**Занятие по плаванию в подготовительной группе с использованием вспомогательного оборудования**

**(нудлс, колобашки).**

**Инструктор по физической культуре (бассейн) Лукьянова Диана Дмитриевна**

Цель: Формирование плавательных навыков у детей путём использования вспомогательных средств для плавания на занятии.

Задачи:

Продолжать учить плаванию всеми способами в полной координации.

Совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде.

Развивать координационные и дыхательные движения.

Продолжать учить делать вдох и выдох в воду.

Воспитывать уверенность передвижения в воде.

Продолжать учить детей владеть своим телом в движении, корректировать осанку, равномерно распределять дыхание при двигательной активности.

Продолжать знакомить с прикладным плаванием.

Создавать положительный эмоциональный настрой на занятии плаванием.

Оборудование: плавательные доски, нудлсы, колобашки, лопатки, опора-присоска, резиновые игрушки.

Ход занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 4 минуты | | | |
| 1. | Построение. | 0,5 минут | Возле бортика в одну шеренгу. |
| 2. | Спад в воду. | 0,5 минут | Из положения “поплавок” с перегруппировкой в звезду. Задержка дыхания как можно дольше. |
| 3. | Построение в воде. | 0,5 минут | Врассыпную, самостоятельный контроль, фиксация правильной осанки. (На дне бассейна разметка в шахматном порядке для  построения). |
| 4. | Движения руками всеми способами плавания: брассом, дельфином, кролем. Фото №1 | 2 минута повторить 5-6 раз | Стоя на месте. На руках лопатки. Следить за четким выполнением упражнений. |
| 5. | Выдохи в воду. | 0.5 минут  5-7 раз | Полный выдох с приседанием. |
| Основная часть 27 минут. | | | |
| 1. | Перестроение в одну шеренгу у бортика. | 0,5 минут | Самостоятельный контроль, фиксация правильной осанки. |
| 2. | Движение ногами всеми способами. Фото №2 | 1 минута | Руками держаться за опору-присоску. Руки прямые. Работать ногами. Следить за дыханием. |
| 3. | Упражнение с колобашкой.  Фото №3 | 2 минуты | Колобашку зажать ногами. Движение руками всеми способами : брассом, дельфином, кролем. Следить за дыханием. |
| 4. | Упражнение с нудлс.  Фото №4 | 2 минуты | Нудлс в руках, руки вперед. Движения ногами всеми способами плавания: брассом, дельфином, кролем на спине и на груди. Следить за дыханием. |
| 5. | Выдохи в воду. | 0.5 минут  5-7 раз | Полный выдох с приседанием. |
| 6. | Плавание брассом, дельфином, кролем. | 20 минут | Плавание в полной координации направляя движение по кругу бассейна. Указывать на ошибки. |
| 7. | Выдохи в воду. | 1 минута  5-7 раз | Полный выдох с приседанием. |
| Заключительная часть 4 минут | | | |
| 1. | Игра “Спасатели”.  (прикладное плавание) | 3 минуты | Дети делятся на две команды. В противоположном углу бассейна на необитаемом острове (плавательная доска) находятся звери требующие спасения. Задание: перевезти зверей на берег, подняв руку вверх с игрушкой. |
| 2. | Выдохи в воду. | 0.5 минут  5-7 раз | Полный выдох с приседанием. |
| 3. | Выход из воды. | 0.5 минут | Занятие закончено. |