**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 дорожкеСпуск в воду, проход до заданного места, построениеПриветствие 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 сек30 сек1 раз2-3 раза1 раз1 раз1-2 раза3-5 выпрыгиваний | «Идём по волшебной дорожке, укрепляем ножки», профилактика плоскостопияНапомнить о правилах поведения в бассейне.Проговорить с детьми свойства воды; мягкие движенияВыдох в воду, выдуваем большие пузыриРуки «рыбкин хвост»Круговые движения прямыми руками, тянуться в потолок, пальцы вместеДлинный выдох с погружением лица в воду, посчитать кол-во звёзд на днеОдновременно 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 мин5 – 6 раз1 мин.1 раз1 раз1 раз3 раза3-4 мин.1 раз | Вытянуться, ноги и руки прямые, опустить лицо в воду. Выдох в воду на 2 счёта, с колобашкой лёжа на водеРабота ног кролем с колобашкой, держась за порученьПередвижение 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 раза1 раз1-2 мин.1 мин. | Восстановление дыхания, длинный выдох в водуРелаксация, мягкие движения по поверхности воды***«Быть здоровыми всегда помогает нам вода!»***Соблюдать правила поведения в бассейне.Подарить детям раскраски с изображением морских обитателей. |