**План-конспект**

**физкультурного занятия по плаванию в старшей группе**

**«Путешествие в Океанариум»**

Составил: инструктор по ФК высшей квалификационной категории ГЛАЗЫРИНА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

**Цель**: развивать скоростно-силовые качества средствами игровых упражнений.

**Задачи образовательной группы:**

1. Формирование навыка работы ног способом кроль (умеренная зона мощности).
2. Закрепление умения выполнять погружение в воду с выдохом посредством п/и «Водолазы» (большая зона мощности).
3. Создание предпосылок для развития функциональной грамотности (читательской, естественно-научной, математической, социально-коммуникативной)

**Задачи оздоровительной группы:**

1. Развитие мышц ОДА и дыхательной системы в процессе выполнения упражнения.
2. Укрепление мышц свода стопы.
3. Закаливание.

**Задачи воспитательной группы:**

1. Вызывать желание и интерес к занятиям через игровые упражнения и п/и.
2. Формирование умений самообслуживания.

**Дата**: 14.12.2021 год

**Место проведения**: бассейн МБДОУ «Лёвушка»

**Инвентарь**: нудлы, колобашки, доски для плавания, аквагантели, резиновые игрушки, тонущие игрушки, раскраски.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть:  5 – 6 мин. | Хождение по ребристой дорожке  Спуск в воду, проход до заданного места, построение  Приветствие инструктора.   1. Имитационное упр.   «Здравствуй, добрая вода!  Рады мы тебе всегда!  Ты нас ласково прими,  Нежно-нежно обними»»   1. Игровое упражнение «Здравствуй, рыбка!» (подготовительное упр. к обучению правильному выдоху) 2. Ходьба на полной стопе в полуприседе 3. Ходьба на полной стопе «Лодочка с вёслами»   «Кто там в лодочке плывёт?  Кто там песенку поёт?  Я там в лодочке плыву,  Громко песенку пою»   1. Игровое упражнение «Привет, звёздочка!» 2. М/п игра «Море волнуется…»   1 вариант: Море волнуется «Раз»!  Море волнуется «Два»!  Море волнуется «Три»!  Морская фигура ***как ракета взлети***!  2 вариант:  Море волнуется «Раз»!  Море волнуется «Два»!  Море волнуется «Три»!  Морская фигура ***надолго нырни!*** | 30 сек  30 сек  1 раз  2-3 раза  1 раз  1 раз  1-2 раза  3-5 выпрыгиваний | «Идём по волшебной дорожке, укрепляем ножки», профилактика плоскостопия  Напомнить о правилах поведения в бассейне.  Проговорить с детьми свойства воды; мягкие движения  Выдох в воду, выдуваем большие пузыри  Руки «рыбкин хвост»  Круговые движения прямыми руками, тянуться в потолок, пальцы вместе  Длинный выдох с погружением лица в воду, посчитать кол-во звёзд на дне  Одновременно двумя руками выполнять движения из стороны в сторону под водой,  выпрыгивание из воды, руки вытягиваем «стрелочкой» вверх.  Малая зона мощности.  Прямые руки развести в стороны, вернуться в и.п. Кисть жёсткая, руки прямые, не брызгаться. Ныряние на задержке дыхания.  Малая зона мощности. |
| Основная часть:  15-16 мин. | 1. Игровое упражнение «Струночка» с опорой на поручень и колобашкой 2. Игровое упражнение «Малинки» 3. Игровое упражнение «Фонтаны» 4. Игровое упражнение «Торпеда» 5. Игровое упражнение «Машина» 6. Игровое упражнение «Весёлый паровозик» 7. Игровое упражнение «Кораблик» 8. П/и «Водолазы» 9. Игровое упражнение «Самолёт» | 1 мин  5 – 6 раз  1 мин.  1 раз  1 раз  1 раз  3 раза  3-4 мин.  1 раз | Вытянуться, ноги и руки прямые, опустить лицо в воду.  Выдох в воду на 2 счёта, с колобашкой лёжа на воде  Работа ног кролем с колобашкой, держась за поручень  Передвижение способом ноги кролем (с использованием аквагантели и колобашки)  Передвижение способом ноги кролем (с использованием аквагантелей)  Передвижение способом ноги кролем (с использованием нудлов)  Передвижение способом ноги кролем (с использованием доски для плавания)  Дети собирают со дна тонущие игрушки. Задание: по 3 шт.; назвать цифру на «волшебной палочке», сказать название морского животного, которого достали. Большая зона мощности.  Передвижение способом ноги кролем руки в стороны (с использованием аквагантелей и колобашки)  *Все упражнения в движении выполняются с отталкивания от бортика одной или двумя ногами* |
| Заключительная часть:  2-3 мин. | 1. Игровое упражнение «До свидания, рыбка» 2. Игровое упражнение   «Мы в бассейне с игрушками плавали,  Научились мы быстро плыть,  Ручкой левой-правой/2 раза,  Нам не хочется выходить!»   1. Традиционное волшебное заклинание 2. Организованный выход из воды. 3. Сюрпризный момент. | 3 – 4 раза  1 раз  1-2 мин.  1 мин. | Восстановление дыхания, длинный выдох в воду  Релаксация, мягкие движения по поверхности воды  ***«Быть здоровыми всегда помогает нам вода!»***  Соблюдать правила поведения в бассейне.  Подарить детям раскраски с изображением морских обитателей. |