МАДОУ «Колобок»

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

**«ПЛАВАТЬ – ЭТО ВЕСЕЛО!»**

для детей младшего дошкольного возраста

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Якушева Е.В.

г. Ноябрьск 2020 г.

**Конспект занятия по плаванию**

**«Плавать – это весело!»**

**для детей младшего дошкольного возраста**

**Цель:**Формирование навыков плавания с использованием игр и игровых упражнений.

**Задачи:**

1. Повышать работоспособность детского организма.

2. Пополнять знания детей о морских обитателях.  
3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.   
4. Продолжать учить детей самостоятельно передвигаться в воде и опускать лицо в воду.  
5. Развивать скоростные качества, ловкость, быстроту реакции, в играх и игровых упражнениях на воде.

6.Создавать положительный эмоциональный настрой на занятии плаванием.

**Оборудование и инвентарь:** обруч, игрушки морской конёк, дельфин, плавающие игрушки, мячи для настольного тенниса, надувные круги и доски для плавания.

**Подготовительная часть**

Комплекс ОРУ на суше (3 мин.)

**1. «Наши детки удивились и немножко наклонились»**

И.п. – о.с.  
1- поднять плечи вверх.  
2- и.п.  
3- наклон туловища вперёд, вытянув вперёд руки.  
4- и.п. (5-6 раз)  
Методические указания: спина прямая, смотреть вперёд.

**2. «Мамины помощники»**

И.п. – о.с., руки на поясе.  
1-2 – наклон вперёд, руки опустить вниз.

3-6 – покачать руками влево и вправо имитируя полоскание белья .  
7-8 – и.п. (4-5 раз)  
Методические указания:  
- спина прямая, ноги в коленях не сгибать.

**3.«Лягушата»**

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  
1-2 – присесть, колени в стороны, руки в пол.  
3-4 - и.п. (5-6 раз)

Методические указания: спина прямая, смотреть вперёд; присед вставая на носочки.

**4. «Комарики»**

И.п. – о.с.  
1-4 – прыжки ноги врозь, ноги месте.  
5-8 - руки через стороны вверх-вниз. (2 раза чередуя с ходьбой на месте)  
Методические указания: дышим носом, во время прыжков приземляемся с носка на всю ступню.

**Основная часть**

Упражнения в воде (10 мин.)

1.Вход в воду с поддержкой инструктора, построение в колонну по одному, вдоль бортика бассейна.

**Инструктор:**

Там плавает кит, и резвятся дельфины,  
Неся над водой свои мокрые спины.  
Медузы и рыбы живут на просторе,  
Оно называется? Ответ детей: *синее море.*

2. **Инструктор:**

Молодцы ребята! Сегодня мы с Вами совершим прогулку по морю и познакомимся с его обитателями. Дорога туда будет длинной и сложной и чтобы преодолеть все препятствия на пути вам нужно очень постараться. А сейчас первое задание. Инструктор рассыпает теннисные мячики, по количеству детей (дети разбирают мячики). Ребята, давайте представим, что на море подул лёгкий ветерок и наши мячики поплыли в море, всё дальше и дальше. Вы готовы?

**Дети:** Да. Дети дуют на мячики, так чтобы они плыли вперёд (руками не помогать!).

3. **Инструктор:** Молодцы ребята! С первым заданием вы справились! А сейчас отгадаем загадку:

На лошадку так *похожа*,

А живет-то в море тоже.

Вот так рыбка! Скок да скок —

Прыгает морской… (конек)

Инструктор показывает игрушку морской конёк и показывает, как морской конёк плывёт (присесть, на носочки, колени вместе, руки за головой, локти в стороны – прыжки с продвижением вперёд). Дети повторяют.

4. **Инструктор:**

А сейчас следующая загадка.

Над волной дугою взвился,  
Спинкой чёрной заискрился.  
Мимо Гагр плывёт… Афин!  
Белобрюхий кто?  **(дельфин)**

Инструктор показывает игрушку дельфина и показывает, как плавают дельфины (лечь на дно бассейна на живот, опираясь на руки, продвигаясь вперёд на руках, одновременно работая ногами, чтобы получался фонтан). Дети повторяют за инструктором.

5. **Игра «Жучок - паучок»** - 2 раза (дети вместе с инструктором встают в круг, берутся за руки и идут по кругу, произнося последние слова, задерживают дыхание и прячутся под воду).

«Жучок – паучок» вышел на охоту

Не зевай, полезай - быстро все под воду.

Инструктор: Ну, а сейчас, ребята мы с вами превратимся в «жучков – паучков» и будем им подражать.

6. **Игровое упражнение «Забавные пузырьки»** - 2 раза.

Мы немножечко присядем

И жучками сразу станем,

А жуки - озорники

Запускали пузырьки (выдох в воду).

**Инструктор:** А ещё в море плавает много разных рыбок. Их нужно поймать и сложить в обруч.

7. **Игра «Ловим рыбок»** - 2 раза.

8. **Игра «**[**Карусели**](https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-plavaniyu-v-dou-dlya-detey-vtoroy-mladshey-gruppi-1266025.html)**»** - 2 раза (дети медленно идут по кругу и постепенно ускоряются, затем останавливаются и приседают).

Еле-еле-еле-еле

Закружились карусели,

А потом-потом-потом

Всё бегом-бегом-бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз - два, раз-два вот и кончилась игра.

9. **Инструктор:** А теперь мы поиграем в нашу любимую игру «Кто быстрей?» (бег по дну бассейна, не держась за поручень).

10. **Игровое упражнение «Фонтан»** - дети образуют круг, садятся на дно бассейна, руки в упоре сзади, работа ногами, образуя брызги.

**Заключительная часть**

В воде (2 – 3 мин.)

**Инструктор:** Вот и закончилась наша морская прогулка. Свободное плавание.

Организованный выход из воды. Гигиенические процедуры.