**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

**НОД «ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ»**

**Количество детей:** 8 чел.

**Инструктор по плаванию:** Вологдина Анастасия Валерьевна

**Возраст детей:** 3-4 года

**Цель:** формировать плавательных навыков детей путем использования игровых упражнений; не бояться воды.

**Программные задачи:**

**Образовательная-**

1. Формировать умение детей передвигаться по дну бассейна разными способами в процессе выполнения упражнения «Крокодильчик» и при прохождении через обруч;

2. Закрепить умение детей погружаться в воду до подбородка через подвижную игру **«Паучок-паучок»**

3. Воспитывать у детей смелость, не бояться воды (упражнения на погружение в воду, при передвижении по бассейну, в подвижной игре)

**Оздоровительная** -

**Оборудование:** обруч, плавательные круги, 4 подставки, картинки зайца, крокодила, паука; зонтик, солнышко.

Дети заходят в зал и выстраиваются на дорожке

**Инструктор:** Ребята, отгадайте загадку, кто пришел к нам в гости:

Комочек пуха

Длинное ухо

Прыгает ловко

Любит морковку( зайка) перевернуть картинку

Наш зайка любит делать зарядку и вас приглашает. Он внимательно будет смотреть, как вы выполняете упражнения.

(воспитатель ставит картинку на подставку)

**Комплекс упражнений на суше «Зайки»**

1 упражнение:

Рано утром по порядку

Зайки делают зарядку

Вот так, вот так

Зайки делают зарядку

*(и.п. - руки на поясе, ходьба на месте,)- 8 раз*

2 упражнение:

Лапки к верху поднимаем

Ими весело играем

Вот так, вот так

Ими весело играем

*(и.п. ноги на ширине плеч, руки вверх –вращение кистями)-8 раз*

3 упражнение:

Повороты выполняем

Вот так, вот так, повороты выполняем

*(и.п. ноги врозь, руки на поясе , 1 –поворот туловища влево, 2 – и.п., 3 –* *поворот вправо, 4 – и.п.) - 4 раза в каждую сторону*

4 упражнение:

На полянку тихо сядем

Станем лапки поднимать

1-2, 1-2 станем лапки поднимать

*(и.п. - сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади, поднимание прямых ног поочередно)- 6*

5 упражнение:

По полянке прыг да скок

Вот так, вот так

*( и.п. руки на поясе, прыжки на двух ногах) – 8 раз*

6 упражнение:

И уселись на пенек ( присели на корточки)

Потянулись, потянулись

Здравствуй утро, мы проснулись! *(встали на носочки ,руки вверх, тянемся) -2-3 раза*

Вы слыхали о воде?

Говорят она везде

Без нее нам не умыться , не наесться , не напиться

Смею вам я доложить

Без неё нельзя прожить!

( Не толкаем друг друга, спускаемся спиной к воде.)

Дети идут по массажерам

*Инструктор стоит в бассейне и встречает детей, контролируя правильность спуска и технику безопасности*

**Вводная часть**

Дети спускаются в воду и садятся возле бортика

1.Инструктор: ребята, давайте поздороваемся с водичкой, погладим ее, какая она теплая и ласковая

2. Инструктор: все ребята любят умываться, набираем в ладоши воду и поливаем на себя, умываемся

**Игра «Водичка-водичка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ай лады, лады, лады,  Не боимся мы воды,  Чисто умываемся,  Друг другу улыбаемся!  (Умывание под слова) |  |

Показать рукой на ведерки ,зачерпнуть воду

Вёдра взяли малыши,

Воду лили от души. (поливают на себя из ведер)

(Если ребенок не хочет не заставлять, предложить самому на них полить.)

Как у ребят глазки заблестели, щечки закраснели, спасибо водичке

*Инструктор:* а теперь можно отправляться гулять

**3. «Маленькие и большие ножки»**

Дети поднимаются, поворачиваются друг за другом и идут в обход по бассейну

Маленькие – идут на носочках,

Большие – с высоким подниманием колена перешагивают через обруч плавающий на воде

*Если дети начинают баловаться, тогда Инструктор говорит им, что нельзя толкать друг друга, обгонять и брызгаться.*

Прохождение через обруч

*Инструктор:* на пути преграда, которую мы должны пройти и не задеть руками

**4. проход через тоннель (обруч) (**идем друг за другом, не толкаемся)

Инструктор : как хорошо вы справились с заданием. Не боялись водички, смело проходили через обруч. ребята подойдите к домику с круглым окном, отгадаем загадку кто там живет? Загадать загадку и показать картинку паука из домика.паучок хочет поиграть с вами в прятки

*(картинка перевернутая на подставке)*

**Основная часть**

Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Мы будем прятаться от паучка приседая в воду до подбородка , а когда я скажу прячься под воду, вы должны присесть в воду и погрузиться до подбородка.

*Важно* : двигаться ровно, нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

**5. П/и «паучок- паучок»- 2 раза (3 минуты)**

упражнять детей в погружении до подбородка

Правила игры:

играющие делают круг и передвигаясь говорят:

«Жучок – паучок вышел на охоту, жучок –паучок вышел на охоту,

Не зевай поспевай, прячьтесь все под воду!»

*(с последними словами все приседают, погружаясь в воду до подбородка )*

*ребята вы все спрятались, паучок никого не нашел, давайте поиграем еще раз*

*А теперь я предлагаю найти домик с квадратным окошком*

**Инструктор**  дети отгадайте кто это:

По реке плывет бревно, ох и страшное оно? (Крокодил)- показ картинки

**Инструктор**: А давайте походим, как крокодилы

Опускаемся на руки, выпрямляем ноги, голову держим прямо, над водой.

**6. «Крокодилы» - 1 вариант**

При анализе инструктор обращает внимание на важность выпрямленных ног.

Хвалить детей у которых получилось

**Крокодилы с усложнением**- опускаемся на руки, голову держим над водой, работаем ножками и делаем брызги. Посмотрите, как делает Полина

Дети от бортика плывут к разделительной дорожке

Детям у которых не получается –помогать делать правильные движения.

А теперь отправимся к домику с треугольным окошком.

Дети подходят, я достаю солнышко и показываю детям

Ребята, солнышко предлагает поиграть с ним в игру

**7. П.и «Солнышко и дождик»-**

приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.(дети стоят у бортика с одной стороны, по сигналу «солнышко»-дети выходят гулять, в разных направлениях, когда преподаватель говорит «дождик» - и брызгает на детей, дети должны убежать к бортику.

Посмотрите, нам солнышко улыбнулось

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату,

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку

Я брызгаю водой и говорю дождик пошел, прячемся под зонтик

**8. Упражнения на дыхание ребята мы устали**(дуем на воду)

Татьяна Сергеевна в это время разбрасывает капельки в воду

Инструктор: посмотрите ребята водичка дарит вам в подарок своих подружек – капелек- доставайте

Анализ отметить все что делали дети на занятии

Ребята мне так понравилась как вы играли с водичкой

**Заключительная часть**

9. самостоятельные игры (3-4 минуты)

10 .Выход из воды