План-конспект

Непосредственно образовательной деятельности по плаванию

Образовательная область «Физическая культура»

Старшая группа

**Программное содержание:**

* *Учить погружаться под воду головой вниз с продвижением вперед;*
* *Обучать элементам художественного плавания*
* *Формировать умение делать полный выдох в воду, лежание на груди, на спине;*
* *Воспитывать смелость и решительность.*

**Интеграция**: «Безопасность», «Коммуникация», «Здоровье», «Музыка».

**Инвентарь**: обручи, мячи, круги по количеству детей.

**ТСО** : магнитофон, флешка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **1.Вводная** | **1.Построение, приветствие.****Сообщение задач занятия.****2.Игра «Можно-нельзя» (повторение правил поведения в бассейне)****3.Комплекс упражнений «сухого плавания»:**1)И.П.- стоя, лицом к «линии воды»:1-сделать вдох и «нырнуть» под линию, задержать дыхание;2-вернуться в И.П., выдох.2) И.П.-то же:1-сделать вдох, опустить лицо под «линию воды»;2-сделать выдох3) И.П.-ноги врозь, руки вдоль тела:1- сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, наклонить голову к коленям; 2-вернуться в И.П.4) И.П.-то же. Прыжок вверх «Ловим снежинку» | 1мин.1 мин.2-3мин.3-4 раза3-4 раза3-4 раза4-5 раз | На стене проводится линия- «Линия воды»Следить за правильной группировкой. |
| **2.Основная** | **1.Организационный вход в воду. Спад вперед головой в воду.**И.П.-сесть на бортик, держать голову между вытянутыми руками, медленно наклоняясь вперед, упасть в воду**.****2.Комплекс аквааэробики с мячом:***1) «Прогулка*» - И.П.-о.с.; ходьба на месте; имитация передвижений, как пингвины, мяч в руках.*2)* «*Потягушки*» - И.п.-ноги врозь, руки вдоль тела:1-подъем рук вверх, посмотреть на мяч;2-вернуться в И.п.*3) «Поворотики»-*И.П.-то же. Руки в стороны, мяч в одной руке; повороты влево вправо:1- передача мяча в другую руку2- возвращение руки в И.П.*4) «Скольжение»*- И.п. -ноги врозь, руки перед собой, мяч в руках:1-наклон вперед , выпрямляя руки перед собой, мяч скользит по воде;2- вернуться в И.п.*5)«Качалка»-* И.п.-ноги врозь, наклон вперед, руки прямые, лежат на воде; движения руками вниз вверх, преодолевая сопротивление воды.6) *«Касалки»-*И.п.- стойка ноги врозь, руки перед собой; Поочередное поднимание ног из воды, касаясь коленом мяча.*7) «Веселье»-*И.п.- ноги врозь, руки прижаты к груди с мячом; прыжки с одной ноги на другую, вокруг своей оси.*8) «Дыхалки»*- И.п.- то же;1-подъем рук вверх с мячом, вдох;2-вернуться в И.п., выдох на мяч.*9) «Поклон»*- И.п.- то же;1-поворот туловища на 90 градусов;2-И.п. ноги на ширине плеч;3-пронос мяча между ног, опустить мяч из рук.**3.Упражнение на дыхание «Песенка воде».**И.П.-стоя, обруч в руках, лежит на воде, сделать глубокий вдох, наклонить лицо в воду и сделать энергичный и полный выдох в воду. Пытаясь спеть воде «Водичка. водичка. умой мое личико»**4.Игровое упражнение «На буксире»**Дети разбиваются парами .Соединяют два обруча вместе. Держаться за обручи, стоя лицом друг к другу. Один из них ложиться на воду (баржа).Другой- идет вперед (буксир), ускоряя шаг и везет за собой, лежащего на воде (буксир везет за собой баржу), до противоположного бортика. У бортика дети меняются местами.**5.Элементы художественного плавания.**И.п.-дети образуют круг, держась за обручи между собой .Упражнения выполняются одновременно группой.*«Цепочка»:*1. 1-руки вверх 2- руки вниз
2. 1-наклон вперед, руки вперед 2- вернуться в И.п.
3. 1- приседание, руки вверх
4. 2-вернуться в И.п.

*«Ожерелье»:*1-лежание поплавком2-вернуться в И.П.**6.Игровое упражнение «Иголка и нитка».**Дети –нитка, обруч –ушко иголки. Необходимо нырнуть в обруч, как бы продеть нитку в иголку.**7.Игровое упражнение «Карусель».**Дети становятся в круг, держась за руки. По команде они ложатся на спину через одного, продолжая держаться за руки. Те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу. Затем дети меняются местами.  | 1 мин.3-4 мин10-15 с.6-8 раз6-8 раз4-5 раз9-10 раз10-20с.4-5 раз5-10с.2мин.3 мин3-4 мин1-2мин1 мин3 мин.3мин. | Следить за правильным положением тела.Руки лежат на воде, подбородок касается воды.Руки должны находиться в воде.Выдох длиннее вдоха.Мяч отпускать в воде, он должен всплыть на поверхность.Лицо погружать в воду так, чтобы уши были в воде.Следить за правильным положением тела, ноги вместе носок вытянут.Следить за синхронностью выполнения упражненияСледить за группировкой телаПоложение тела: «стрелой»-руки прямые, голова лежит на руках, ноги вместе.Лежать на спине: голова по уши в воде, тело ровное, живот подтянут к поверхности воды. |
| **3.Заключительная** | **1.Упражнение релаксации на воде «Черепаха».**Лежание на досках под музыку. Расслабиться, представить себя древней черепахой, лежащей и отдыхающей.**2.Организационный выход из воды:**Перекличка. | 3мин1мин. |  |

Подготовила Инструктор по физической культуре

 ГБОУ Школа № 2092 им.И.Н.Кожедуба

 дошкольного подразделения «НАДЕЖДА»

Рыкова Елена Ивановна