

«В поисках морской звезды»

Задачи: 1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, без опоры, погружая лицо в воду «звездочка».

2. Продолжить обучение скольжению на воде, на груди.

3. Совершенствовать навык вдох- выдох в воду погрузив лицо в воду.

4. Совершенствовать умение выполнять прыжки в воду с бортика.

5. Воспитывать смелость и решительность.

Инвентарь: Очки для плавания по кол-ву детей, тяжелые рыбки, обручи вертикальные, буксир, обруч плавающий большой, аква «звездочка» конструктор, тучка, солнце.

Ход занятия	Доз-ка	Мотивация- сюжет	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ часть занятия.			
1. Передвижение к чаше по массажной дорожке с различным положением рук: -руки вперед - вверх -в стороны	1-2 мин.	«Шли ребята по зелененькой дорожке, массажировали ножки, чтобы ручки не скучали, мы их тренировали»	Следим за правильным положением рук. Речь инструктора четкая, медленная, громкая на
2. Погружение в чашу.	1-2 мин.	«Мы по мостику пойдем и в водичку попадем, звездочка нас будет ждать и в воде с нами играть»	протяжении всего занятия Поточно, держась за поручень, страховка инструктора.
3. Передвижение по воде: -прыжками «лягушата» -в полуприседе, руки вперед «ледокол» -с круговым движением рук «лодка с веслами»	3-5 мин.	«Прежде чем в воде играть надо нам размяться». «Мы ' веселые лягушки поскакали по опушке» «Ручки выпрямляем, в ледокол превращаем, ножки чуть сгибаем» «В водичке можем поиграть ладошки в ложки превращать»	Прыжки с продвижением вперед с последующим нырянием. Руки прямые плечи погрузить в воду. Пальцы сомкнуть, руки прямые.

4.Игра « мы ребята смелые»	2-3 раза	«Мы ребята смелые, смелые умелые, если только захотим ,смело в воду поглядим»	Погружение лица в воду.
Основная часть занятия.			
1 .Игровое упражнение «Фонтан»	2-3 раза	«К поручню мы подойдем, наши ножки разомнем, звездочку искать пойдем»	Движения ног, как при плавании си. «кроль», руки на поручень.
2.Игра «Поймай рыбку»	2-3 раза	« Мы так громко играли, что всех рыбок распугали, мы сейчас нырять начнем, всех мы рыбок соберем»	По сигналу ныряем за тонущими рыбками, предварительно надев очки.
3, Прыжки в воду с бортика.	2 раза	«Мы умеем прыгать в воду, . и покажем вам сейчас, посмотрите все на нас»	Поточно, страховка инструктора.
4.Скольжение на груди.	2-4 мин.	«Мы в пещеру попадаем, носик в воду опускаем, ножками толкаемся, к звездочке отправляемся»	Натянуть вертикальные обручи. Руки прямые, лицо погружено в воду.
5.Скольжение с движением ног, как при плавании си. «кроль», на груди.	2-3 раза	«Переправа впереди, как плывем мы, посмотри»	Тело вытянуто, руки на палку, тянет инструктор. Лицо погружено в воду, ноги в верх-низ.
б.Игровое упражнение «Позови фонтан».	1-2 мин.	«Раз два три фонтанчик приди»	Используется шланг подачи воды.
7.Игровое упражнение «Проплыви под мостом»	2-3 раза	«Фонтан волшебный поспеши мостик к звездочке покажи»	Инструктор имитирует мостик струей воды. Скольжение на груди.
8.Игра «Солнышко и дождик»	2-3 раза	«Водичка испаряется, в дождик превращается. Солнышко светит, детки гуляют, солнышко светит, детки . ныряют, тучи, дождик, ураган расплывайтесь по домам»	Инструктор с помощью шланга имитирует дождик.
Заключительная часть занятия			

<p>9.Погружение лица с выдохом в воду. 10.Игровое упражнение»Звезда»</p>	<p>5-6 раз. 2-3 мин.</p>	<p>«Ребята вот и домик звездочки, мы сейчас подойдем, и ее позовем, воздух набираем, лицо опускаем, пузыри пускаем» «Мы звездочку отыскали, и сами звездочками стали»</p>	<p>Появляется плавающий обруч, дети вкруг. Появляется звездочка (инструктор запускает в кольцо аква конструктор) Инструктор индивидуально работает с каждым ребенком.</p>
<p>ВЫХОД ИЗ ВОДЫ.</p>		<p>«Звездочку мы нашли выходим из воды»</p>	<p>Самостоятельно, страховка инструктора.</p>