

Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода

**Муниципальное автономное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 35»**

**(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

**Конспект занятия по плаванию с детьми средней группы ДОУ**

Подготовила:

Точилина И.О.

инструктор по физической культуре

(плавание)

**Цель:** обучение плаванию детей среднего дошкольного возраста  
**Задачи:**  
*Обучающие*: формировать двигательные умения и навыки

Оздоровительные: Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды  
*Развивающие*: Развитие равновесия  
*Воспитывающие*: воспитание смелости  
**Место проведения:** бассейн МАДОУ «Детский сад № 35»  
**Время проведения:** 20 минут бассейн МАДОУ «Детский сад №35»  
**Форма одежды:** Трусы для плавания, шапочка, очки  
Ознакомление детей с посещением бассейна и правилами поведения в бассейне  
**Упражнения на воде:**  
1. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду , опустив лицо до уровня носа  
2. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду  
Ходьба по дну : перейти бассейн туда и обратно – с начало шагам, потом прыжками, бегом.  
Подныривая под обруч при передвижении по дну бассейна.  
«Полоскание белья» Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменениями темпа движения  
3. Стоя на дне, выполнять грибковые движения руками криволинейными траекториями  
Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными грибковыми движениями руками.  
4. Игры: «Пузырь», «Дождик», «Карусель»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия | Задачи | Содержание | Оборудование |
|  | Обучающие | **Модуль1** |  |  |
| Сентябрь | 1-2 | 1. Ознакомление детей с помещением бассейна 2. Ознакомление со свойствами воды 3. Обучение погружению в воду по шею | стр.151-152  Игра «Пузырь» стр.122 | Игрушки, круги |
| 3-4 | 1. Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться, вытираться, одеваться 2. Обучение детей свободному передвижению в воде 3. Обучение опусканию лица в воду | стр.152-154  Игра «Дождик» стр.116 | Игрушки для ныряния,обруч |
| Октябрь | 5-6 | 1. Дальнейшее обучение детей передвижениям в воде 2. Обучение выдоху в воду 3. Обучение погружению в воду до уровня носа, глаз, полностью под воду с открыванием глаз | стр.154-155  Игра «Карусель» стр.116 | Игрушки для ныряния |
| 7-8 | 1. Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде 2. Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду 3. Обучение погружению в воду с головой | стр.156-157  Игра «Мы ребята смелые» стр.127 | Игрушки, мячи |