**ГДОУ ЦРР детский сад №64**

**Калининского района**

***Конспект занятия по плаванию.***

Подготовительная группа 6-7лет.

**Тема:** Послушный мяч на воде.

**Задачи:**

1. Совершенствовать работу ног кролем на груди в согласовании с дыханием, с мячом.

2. Совершенствовать работу ног в плавании на спине с мячом, прижатым к груди.

3. Заинтересовать детей играми и эстафетами с мячами.

**4. Учить преодолевать трудности.**

**Пособия.**

1. Шарики( D-10см)- по кол-ву человек.
2. Мычи (D-30 см)- по кол-ву человек.
3. Плавательные доски- по кол-ву человек.
4. Разделительная дорожка.

**Инструктор по плаванию**

**Болдырева С.В.**

**Санкт-Петербург.  
 2015 год.**

Ход занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия.** | **Содержание.** | **Методические указания.** |
| Вводная часть. | Построение, у бортика бассейна, шарики в руках.  -ходьба по дну бассейна друг, за другом, руки в стороны, шарик в правой руке.  1- руки вверх, передать шарик в левую руку  2-руки в стороны.  -ходьба по дну бассейна друг за другом, мяч вперед на воду.  1- поднять голову, вдох  2-опустить лицо в воду, длинный выдох  -ходьба друг за другом, шарик в правой руке.  1-2-3-4-Быстрые вращения рук вперед перед грудью” Пароходы идут”  -поочерёдный прыжок в обруч, шарик в вытянутых руках  Построение у досок.  -лежание на груди, на задержке дыхания, держась за поручень  -лежать на спине, держась за поручень  -скольжение на груди, руки вперёд.  -плавание на спине, доска в вытянутых руках, работая ногами. | Раздать шарики.  4 раза.  6 раз.  1 минута  Оттолкнуться от дна бассейна и выполнить прыжок за руками (каждый по одному прыжку)  Выполнять упражнение под счёт  Расслабиться  Выполнить самостоятельно 6 раз  Выполнить самостоятельно 8 раз. Следить за правильным положением. |
| Основная часть. | а) Комплекс ОРУ с мячами  1. “Корзинка”  И.п- стоя, подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч  2. “Выпусти-присядь-поймай”  И.п- стоя, мяч в руках.  Подбросить мяч, быстро присесть( вода у подбородка)- встать и поймать мяч.  3-“Дельфины”  И.п- стоя, мяч на воде.  Оттолкнуться и выполнить прыжок вперёд через мяч  4-“Толкни мяч головой”  Мяч на воде. Плыть, работая попеременно ногами кролем и толкать мяч головой  б) Построение у бортика с мячами  1. Плавание дуг за другом вдоль бортиков бассейна с работой ногами кролем на груди в согласовании с дыханием  2. Плавание друг за другом на спине, попеременно работая ногами, мяч на грудь.  3.Плавание кролем на груди в полной координации движений.  4.Плавание на спине в полной координации движений | Раздать мячи  6-8 раз  4 раза    6-8 раз  1-2 раза  2 круга  2 круга  4х 6 м.  4х6м. |
| Заключительная часть. | Эстафеты и плавание на спине в полной координации движений 4х 6 лет  “Поменяй шарики местами в обручах”  4.Обручи с разноцветными шариками внутри лежат параллельно линии старта. Дети делятся на две команды  - по свистку инструктора соревнующиеся плывут кролем на груди вперёд, к обручам, меняют местами шарики в обручах и плывут к своим командам.  Передают эстафету, коснувшись рукою плеча второго игрока.  Игра ”Перебрось мячи на сторону противника”  Бассейн разделён на две части дорожкой. Дети делятся на две команд.  По свистку инструктор, соревнующиеся перебрасывают мячи на сторону противника, стараясь очистить своё игровое поле от мячей. | Следить за соблюдением правил.  Игра проводится до победы или до свистка инструктора. |