**План-конспект**

**интегрированного занятия по плаванию в кружке «Дельфинята»**

**«Путешествие на корабле».**

Цель: Привитие интереса к занятиям по плаванию.

Задачи НОД:

1.Закреплять навык плавания кролем на груди при помощи движений рук и ног при задержанном дыхании.

2.Развивать согласованность движений рук и ног в воде, ловкость, глазомер.

3.Воспитывать чувство взаимопомощи.

4.Активизировать мышление в процессе решения проблемных ситуаций, помогать детям находить решение в непредвиденной ситуации.

Интегрированные области: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Количество детей в бассейне: 12 детей.

Время проведения: 30 мин.

Оборудование и инвентарь: макет корабля, плавательная доска, круги, очки, пластиковая бутылка, обруч, магнитофон.

Занятие подготовила: зам зав по ВМР Корнева Н.А.

1.**Вводная часть НОД**

5 мин.

2**.Основная часть НОД**.

20 -25 мин.

3**.Заключительная частьНОД**

**3-5 мин**

Построение в одну шеренгу, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Физкульт-привет!»

Разминка на суше:

1.Ходьба на носках. Упражнение «Великаны»

2.Ходьба на пятках. Упражнение «Пингвины».

3.Ходьба в приседе. Упражнение «Гуси»

4.Ходьба выпадами. Упражнение «Силачи».

5.Обычная ходьба, с переходом в легкий бег.

6.Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Организованный спуск в бассейн.

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать? Я предлагаю Вам отправиться в морское путешествие. Приглашаю всех на корабль. Чтобы нам стать настоящими матросами, мы должны выполнить с капитаном настоящую матросскую разминку!

Воспитатель:

1. И.П.-стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук вперед.
2. И.П.-стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук назад.
3. И.П.-стоя, ноги врозь, руки за спиной сцеплены. Наклоны в стороны.
4. И.П.-стоя, ноги врозь, руки вверху сцеплены. Наклоны в воду с задержкой дыхания.
5. И.П.- стоя, ноги вместе, руки согнуты за спиной. Приседания, вода до подбородка.
6. И.П.-лежа на груди, руки у бортика. Попеременные движения ног способом кроль в согласовании с дыханием.

Воспитатель: «С такими матросами нам ничего не страшно».

Плавательные упражнения с инструктором ФК:

1.»Стрелка»

2. Плавание с доской

3.Плавание способом «Кроль на груди»

4.Выдохи в воду.

Звучит звук шторма.

Воспитатель: «Внимание! «Внимание! Корабль потерпел крушение. Мы оказались с вами на острове. А что такое остров? (суша, окруженная водой). На этом острове нет людей. Значит он какой? (Необитаемый).Если мы будем делать все вместе, помогать друг другу и находить общее решение, то мы с вами справимся со всеми трудностями. Поэтому наш девиз : «Один за всех и все за одного». Посмотрите, здесь появился сверток, его, наверно, выкинуло водой. Из него выпали буквы, давайте составим слово. (Слово «Вода»). Это то, без чего мы не можем обойтись в жизни. Где мы можем найти воду на острове? Почему нельзя пить морскую воду? (соленая).Воду из ручья можно пить сразу? А если она грязная? Что делать?»

Воспитатель: Давайте напишем родителям письма, расскажем о нашем приключении. Как можно отправить письма? ( с помощью пластиковых бутылок)

Игра «Попади в обруч»

Дети стоят в колонне в воде. По сигналу, бросают бутылки в обруч на расстоянии 2-3 м.

Воспитатель: «Ребята, Вам понравилось путешествовать. У нас получилась лента выживания. А еще нам помогла ваша выносливость, находчивость, помощь друг другу».

Организованный выход из бассейна.

1мин

15 сек.

15 сек.

15 сек.

15 сек.

2 мин.

30 сек.

30 сек

8 раз

8 раз

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

8 раз.

2 раза каждым способом

2 круга

1-2 круга

5 раз

2-3 раза

3 мин.

Добиваться выполнения движений в соответствии с командой.

Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы. Руки вверху сцеплены.

Нога ставится на пятку, носки подняты вверх. Руки согнуты в локтях за спиной.

Выполняется на полностью

согнутых ногах.

Выносимая вперед нога ставится согнутой ив колене на всю стопу. Оставшиеся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги. Руки на колено.

Бег свободный, легкий, с естественными движениями рук.

Вдох через нос, через рот. Дети идут спокойно по залу, выполняют упражнение на дыхание.

Дети спускаются в бассейн.

Ответы детей.

Руки прямые.

Руки прямые, пальцы вместе.

Спина прямая, ноги не сгибать в коленях.

Дыхание задерживать, дуть шарик.

Спина прямая., вода до подбородка, воду не глотать.

Ноги прямые.

Скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой).

При помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.

При помощи движении рук способом кроль на груди при задержанном дыхании.

При помощи движений ног и рук при задержанном дыхании.

Делать правильный выдох в воду.

Построение детей у борта бассейна.

Дети отвечают на вопросы.

Дети составляют слово из букв.

Проведение опыта по очистке воды с помощью подручных средств: песок, отстаивание.

Рисование писем ногами. Дети кладут листочки в бутылки. Вход в бассейн.

Воспитатель следит за правильным бросанием бутылок.

Дети получают призы. Обсуждение занятия.