**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«ШКОЛА № 1018»**

**Дошкольное отделение 2034**

Конспект НОД по плаванию

в средней группе

**«Весёлые превращения».**

Составили

инструкторы по физической культуре

Жухлина Татьяна Анатольевна, Чернейкина Олеся Николаевна

**Цель:** учить детей всплывать и лежать на спине, отрабатывать скольжение на груди, ознакомить со скольжением на спине.

**Задачи:** Обучать лежанию на спине: с доской прижатой руками к груди, держась за подвижную опору- трос, скольжению на спине: с помощью инструктора, без вспомогательных средств, закреплять умение подныривать под предметна груди, помогая движениями рук как при плавании брассом, на спине со вспомогательными средствами- доской, ориентироваться под водой, закреплять умение задерживать дыхание, продолжать учить внимательно слушать инструктора, быстро, организованно действовать по сигналу, воспитывать смелость, выносливость, настойчивость.

Оборудование: ведёрки или горшочки по количеству детей, плавательные доски по количеству детей, надувная игрушка Дельфин, обруч, трос по длине чаши бассейна (над водой).

**Подготовительная часть: 5 мин.**

Инструктор: Сегодня нас ждут чудеса, весёлые превращения. Будьте внимательны.

**Разминка на суше.**

**Инструктор:**

Мы приучены к порядку,

Утром делаем зарядку,

Приседанья и прыжки,

Ну, попробуй, повтори.

Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим-

То назад, а то вперёд,

А потом наоборот.

Словно лодочки плывём.

*(Упражнение «Мельница» вращение прямых рук назад и вперёд)*

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились ноги шире.

Тянем спинку как дельфины.

*(Наклоны вперёд, доставая руками пол, руками «Стрелочкой» тянемся вверх.)*

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка- попрыгушка.

За прыжком – другой прыжок,

Выше прыгаем дружок!

*(Прыжки на месте.)*

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

*(Руки вверх-вдох, вниз через стороны- выдох.)*

Хоть зарядка коротка,

Зарядились мы слегка!

**Основная часть: 15 мин.**

Инструктор: Ждёт нас радость и веселье,

Озорное превращение!

Дети заходят в чашу бассейна спинкой к воде.

Инструктор: Ребята, сейчас мы превратимся в очень интересного водного жителя, а какого вы мне скажете сами.

Загадка:

Он живёт на дне морском,

Он по дну идёт пешком

Задом наперёд

Навестить свою соседку-

Пучеглазую креветку!

Дети: Рак!

Игровое упражнение «Раки»- ходьба спиной вперёд (плечи опущены в воду), (пятимся как раки), пройти в таком положении по длине бассейна 3- 4 раза.

Методические указания: не торопиться, не толкать друг друга, руками опираться о воду, делать гребковые движения руками как при плавании брассом на спине.

Инструктор:

Ждёт нас новая загадка

Отгадайте- ка ребятки.

У него огромный рот,

Но только травку он жуёт.

Целый день сидит в воде,

А ночью топает к еде.

Дети: Бегемот!

Игровое упражнение «Весёлый бегемот»- обливания водой из ведёрка, пускать пузыри в воду как бегемот.

Методические указания: пускать пузыри опуская (полностью) голову под воду.

Инструктор: (показывает надувную игрушку Дельфин) Ребята, кто же это?

Дети: Дельфин!

Инструктор:

В море плавают дельфины,

Среди волн мелькают спины.

Только что они здесь были,

Поиграли и уплыли.

Упражнение- игра Вариант №1. «Весёлые дельфины»

Задача игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперёд, назад сохраняя равновесие.

Описание игры: дети выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу инструктора выполняют скольжение на груди, с помощью инструктора выполняют скольжение на спине.

Методические указания: скольжение на груди и на спине выполняют с вытянутыми руками, при скольжении на спине живот тянуть вверх, свободно дышать через рот.

Инструктор:

Ждёт вас новая загадка,

Отгадай- ка ребятки!

Домик плавает и ходит,

Травку щиплет, воду пьёт.

Вы не знаете, ребята,

Кто там в домике живёт? (черепаха)

Упражнение- игра «Маленькие черепашки»

Задача игры: формировать у детей умение принимать горизонтальное положение тела в воде на спине с помощью плавательной доски.

Описание игры: Взять доску для плавания двумя руками, прижать её к груди животу, а локти к туловищу, присесть и лечь на спину, расслабиться, тело строго горизонтально, глаза открыты, дыхание спокойное через рот. Стараться лежать до сигнала инструктора.

Инструктор: дельфины очень дружны с людьми, любят показывать представления, прыгать в колечко, играть с мячиками.

Упражнение- игра Вариант №2. «Весёлые дельфины»

Задача игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперёд, назад сохраняя равновесие, скольжение в вертикальный обруч на груди и на спине.

Описание игры: дети выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу инструктора выполняют скольжение на груди и на спине в обруч.

Методические указания: скольжение на груди и на спине выполняют с вытянутыми руками, при скольжении на спине живот тянуть вверх.

**Заключительная часть: 5 мин.**

Инструктор: Дети, сегодня мы очень много играли, превращались в разных интересных животных. Назовите их.

Дети: Рак, бегемот, дельфин, черепаха.

А сейчас пришла пора возвращаться в детский садик. А поможет нам волшебная верёвочка!

Весёлая верёвочка

Ей каждый из нас рад,

Весёлая верёвочка

Вернёт нас в детский сад.

Игра- упражнение «Волшебная верёвочка»

Задача игры: закреплять умение принимать горизонтальное положение тела на спине, развивать силу мышц спины и рук.

Описание игры: дети держат канат двумя руками и тихо ложатся на спину, продвигаются спиной вперёд до указанного места, затем отпускают руки и прыгают в воду.

Методические указания: если ребёнок погружается, нужно, чтобы он как можно больше выпятил живот вверх, опустив затылок.

Упражнение «Отдых»- дети держат канат двумя руками и тихо лежат на воде на спине.

Чтоб трудиться полноценно,

С толком надо отдыхать.

Отдых сил даст, непременно.

Чтоб в работе не устать!

Инструктор: Ребята, поблагодарите воду.

Дети: (гладят воду ладонями и произносят слова) Спасибо добрая водичка!