Провела 11 декабря 2014

Санкт – Петербург

2015

**Цель:** привитие интереса к занятиям плаванием.

**Задачи:**

1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду.

2. Обучение детей умению принимать безопорное положение в воде.

3. Развитие выносливости.

4. Способствовать развитию умения соблюдать гигиенические нормы и правила.

**Оборудование:**  обручи, плавательные доски, нудлы, тонущие предметы.

**Ход занятия:**

***Разминка на суше***

1. Ходьба на месте – 15 секунд.

2. Бег на месте с произнесением звука [у] – 15 секунд.

3. Прыжки на месте, руки на поясе – 10 секунд.

4. Ходьба на месте с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

5. И.п. – о.с.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – руки вниз – 4 – 6 раз.

6. «Мельница»

И.п. – о.с.

Круговые движения руками вперед, назад - 2×8 раз.

7. «Звездочка»

И.п. – о.с.

1 – шаг левой в сторону, руки в стороны;

2 – и.п.

3 – шаг правой в сторону, руки в стороны;

4 – и.п. – 3 – 4 раза.

8. «Поплавок»

И.п. – о.с.

1 – присед с произнесением [ух], обхватить ноги руками, голову прижать к груди;

2 – и.п.– 3 – 4 раза;

9. «Стрелочка»

И.п. – о.с.

1 – руки вверх, подняться на носки, потянуться;

2 – и.п. – 3 – 4 раза.

10. И.п. – лежа на груди, руки вперед.

Попеременное движение ног способом кроль – 2×8 секунд.

11. И.п. – сед упор сзади.

Попеременные движения ног способом кроль - 2×8 секунд.

***Упражнения в воде:***

1. «Вода кипит»: - выдохи в воду – 5 раз.

2. «Проход через тоннель» - пройти через обручи под водой, задержав дыхание – выполняется по кругу 2 раза

3. «Стрелочка» – проскользить через обруч, опустив лицо в воду, задержав дыханье;

4. «Морской еж» (поплавок) – присесть под водой, задержав дыхание, обхватить колени руками, подбородок прижать к груди.

5. «Звездочка» на груди – сделать вдох, лечь грудью на воду, опустив лицо в воду, руки, ноги в стороны.

6. «Дельфины» - ныряние через обручи – 4 – 6 раз.

7. «Акула» - «стрелочка» через обручи – 2 раза.

8. Игра «Найди клад» (подсчёт, обозначение количества цифрой).

9. Свободное плавание.

10. Индивидуальная работа.