**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №56 «Северяночка»**

**План – конспект занятия по обучению плаванию**

**во второй младшей группе «В гостях у Золотой рыбки»**

**Составила: инструктор по**

**физической культуре (плавание)**

**высшей квалификационной**

**категории Тарасова В.И.**

**г. Нижневартовск**

**Программное содержание:**

* продолжать учить безбоязненно входить в воду;
* закреплять умение свободно передвигаться на воде в разных направлениях;
* упражнять в погружении лица в воду в ограниченном пространстве;
* развивать быстроту;
* воспитывать смелость, эмоционально – положительное отношение к занятиям.

**Оборудование:** погремушки по количеству детей, обруч большого размера, большой яркий мяч, надувные игрушки, заводные игрушки.

**Действующее лицо:** Золотая рыбка.

**Место проведения:** разминочный зал, плавательный бассейн.

**Глубина воды:** по пояс.

**Ход занятия**

Бассейн красиво оформлен в виде берега реки. В разминочном зале плавательного бассейна детей встречает *Золотая рыбка*.

*Золотая рыбка:* Здравствуйте, дети! Как хорошо, что вы ко мне пришли в гости. Мне очень скучно одной на речке плавать. Я очень хочу с Вами поиграть.

*Золотая рыбка проводит разминку на суше с погремушками.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Вводная часть.  1. Ходьба за *Золотой рыбкой*.  2. Бег врассыпную с погремушкой в руке.  3. Ходьба на носках, на пятках. | 30 сек.  30 сек.  30 сек. | Следить за осанкой.  Дети берут погремушки. |
| Основная часть.  1. И. п. – стоя, погремушка в одной руке.  - поднять руку вверх, погреметь с погремушкой.  2. И. п. – лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. 1 – выпрямить руки вперед, положить погремушку и отдохнуть, 2 – взять погремушку, 3 – вернуться в и. п.  3. И. п. – сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. 1 – наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, 2 – выпрямиться.  4. Поскоки на двух ногах (погремушка в руке) с продвижением вперед за Золотой рыбкой.  Заключительная часть.  5. Ходьба за *Золотой рыбкой*. | 3 – 4раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  20 сек.  20 сек. | Следить за осанкой, дыханием детей.  Максимально тянуть руки вперед.  Колени не сгибать, наклониться как можно ниже.  Колени не сгибать  Положить погремушку |
| Дети заходят в воду с поддержкой *Золотой рыбки*. *Золотая рыбка* предлагает детям погулять на речке. | | |
| Вводная часть.  1. Ходьба по бассейну в разных направлениях, разгребая воду руками, ходьба парами.  2. Игра «Мячики»  Основная часть.  1. Игра: «Нос утонул»  2. Игра: «В гостях у Золотой рыбки»  3. Игра: «Догоните мяч»  Заключительная часть.  1.Игра: «Волны на речке»  2. Игра: «Кто самый мокрый?»  3.Самостоятельные игры детей на воде.  **Организационный выход из воды**. | 2 мин.  1 мин.  3 – 4 раза  3 – 4 раза  2 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | *Золотая рыбка* показывает детям задания.  Прыжки без поддержки.  Держась за обруч, наклониться, подуть на воду, остудить. Потом опустить носик в воду, а затем лицо в воду.  Присесть, погрузиться в воду с головой, попасть в обруч – «домик»  Бег по дну бассейна за мячом.  Стоя в кругу, двигать руками в воде вправо, влево, поворачивая ладони (имитация волн).  Лицо не вытирать и не отворачиваться от брызг.  *Золотая рыбка* хвалит детей за смелость, ловкость и провожает детей. |