**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21» Нижегородская обл. г. Дзержинск.**

**Адрес: улица Рудольфа Удриса, 3-А; тел: 32 43 61**

<http://21dzn.dounn.ru>; **e-mail: ds21@uddudzr.ru**

***Конспект образовательной деятельности по плаванию***

***подготовила: инструктор по физической культуре Румянцева Марта Леонидовна***

***г. Дзержинск,***

***2022 год***

**Цели:**

Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи ног, руки «Стрелочка».

**Задачи:**

1. Продолжать обучать детей погружению и скольжению под водой.

2. Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность.

**Оборудование:**

Дорожка здоровья, тонущие предметы, надувные круги.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

*(ходьба по дорожке здоровья)*

**Инструктор:**

По дорожке мы пройдем, наши ножки разомнем!

1. Ходьба по массажным коврикам;

2. Ходьба по ребристой доске;

3. Ходьба по мешочкам с песком;

4. Упражнение с массажными мячами для ног.

**Оздоровительный массаж «Здоровячки»**.

**Инструктор:**

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись – выше, выше!

*(движения по тексту)*

**ОРУ в воде**

Ходьба по периметру бассейна, спортивная ходьба, легкий бег, упражнение на дыхание.

1. И. п - о. с. 1,2- поднять руки через стороны вверх, 3,4- опустить руки вниз.

2. «Мельница», махи руками вперед – назад. И. п – стойка руки вверху, ноги на ширине плеч

3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2- рывки локтями назад; 3-4- рывки прямых рук.

4. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1,2 - наклоны влево, 3,4- в правую сторону.

5. И. п. - стоя, руки на поясе. Приседание с хлопком над головой

6. И. п. - стойка ноги вместе, руки внизу. 1,2- прыжок, ноги врозь с хлопком над головой, 3,4- вернуться в и. п.

Упражнение на дыхание

*(лечь на воду на вытянутые руки, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – выдох, 3,4р.)*

**Основная часть**

1. Упражнение «Стрелка»

*(выполняется в парах, широко расставив ноги)*

2. Упражнение «Стрелка»

*(друг за другом по кругу с различным положением рук)*

3. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, руки стрелочка

4. Выдохи в воду

**Подвижная игра «Найди клад»**

**Заключительная часть**

Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.