**Конспект занятия по плаванию**

**«Забавное приключение».**

**Цель:** привлечение детей младшего школьного возраста к систематическим занятиям плавания.

**Задачи**: закрепить умение выполнять выдохи в воду; скольжение по поверхности воды на груди; погружение под воду с головой; развивать умение ориентироваться в воде.

**Материалы и оборудование:** обручи, нарукавники, две корзины с плавающими предметами (разовая пластиковая посуда, пластмассовые кубики, тонущие игрушки), музыкальное сопровождение (фонограммы), изделия из шаров для моделирования.

**Ход занятия.**

**Инструктор:**

С добрым утром, с днем прекрасным!

Мы собрались, как на праздник.

Ведь приятны детворе

Упражнения в воде!

В воду быстро заходите

И места свои найдите.

Имитируем движения,

Подражая, в упражнениях.

**Комплекс упражнений в воде:**

1.И.п.- присед, руки вперед; интенсивно разводить руки в стороны и медленно возвращать в и.п.-8р.

2.И.п.- то же; интенсивные движения правой рукой вверх, левой - вниз и наоборот- 10р.

3. Подражая лодочке с веслами,

Наклонившись к воде,

Шагаем и гребем руками по воде.

4. Дыхательные упражнения в воду, чередуя вдох и выдох, погружаясь под воду с головой.

5.Подражаем лягушатам,

Прыг – скок, прыг – скок,

Прыгай весело, дружок!

Держась за поручни из положения присев выпрыгивать на двух ногах вперед и снова приседать.

6.И.п.- то же; подъём коленей по 10 раз на каждую ногу поочерёдно, стараясь касаться груди.

7.И.п.- стойка ноги врозь; держась за поручни круговые движения тазом сначала в одну сторону, затем в другую по 8р.

8.И.п.- то же; махи ногами в стороны по 8 р.

9.И.п.- то же; бег на месте 10 секунд.

10.Дыхательные упражнения в воду 6р.

**Инструктор:** Молодцы ребята, хорошо размялись. Теперь вспомним упражнения, которые выполняли на предыдущем занятии.

1) «Кто быстрее спрячется?» По команде сделать вдох и присесть под воду. 2р.

2) Взяться руками за поручни, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду.

3) То же с выдохом в воду.

4)Скольжение по воде, упражнение «стрела». 4р.

5)Упражнение «звезда».

6) Взяться руками за поручни, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду, работать ногами как при плавании кролем.

7)Скольжение по воде, работая ногами кролем. 2р.

8)Задание «Проплыви через тоннель». Скольжение на груди с работой ног кролем через тоннель из вертикально удерживаемых обручей, стараясь не задеть обруч.

**Звучит музыка «Песня Водяного».**

**Водяной:**

Я Водяной, я Водяной, кто нарушил мой покой!

Кто проник в мои владения?

Жду ответа с нетерпением!

**Инструктор:** Простите нас водяной, за нарушенный ваш покой,

Мы пришли сюда заниматься, плавать и просто купаться.

**Водяной:** Посмотрите, что творится – замутили всю водицу

Склянки, банки, тряпки, кринки,

 Даже рваные ботинки!

Никого здесь не осталось, даже рыбы разбежались.

**Инструктор:** Перестань-ка ты браниться – мы очистим всю водицу!

И рыбки вернутся обратно – им резвиться в чистоте будет приятно!

**Задание «Собери мусор».**

**Водяной:** Что- то море волнуется, неужели шторм начинается?

**Инструктор:** Не переживай Водяной, наши девочки успокоят море.

**Звучит музыка. Танцуют девочки.**

**Рыбки возвращаются -** дети с бортиков опускают рыб в воду.

**Водяной:** Ай – да, дети, вот так мастера! Стала чистою вода.

И рыбки вернулись обратно. Ребята, мне очень приятно!

 **Звучит музыка: «Танец с рыбками».**

**Инструктор: Настало время нам проститься,**

 **До новых встреч в воде, друзья!**