**Ремизова У.В. инструктор по плаванию**

**ГБДОУ №90 Приморского района**

**Санкт-Петербург**

**План- конспект занятия по плаванию**

**Задачи:**

* *продолжать обучать правильному дыханию;*
* *закреплять навыки всплывания и лежания на поверхности воды;*
* *развивать самостоятельное акватворчество.*
* *воспитывать смелость и решительность.*

**Время:**25 мин.

**Место:** бассейн ГБДОУ № 90

**Инвентарь**: «снежинки», мячи, бочонки, нарукавники по количеству детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание**  **учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I. Вводная**  **II.Основная** | ***1*. Построение, приветствие.**  **Сообщение задач занятия.**  **2. Комплекс подводящих упражнений «сухого плавания»:**   1. И.п. – стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, наклонить голову к коленям. 2. И.п. – тоже, на ладонь согнутой руки положить «снежинку». Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть «снежинку» с ладони. 3. И.п. – тоже, руки опущены вниз: 4. - подняться на носки, руки вверх,   потянуться;   1. - вернуться в И.п., расслабиться.   **1.Организационный вход в воду. Прыжок ногами вперед.**  **2. Разминка с бочонками по кругу:**  Ходьба, ходьба широким шагом, гусиный шаг, ходьба с высоким подъемом колена вверх, ходьба с работой рук.  Упражнение «Ведем лодку»:  1)И.п. – присев в воду, руки вперед,  быстро идти вперед;  2) И.п. – тоже, опустив губы в воду, делать  выдох.  **2. Комплекс аквааэробики с бочонками:**  1) *«Повороты»* - И.п. – ноги врозь, руки на пояс; повороты влево вправо.  2) *«Скольжение»* - И.п. – тоже, руки перед собой:  1- наклон вперед, выпрямляя руки перед собой, бочонки лежат на воде;  2- вернуться в И. п.  *3)«Приседание» -*  И.п. – тоже, приседание, руки вытянуты вперед.  4)«Рисование» *» -*  И.п. – тоже, рисуем круги на воде.  5) «Полоскание» - И.п. – тоже, движение рук в воде влево вправо.  7) *«Веселье»* - И. п.- тоже, руки прижаты к груди с бочонками; прыжки с одной ноги на другую, вокруг своей оси.  8*) «Дыхалки»* - И.п. – тоже;  1 - подъем рук вверх, вдох;  2 – вернуться в И. п., выдох .    **3. Упражнение «Ветерок».**  1 вариант:  И.п. – стоя, руки перед собой, ладонями вверх. На ладонях мячи. Сделать вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный и полный выдох на мячи, сдуть их с ладоней.  2 вариант:  И.п. – стоя, руки за спиной. Сделать вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный и полный выдох на мячи, лежащие на воде. Передвигать мячи по воде струей воздуха, как можно дальше.  **4. *Упражнение «Поплавок».***  И.п. – стоя, руки вниз. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленями.  **5.*Упражнение «Звезда».***  Стоя у бортика, поднять руки вверх – вперед, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. Полежать в таком положении, потом встать, опуская ноги на дно.  **6. *Игра «Море волнуется раз».***  Дети стоят произвольно. Вместе с преподавателем дети произносят и выполняют движения:  1) «Море волнуется раз» - двигают руки под водой справа - влево, влево -вправо медленно;  2) «Море волнуется два» - тоже, руки двигают чуть быстрее;    3)«Море волнуется три, буря на море смотри» - тоже, руки двигают быстрее и мощнее.   1. **7. Упражнение «Кто как плавает».** 2. Упражнение для самостоятельного акватворчества. Дети выполняют имитационные движения и придумывают новые. | **1 мин**.  **2-3 мин**.  3-4 раза  10-20 с.  3-4 раза  **1 мин.**  **1-2 мин**  **2-3 мин.**  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  10-20 с.  10-20 с.  10-20 с.  4-5 раз  **3 мин.**  5-6 раз  **1 мин.**  **1 мин.**  **3 мин.**  **3 мин.** | Следить за правильной группировкой.  Поток воздуха направлять на «снежинку».  Следить за входом в воду.  Выдох длиннее вдоха.  Следить за правильной группировкой.  Руки, ноги прямые в стороны.  Руки из воды не поднимать.  В конце упражнения дети показывают свои новые движения. |
|  |
| **III.Заключительная** | 1. **1. Упражнение релаксации на воде «Медуза».**   Под музыку дети надевают надувные рукава. Стоя, руки в стороны, сделать вдох, задержать дыхание, присев в воду, спокойно лечь на спину. Голова на воде, ноги поднять, живот подтянуть к поверхности воды. Расслабиться и, спокойно дыша, представить, что лежишь на солнышке и греешься.  **2. Организационный выход из воды**. Перекличка. Домашнее задание. | **3 мин.**  **1 мин.** | Следить за правильным положением тела. |