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.