Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.о. Саранск

«Центр развития ребенка – детский сад № 46»

**КОНСПЕКТ**

**ИННОВАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ПО ПЛАВАНИЮ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»**

Саранск, 2017г.

Цель:

- привитие интереса к занятиям плаванием.

- способствовать формированию здорового образа жизни, развивать физические способности у детей.

Задачи:

1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду.
2. Создать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.
3. Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры.
4. Формирование знаний о правилах безопасного поведения на воде.
5. Дать детям представления о плавучести предметов, развивать интерес к игровому экспериментированию.

7. способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
8. Развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде;
9. Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей (одевание, раздевание, ухаживание за своими вещами, самостоятельное мытьё под душем, закаливание).

Материал и оборудование к занятию: поддерживающие средства (доски).

Комплекс ОРУ на суше

7-10 мин.

1. «Часики»

Исходное положение - основная стойка, руки на пояс.
1- наклон туловища вправо.
2- и.п.
3- наклон туловища влево.

2.И.п.- основная стойка, правая рука вверху, левая внизу.
1-2 - поочередные круговые движения прямыми руками назад.
3-4 - поочередные круговые движения прямыми руками вперед.

3.«Гуси»

И.п. - основная стойка.
1-3 - наклон вперед, руки назад.
2-4 - и.п.

4. «Крабы»

И.п. - основная стойка, руки на пояс.
1-3 присесть, руки вперед.
2-4 и.п.

Основная часть.

Упражнения в воде.

20-25 мин.

1. «Поплавок»

Цель: учить оставаться под водой с задержкой дыхания.

Содержание. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

2. «Медуза»

Цель: учить свободно лежать на воде.

Содержание. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается, затем всплывает.

3. «Морская звезда»

Цель: учить детей задерживать дыхание, ложиться на воду, выпрямлять руки и ноги во время выполнения упражнения.

Содержание. Дети делают «медузу», затем подтягивают руки и ноги к поверхности воды и выпрямляют их, затем спокойно лежат на воде с задержкой дыхания.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание.
И.п. – основная стойка.
1 – глубокий вдох, руки вверх.
2 – выдох, руки вниз.

5. «Стрела»

Цель: обучать скольжению на воде с задержкой дыхания.

Содержание. И.п. - стоя спиной к стене, упереться стопой в бортик. Руки подняты вверх (ладонь одной руки ложится сверху на тыльную сторону другой). Голова между рук, уши зажаты прямыми руками. Наклониться над водой, опустив лицо и руки на воду.

Сделать вдох и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на воду. Проскользить по направлению к противоположному бортику бассейна.

6. «Катамараны»

Цель: научить работе ног как при плавании кролем у опоры.

Содержание. Подойти к бортику, руками охватиться за опору. Погрузить тело в воду, как только ноги всплыли, и тело заняло обтекаемое положение, начать попеременные движения ногами кролем. Сделав полный выдох, встать на дно.

7. «Лодочки».

Цель: совершенствовать работу ног (кроль) с подвижной опорой и выдохом в воду.

Содержание. И.п.- стоя спиной у стены, упираться стопой о бортик. Прямые руки подняты над головой (в руках держат доски). Начать со скольжения на груди, руки прямые, голова в воде, с последующими движениями ног как при кроле (выполнять до полного выдоха в воду).

Заключительная часть

в воде

Игра «Водолазы».

Цель: закрепить навыки погружения под воду с задержкой дыхания с открытыми глазами.

Содержание. Инструктор разбрасывает «жемчужины» на дно бассейна, по команде дети собирают их и передают инструктору.

Свободное плавание.

Цель: дать ребенку почувствовать свободу передвижения в воде.

Содержание. Плавание в различном направлении.
Соблюдать дистанцию.

Упражнения на восстановление дыхания.

Выход из воды. Перекличка.

Список литературы:

1. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.

2. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001.

3. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М., 2003

4. Булгакова Н.Ж. Плавание. /Азбука спорта / М., 1999.

5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008

6. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.

7. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.

8. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.

9. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.

10. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .

11. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.