

## **План – конспект физкультурного занятия в бассейне для детей старшей группы**

**Цель:** совершенствование плавательных навыков, формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

Оздоровительная: способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния.

Образовательные: совершенствовать двигательный навык скольжение на груди и спине.

Воспитательные: воспитывать у детей правила безопасного поведения на воде.

Оборудование: плавательные доски, нарукавники, тонущие резиновые игрушки, «бабочки»

**Продолжительность:**

25 минут.

№	Наименование упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1	Построение, сообщение содержания занятия.	1 мин.	
2	<p>Комплекс подводящих упражнений «сухого плавания»</p> <p>1. И.п. – стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, наклонить голову к коленям.</p> <p>2. И.п. - тоже, на ладонь согнутой руки положить «бабочку». Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы трубочкой, сделать энергичный и полный выдох, сдуть «бабочку» с ладони.</p> <p>3. И.п. – тоже, руки опущены вниз:</p> <p>1 – подняться на носки, руки вверх, потянуться;</p> <p>2 – вернуться в И.п., расслабиться</p>	<p>3-4 раза</p> <p>10-20 секунд</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Следить за правильной группировкой.</p> <p>Поток воздуха направлять на «бабочку»</p>
3	Спуск в воду по лестнице, спиной к воде		
<b>Основная часть</b>			
4	<p>1. Ходьба, ходьба широким шагом, ходьба с высоким подниманием колена вверх, ходьба и бег.</p> <p>2. И.п. – стоя у поручня, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть.</p> <p>3. И.п. – тоже, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой в воду, сделать выдох, чтобы</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p>	Следить за соблюдением дистанции.

	<p>появились пузыри.</p> <p>4. И.п. – стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза. (Рассматриваем предметы в воде)</p> <p>5. И.п.- лежа на воде, держась руками за поручень, двигать прямыми ногами вверх-вниз.</p> <p>6. И.п – стоя спиной к бортику, выполняем скольжение на груди, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. ( Положение «стрела»)</p>	<p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Следить, чтобы колени не сгибались.</p> <p>Добиваться от детей полного выпрямления.</p>
Заключительная часть			
5	<p>1. Игра «Кто дольше продержится на воде?» - Упр. «звездочка» на груди - Упр. «поплавок»</p> <p>2. Игра « Кладоискатели» - достают со дна тонущие игрушки</p> <p>3. Выход из воды, построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Открывать глаза в воде.</p>