

Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода

**Муниципальное автономное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 35»**

**(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

**Конспект занятия по плаванию с детьми старшей группы**

Подготовила:

Точилина И.О.

инструктор по физической культуре

(плавание)

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

Оздоровительные: Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.  
*Развивающие*: Развитие гибкости  
*Воспитывающие*: воспитание воли, целеустремленности  
**Место проведения:** бассейн МАДОУ «Детский сад № 35»  
**Время проведения:** 25 минут бассейн МАДОУ «Детский сад №35»  
**Форма одежды:** Трусы для плавания, шапочка, очки  
**Упражнения на воде:**  
1. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду  
Ходьба ,бег, прыжки по дну : перейти бассейн туда и обратно – с начало шагам, потом прыжками, бегом, с работой рук стилем кроль, брасс, стрелочкой.  
  
2. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду, держась за поручень стрелочкой на груди, попеременно работая ногами делая фонтан стилем кроль, лягушку стилем брасс.  
Подныривая под обруч при передвижении по дну бассейна.  
Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменениями темпа движения наклоном тела и выдохами в воду.  
3. Лежание на воде с пенопластовыми дощечками, работая попеременно ногами, опуская губы в воду для выдоха и поднимая голову для вдоха.  
4. Игры: «Телефон», «Рыбак и рыбки», «Гуси», «Найди клад».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия | Задачи | Содержание | Оборудование |
|  |  | **Модуль 1** |  |  |
| Сентябрь | 1-2 | 1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены 2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал   Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять | стр.177-178  Игра «Телефон» стр.123 | Надувные круги,  пенопластовые доски |
| 3-4 | 1. Обучение попеременным круговым движениям прямых руг вперед, назад   Обучение лежанию на воде | стр.178-180  Игра «Рыбак и рыбки» стр.125 | Надувные круги,  пенопластовые доски, обруч, нарукавники |
| Октябрь | 5-6 | 1. Дальнейшее обучение лежанию на воде   Закрепление пройденного материала | стр.180-182  Игра «Гуси» стр.117 | Надувные круги,  пенопластовые доски |
| 7-8 | Закрепление пройденного материала | стр.182-184  Игра «Найди клад» стр.123 | Надувные круги,  пенопластовые доски,  маленькие кольца |