**Конспект по плаванию для детей ОВЗ (подготовительная к школе группа)**

Инструктор: Баранникова Светлана Александровна.

МАДОУ «Детский сад №25» г. Петропавловска – Камчатского.

**Тема: «НА ОСТРОВЕ»**

**Цель:** Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению детей в играх в воде.

**Задачи:**

1.Приобщение к здоровому образу жизни через регулярное посещение занятий по плаванию.

2.Совершенствовать двигательный навык скольжения на груди и на спине.

3.Развивать умение выполнения согласованных движений рук и ног в плавании кролем на груди.

4.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Индивидуальная работа:**

Развивать коммуникативные и двигательные навыки у робких и не решительных детей.

**Оборудование и материалы:**

Плавательные доски по количеству детей, 2 пластмассовых обруча, нулдсы на полгруппы детей, МП3 проигрыватель, диск с музыкальными записями.

**Место проведени**я: Плавательный бассейн.

**Ход занятия:**

**Построение на суше.**

**ИНСТРУКТОР** — Ребята, сегодня вы становитесь участниками игры «НА ОСТРОВЕ». Вы сможете показать какие вы смелые, ловкие, сильные. Мы узнаем кто из вас является настоящим героем. За каждое правильно выполненное задание будут даваться отличительные знаки (очки). Перед тем, как приступить к игре нужно выполнить разминку.

**Общеразвивающие упражнения на суше:**

1.«Мельница» — круговые движения рук вперёд.

2.«Стрелочка» — из И.п. о.с., руки вверх, кисти соединить.

3.«Приседания» — из И.п. о.с. сделать присед, обхватить руками голень.

4.«Ноги-кроль» — из упора сидя работа ног «кролем».

5.Прыжки на двух ногах.

**Ходьба по массажным коврикам. Вход в воду.**

**ИНСТРУКТОР** - Чтобы начать игры – соревнования, нужно разделиться на две команды: «торпеда» и «Быстрые стрелы.

**Повторение правил поведения в бассейне в игре «Можно – нельзя»**

-Толкать друг друга в воде (**нельзя)**

-Начинать и заканчивать выполнение задания по сигналу инструктора (**можно**)

-Вылезать на бортик или перевешиваться за бортик (**нельзя)**

-Внимательно слушать задание (можно)

-Задерживать под водой товарища (**нельзя)**

-Делать выдохи в воду (**можно**)

-Набирать воду в рот (**нельзя**)

-Громко кричать в бассейне (**нельзя**)

-Растирать глаза после ныряния (**нельзя**)

-Открывать глаза в воде (**можно**)

-Помогать товарищам личным примером (**можно**)

**Игры - упражнения в движении:**

1.«Лодочки с веслами» (работа руками брассом); Ноги прямые, носки тянуть от себя. Следить за правильным положением тела.

2.«Мельница» (работа руками кролем); Следить за правильным положением тела и работой рук и ног с координацией движений. Передавать эстафету касанием рукой следующего участника команды.

3.«Пингвины» (прыжки на двух ногах, отталкиваясь от воды руками

4.«У кого больше пузырей» Выполнять продолжительный выдох в воду

**Две команды «Торпеды» и «Быстрые стрелы» выступают в играх – соревнованиях (по своим дорожкам).**

Со своей дорожки не уплывать. Следить за правильным положением тела. Лицо опускать в воду. Скольжение выполнять, держась руками за поддерживающее средство (плавательная доска). Активная работа ногами вверх – вниз.

1.«Быстрые стрелы» по карточке (скольжение на груди после толчка от бортика с использованием плавательных досок)

2.«Резвые катера» по карточке (скольжение на груди с работой ног кролем с использованием плав. досок)

3.«Моторная лодка» по карточке (скольжение на спине с работой ног кролем с использованием плавательных досок)

**Эстафета «Водолазы»** (доплыть до ориентира кролем, выловить одну «жемчужину» со дна бассейна и положить ее в корзину, затем вернуться, передав эстафету следующему участнику)

**Эстафета «На буксире»** (в парах с палками: один идет спиной вперед, другой плывет на груди по длинной стороне бассейна) Помогать везти себя партнеру, работая ногами.

**«Маленький дельфин»** (прыжки в обруч головой вниз, руки соединены над головой) Во время прыжка руки держать «стрелочкой» над головой.

В море бурном, в море синем

Быстро плавают дельфины.

Не пугает их волна

Рядом плещется она.

**Игра с нырянием под воду «Щука – утка» (щука -выпрыгивание, утка – ныряние)** Выпрыгивать из воды как можно выше. Нырять, приседая с головой под воду. За выполнение задания без ошибок – одно очко.

**Заключительная часть**

Построение. Подведение итогов игр-соревнований. Награждение.

Если плаванием заниматься,

Зарядку делать по утрам,

Никогда болеть не будем-

Этого желаем вам! (читают дети)

**Организованный выход из воды.**

 