**Мастер – класс по плаванию:**

**Тема: «Развитие двигательного воображения у детей старшего дошкольного возраста через игровое экспериментирование».**

**Проводила**: инструктор по плаванию

Бребан С.В.

**Дата проведения**: февраль 2019 года

**«Отважные моряки»**

**Программные задачи:**

-создать условия для формирования у детей морально – волевых качеств: целеустремленность, решительность, настойчивость в преодолении цели, инициативность, решительность.

- предложить детям упражнения для совершенствования навыков вдоха и выдоха в воду, продолжительный выдох через рот и нос через игровые задания.

- предложить детям упражнения для совершенствования навыка «обтекаемого» положения тела при плавании, продолжать знакомить детей с техникой плавания - «кроль», «брасс»,»дельфин», названиями спортивного плавания, мотивировать действия детей по сигналу.

- используя игровые приемы, мотивировать детей выполнять спады в воду с дальнейшим скольжением на поверхности воды, задерживать дыхание.

-создать условия для воспитания у детей уверенности в своих силах, смелость и выносливость.

**Методические приемы:**

- дифференцировать группы детей по уровню плавательной подготовленности, равных по силе и психологическим критериям.

- ознакомить обучающихся детей с содержанием и правилами игр.

- контролировать поведение детей, нарушение правил, неуважение к соперникам.

- поощрять детей за взаимную помощь и умение действовать в интересах команды.

- управлять физической и эмоциональной нагрузкой обучающихся детей.

**Оснащение НОД:**

плавательные доски, тонущие пособия, слалом для ныряния, музыкальное сопровождение.

**Игры – упражнения на воде:**

1. **«У кого больше пузырьков?»** -

**Содержание игры:** предложить выполнять выдохи в воду, глубокий вдох.

1. **«Кто первый?»** -

**Содержание игры**: выполнять скольжение на груди с движением спортивного плавания «кроль», дыхание произвольное.

1. **«Буксиры»** -

**Содержание игры:** создать предпосылки для плавательных навыков, развития силы мышц, распределив детей по парам – один участник плывет при помощи доски, а второй тянет за доску, затем меняются местами.

1. **«Кто дольше проплывет?»** -

**Содержания игры:** выполнять спад с бортика бассейна, руки «стрелочкой», кто дальше проплывет.

1. **«Смелые ныряльщики»** -

**Содержание игры:** создать условия для умения детей рассчитывать свои силы, задерживать дыхание, преодолевать максимально возможное расстояние под водой.

1. **«Чудесные превращения»** - **Содержание игры:** выполнять упражнение на задержку дыхания, выполняя упражнение – **«поплавок» - «медуза» - «морская звезда»** с выдохом в воду.