**МБДОУ «Детский сад г.Новосокольники»**

Конспект

непосредственно образовательной деятельности по плаванию с применением здоровьесберегающих технологий

******

***Инструктор***

***по физической культуре:***

***Семенкович Людмила Викторовна***

Новосокольники

***Задачи:***

*1. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.*

*2. Формирование и укрепление навыков правильной осанки, средствами аквааэробики.*

*3. Профилактика и коррекция плоскостопия.*

*4. Закрепление навыков поведения в бассейне*

*5. Совершенствование статических упражнений: «звездочка».*

*6. Закрепление техники скольжения на груди, при помощи ног.*

**Оборудование***:*

* *массажный коврик «морское дно»*
* *массажная дорожка «лапки-стопки»*
* *гантели по 2 штуки каждому ребенку*
* *стакан с водой, шарик для тенниса, трубочка для сока по количеству детей*
* *тонущие колечки*
* *пенопластовые доски, по количеству детей*

**Ход занятия**

***Дыхательные упражнения***

*Ключичное* (верхнее) дыхание

Положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц

*Грудное* (среднее) дыхание

Положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее движениями при дыхании. *(вдох- грудь вперед, выдох- назад живот неподвижен)*

*Тонизирующее* (с задержкой дыхания)

Руки в замок положить на колени, вдох- руки вверх ладонями вперед. Задержать дыхание. Выдох- руки падают на колени.

***Разминка на суше.***

Выполняется стоя на массажных дорожках (морское дно)

Упражнение «Цапля»

*Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.*

*(Ходьба с высоко поднятыми коленями)*

У меня ходули –

Не страшно болото.

Лягушат найду ли?

Вот моя забота.

На одной ноге стоит,

(*дети стоят на правой ноге)*

В воду пристально глядит.

(*дети стоят на левой ноге)*

Тычет клювом наугад-

(*дети тянут шею вперед, затем назад)*

Ищет в речке лягушат

*(Дети наклоняются «Ловят лягушек»)*

Видим: скачут по опушке

Две веселые лягушки.

*(дети приседают и выпрыгивают вверх)*

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать с пятки на носок.

*(дети играют в ладушки)*

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

*(имитируют умывание)*

Полотенцем вытирались

*(имитируют обтирание)*

Ножками топали,

*(топают ногами)*

Ручками хлопали,

*(хлопают в ладоши)*

Вправо, влево наклонились

*(руки вверх, наклоны вправо, влево)*

И обратно возвратились.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям : физкульт- привет!

*Вход в воду.*

*Приветствие воды:*

-Здравствуй, милая водица!

*(руки вводу волнообразные движения)*

Дай, пожалуйста, умыться!

*(дети моют лицо)*

И на голову полей!

*(поливают водой голову)*

Вместе будет веселей!

*(руки в стороны, многократные приседание в воде по шею)*

***Аквааэробика с гантелями*** (выполняется под музыку по 5-7 повторений)

1.И.П. – стоя руки с гантелями вперед

Разведение гантелей в стороны до упора, но не вызывая болезненных ощущений, лопатки свести, руки прямые

2. То же упражнение, но с сопротивление воды

И.П. – стоя на коленях, гантели в воде на уровне груди.

3.И.П. – стоя, руки с гантелями вперед на уровне глаз

Правая рука вверх, левая –вниз, в воду, вернуть в И.П. , затем левая рука вверх, правая – вниз, в воду. Вернуть в И.П.

4.То же упражнение, но с сопротивлением воды.

И.П. – стоя на коленях, гантели на поверхности воды.

5.И.П. – стоя, руки с гантелями вперед на уровне глаз.

Повороты вправо - влево, не отрывая ног от дна бассейна.

6.То же упражнение, но с сопротивлением воды.

И.П. – стоя на коленях, гантели на поверхности воды.

7.И.П. – стоя гантели прижаты к груди, поочередное, резкое выбрасывание гантелей вперед (бокс)

8.То же упражнение, но с сопротивлением воды.

И.П. – стоя на коленях, гантели в воде.

***Дыхательные упражнения с различной силой и продолжительностью вдоха и выдоха****.*

1.Из стакана достаем шарик от настольного тенниса и кладем его на воду, через трубочку от сока выполняем выдох на шарик и тем самым сдуваем его на противоположную сторону бассейна до бортика и обратно. Выигрывает тот, чей шарик первым окажется в стакане.(руками шарик не трогать)

2.Упражнение «коктейль»

Выполняем сильный выдох через трубочку в стакан с водой так, чтобы шарик подпрыгивал на пузырьках.

3. Выдох в воду с опусканием лица, головы.

***Профилактика и коррекция плоскостопия.***

1.Доставание предметов со дна бассейна ногами.

*(роняем жемчужины и достаем их со дна морского пальцами ног )*

2.Доставание предметов со дна бассейна руками, предварительно

нащупав его ногой.

3.Хождение в воде по массажной дорожке (Лапки-стопки)

***Упражнения у бортика.***

1.Держась за бортик движение ног, как при плавании.

2.То же, но с опусканием головы в воду между руками, выдох в воду.

3.Затылок на бортике, работа ног, как при плавании на спине.

***Упражнение с досочками****.*

1.Проплывание отрезков, держась за досочку, прямыми руками.

2.То же, но с опусканием головы в воду (выдох).

3.Проплывание отрезков без досочек за счет движений ног.

***Статические упражнения.***

*Инструктор:-* А сейчас на нашем море должны появиться красивые, морские звездочки*.(дети выполняют упражнение звездочка)*

«Звездочка» - руки в стороны, ноги врозь, лечь на воду лицом вниз, не шевелиться

***Игра «Настроение моря»***

Инструктор задает настроение моря, например, буря, волны, штиль и т.д. дети его изображают на воде.

Инструктор: - Молодцы, ребята! Вы меня порадовали! А теперь можно отдохнуть (свободное плавание 1мин.).

*Выход из воды.*