**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 раза10-20 с.3-4 раза**1 мин.****1-2 мин****2-3 мин.**5-6 раз5-6 раз5-6 раз10-20 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.  |