**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №9 «Малахитовая шкатулка»**

**План – конспект занятия по обучению плаванию для детей общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет**

**«Морские приключения маленькой Медузы»**

 Выполнила:

 Инструктор по физической

 культуре (плавание)

 Капина М.И.

г.Нижневартовск.

**Время проведения:** 10.час. 00. мин.

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

**Оборудование:** карточки с изображением основных плавательных

движений, свисток, плавательные доски по количеству детей, тонущие

игрушки.

**Программное содержание:**

Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха; закреплять упражнение скольжение на груди, на спине; продолжать осваивать согласование рук, ног при плавании способом «кроль» на груди; совершенствовать навык всплывания и лежания на воде; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

**Индивидуальная работа:**

Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха, обратить внимание на положение головы при повороте налево и направо.

Упражнять в согласовании рук и ног при плавании способом «кроль».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание частей занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка на суше |
| Вводная часть. Построение в колонну по одному. 1. Обычная ходьба | 30 сек. | Следить за осанкой. Дыхание произвольное. |
| 2. Ходьба с движением рук перед грудью | 30 сек. | Энергичные движения руками. |
| 3. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. | 30 сек. | Руки на поясе, дышим носом. |
| 4. Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу. | 30 сек. | Стремиться удерживать туловище ровно. |
| Основная часть |
| *Общеразвивающие упражнения* 1. и.п. - одна рука поднята вверх, другая вдоль туловища. 1- 4- круговые движения руками вперед. 5-и.п.
 | 6-8 раз | Руки прямые, смотреть вперед. |
| 1. и.п. - руки на поясе. 1-наклон вперед, руками коснуться пола. 2 - и.п.
 | 6-8 раз | Выпрямиться полностью |
| 1. и.п. - сидя на полу. 1-4- переменные движения ногами вверх-вниз. 5-и.п.
 | 8 раз | Ноги прямые, носки оттянуты. |
| 4. и.п. - наклон вперед, одна рука впереди, другая вдоль туловища. 1 -4-круговые движения руками вперед. 5-и.п. | 6-8 раз | Смотреть вниз, рука касается головы и бедра. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. и.п. - о.с. Прыжки «Кто выше?» Ходьба на месте. | 30 сек. | Проводится в чередовании с ходьбой на месте. |
| Заключительная часть |
| 6. и.п. - пальцы рук прижаты к щекам. 1 – вдох, 2 - выдох. | 6-8 раз | Губы «трубочкой», щеки прижаты к зубам, кисти рук контролируют выполнение упражнения. |
| В воде |
| Вход в воду нырянием с мостика | 1 мин. | Следить за исходным положением |
| Вводная часть |
| 1. Ходьба по дну бассейна лицом вперед, спиной вперед. | 2 мин. | Руки выполняют гребковые движения |
| 2. Бег высоко поднимая колени, руки на поясе. | 30 сек. | Обратить внимание на дыхание. |
| 3. Ходьба в полуприседе. | 30 сек. | Руки вытянуты вперед. |
| 4. Упражнение на дыхание - держась за бортик руками, повернуть голову в сторону - вдох, опустить лицо в воду - выдох. | 1 мин. | Поворот головы направо, налево. |
| Основная часть |
| 1. Упражнение «Стрела» - скольжение на груди. | 4 раза | Горизон. положение тела, руки и ноги вытянуты. |
| 2. Упражнение «Стрела» - скольжение на спине. | 4 раза | Толчок двумя ногами от бортика. |
| 3. Держась за доску, работать ногами, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, то же другой рукой. | 6-8-раз | Ноги работают как при плавании способом «кроль» |
| 4. Скольжение на груди, выполнить гребок одной рукой, затем другой. | 3 мин. | Горизонтальное положение тела, руки и ноги вытянуты. |
| 5. Плавание на груди способом «кроль». | 4 мин. | Лицо опущено в воду. |
| Заключительная часть |
| 1. Игра малой подвижности «Водолазы» | 1 мин. | Кто больше соберет игрушек под водой? |
| 2. «Поплавок» - «Медуза» | 1 мин. | Упражнение выполняется спокойно. |
| 3. Свободное плавание | 2 мин. | Под спокойную музыку. |
| 4. Построение, подведение итогов. | 1 мин. |  |
| Выход из воды. |

**1. Игра малой подвижности «Водолазы».**

**Задача игры:** приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

**Описание:** Дети встают с одной стороны бортика. Инструктор разбрасывает по дну бассейна тонущие игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

**Правила:** Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

**Развитие движений в игре:** плавание с открытыми глазами, ныряние, задержка дыхания, ориентировка под водой, навык быстроты передвижения.

**Развитие физических качеств:** смелость, ловкость, быстрота координации, гибкость.

**Воспитание морально-волевых качеств:** внимание, решительность, терпение, целеустремленность, быстрота реакции.