Конспект занятия по плаванию для детей подготовительной к школе группы «Будущие спортсмены»

Чванова Анна Викторовна  
 инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Мишутка» Цель: сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Задачи: учить ориентироваться в пространстве бассейна , продолжать учить не боятся опадания воды в лицо, передвигаясь в воде в различных положениях и направлениях, развивать дыхание, координацию движения в воде, повторить выученные и отработанные упражнения.

Дети встают у широкого борта бассейна.  
Вводная часть:Инструктор**:** - Дети, вы любите купаться?  
Дети – Да!  
Инструктор :-давайте для начало сделаем с вами разминку  
Рано утром мы встаем,  
Умываться мы идем;  
Водичка-водичка умой мое личико!  
Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,  
Чтоб кусался зубок и смеялся роток.  
И вот мы умываемся и вот мы растираемся .  
(Под эти слова дети набирают в руки воду и умываются)  
Ходьба обычная вдоль бортика , помогая себе руками.   
Ходьба поднимая колени вверх , помогая себе руками.  
Ходьба гуськом , не помогая себе руками, руки на коленях.  
Ходьба на руках полулёжа, ноги не задействованы в работе.  
Бег медленно друг за другом.Основная часть:Инструктор:- Но в воде можно не только умываться и плескаться. Давайте покажем, какими ловкими и смелыми мы можем быть.  
Инструктор: Ну что же, сейчас мы проверим ваше дыхание.  
**1**.Упражнение на дыхание.  
Стоя возле бортика, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись полностью в воду, сделать энергичный выдох в воде.  
Инструктор: А сейчас посмотрим кто из вас самый быстрый «моторчик»  
**2**.Упражнение “Моторчики на спине”.   
Лежа на спине, руками держась за поручень согнутыми в локтях, затылок положив на поручень.   
Дети выполняют движения ногами вверх – вниз при сгибании колен в течение 1,5 – 2 минут.  
**3**.Упражнение «Моторчик на животе»  
Повторяется это же упражнение ,только лёжа на животе.  
Инструктор: Молодцы, а сейчас мы с вами отработаем упражнения на дыхания.  
**4**.Плаванье «кролем» с подниманием шайбы со дна бассейна.  
На расстоянии 2-3м от детей лежат шайбы на дне бассейна. Их задача доплыть до шайбы с полным погружением тела в воде и достать шайбу со дна бассейна с максимальной задержкой дыхания. **5**.Отработка упражнений:  
-Винт.  
Дети максимально переворачивают своё тело лежа горизонтально в бассейне.  
В работе задействованы руки и ноги одновременно.  
 -Медуза.  
Лежа на животе максимально развести по сторонам руки и ноги.  
 -Поплавок.  
Присесть ,согнуть ноги в коленях, прижав их к груди, сделать захват обеими руками, оттолкнуться от дна бассейна.  
**6**.Плавание с досками на животе.  
держась руками за доску ,положенную к груди, а подбородок на неё и работать ногами, максимально удержать равновесие на ней. (2 группы)   
**7**.Плавание с досками на спине.  
Лёжа на спине, положив доску на затылок и руками держась за неё, стараться максимально дольше проплыть от одного конца бассейна до другого работая при этом только ноги. (2 группы)  
Заключительная часть:1.Игра «Водный волейбол»  
2.Свободное плаванье на кругах. Дети выходят из бассейна и идут в раздевалку, где обтираются полотенцами. Лёжа на животе, дети должны проплыть от одного конца бассейна до другого конца бассейна, прогреваются и одеваются.

Литература:  
Тимофеева Е. А. «Физкультура и плаванье в детском саду», Москва, «Просвещение», 1991 год;

Яблонская С.В., Циклис С. А. «Физкультура и плаванье в детском саду», Творческий центр «Сфера», Москва, 2008 год.