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 выдох  3) 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 раза  3-4 раза  3-4 раза  4-5 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 руку  2- 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 поплавком  2-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 мин  10-15 с.  6-8 раз  6-8 раз  4-5 раз  9-10 раз  10-20с.  4-5 раз  5-10с.  2мин.  3 мин  3-4 мин  1-2мин  1 мин  3 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 упражнения  Следить за группировкой тела  Положение 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. | 3мин  1мин. |  |

Подготовила Инструктор по физической культуре

ГБОУ Школа № 2092 им.И.Н.Кожедуба

дошкольного подразделения «НАДЕЖДА»

Рыкова Елена Ивановна