*Частное дошкольное образовательное учреждение*

*«Детский сад №51 открытого акционерного общества*

*«Российские железные дороги»*

**Конспект занятия**

**по синхронному плаванию**

**«Маленькая страна»**

**с детьми подготовительной группы**

инструктор по ф.к. А.Г. Муравьёва



*г. Рыбное, 2018*

Цель: Популяризация занятий синхронным плаванием в ДОУ

Задачи:

1. Обучающая

- Формировать умение правильно дышать при выполнении нескольких упражнений одновременно.

1. Развивающая

- Развивать чувство ритма при выполнении музыкальной композиции

1. Воспитательная

- Воспитывать командный дух, умение чувствовать партнера

Оборудование:

* Аудиозапись: муз. И.Николаева «Маленькая страна»
* Аудиозапись: муз. для релаксации ([The Beatles - Yesterday](http://www.dailymotion.com/video/xp0xw" \o "The Beatles - Yesterday" \t "_blank))
* Нудлы
* Аквакольца
* Тонущие палочки

Место проведения: Спортивный зал, плавательный бассейн

Продолжительность занятия: 25 мин.

Предварительная работа: разучивание с детьми элементов танцевальной композиции: на суше, в воде.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть занятия | Дозировка | Организационные и методические указания |
| I | Вводно-подготовительная часть занятия | 7-8 мин. |  |
|  | Инструктор проводит общеразвивающие упражнения для рук, ног, дыхательные упражнения в спортивном зале или на бортике бассейна |  |  |
| 1. | Ходьба на носках с попеременным движением рук вперед-назад | 30 сек. | Следить за осанкой |
| 2. | Легкий бег | 1 мин. | Обратить внимание на правильное дыхание во время бега |
| 3. | Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши | 15 сек. |  |
| 4. | Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания | 15 сек. |  |
| 5. | И.п. стоя, ноги врозь, кисти к плечам.  Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад | 2 х 6 р. |  |
| 6. | И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе.  Наклоны в сторону, с выпрямлением верхней руки | 8 р. |  |
| 7. | И.п. о.с.  1 – наклон вперед, ладонями коснуться  пола  2 - и.п.  3 – присед, руки вперед  4 – и.п. | 8 р. |  |
| 8. | И.п. Стоя, прямые руки, сцепленные вверху.  Приседания с разведением коленей в стороны и подниманием на носки | 8 р. |  |
| 9. | И.п. упор присев.  1 – упор лежа  2 – 3 – сгибание, разгибание рук в упоре лежа  4 – и.п. | 4 р. |  |
| 10. | И.п. лежа на груди, руки впереди  1 – прогнуться, поднять прямые руки и ноги  2 – и.п. | 6-8 р. |  |
|  | Упражнения в воде |  |  |
| 11. | Ходьба с выполнением выдохов в воду | 20 сек. |  |
| 12. | «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди | 2 круга | Обратить внимание на правильную постановку дыхания |
| 13. | «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду | 5 раз |  |
|  |  |  |  |
|  | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | 12 мин. |  |
| II | Повторение элементов танцевальной композиции «Маленькая страна» |  |  |
| 1. | Под торжественную музыку дети спускаются по лестнице бассейна в оду, берут нудл, строятся в колонну по1/2 длине бассейна |  | Руки согнуты в локтях, лицо «смотрит» в круг |
| 2. | Руки вверх, наклон вправо, наклон влево |  |  |
| 3. | Бег на носочках по бассейну, перестраиваются из одной колонны в два круга |  | Дети выполняют движения по 8 |
| 4. | И.п. стойка руки вверх.  1 – поворот вправо  2 – и.п.  3 – поворот влево  4 – и.п. |  |  |
| 5. | И.п. то же.  1 – правую руку пронести через нудл  2 – левую руку пронести через нудл |  |  |
| 6. | Кисти рук на нудле, поворот на 360о |  | Поворот выполняется на носочках |
| 7. | Поворот в круг, левую ногу вперед |  | Носочек вытянут |
| 8. | И.п. |  |  |
| 9. | И.п. руки вверх.  1 – 2 – 3 – 4 – мелкие шаги в круг, соединить нудлы  5 – поворот на 90о  6 – 7 – 8 – 9 – мелкие шаги из круга  10 – стойка руки вверх |  |  |
| 10. | Бег на носках с перестроением в две колонны |  |  |
| 11. | И.п. стойка руки вверх.  1 – наклон вправо  2 – и.п.  3 – наклон влево  4 – и.п. |  |  |
| 12. | И.п. стойка руки вверх.  «Скольжение» на груди, нудл вперед | 2 р. | Ноги при скольжении не касаются дна бассейна |
| 13. | И.п. стойка руки вверх в парах.  1 – шаг правой  2 – шаг левой  3 – 4 – положить нудл на воду  5 – 6 – поднять нудл  7 – поворот на 45о  8 – и.п. |  |  |
| 14. | Выход из воды |  | Музыкальная композиция выполняется отдельно по элементам 2 раза, после выполнения проводится анализ |
| III | Исполнение танцевальной композиции «Маленькая страна» полностью | 3 мин. 30 сек. |  |
| IV | Заключительная часть | 5 мин. |  |
|  | Под спокойную релаксационную музыку дети играют в игру «Водолазы».  По дну бассейна инструктор разбрасывает тонущие палочки. По свистку дети ныряют и достают палочки. В конце игры определяется победитель – ребенок, собравший наибольшее количество палочек. |  |  |
| V | Выход из воды. Подведение итогов занятия | 1 мин. |  |

Список используемой литературы:

1. Микляева Н.В. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ». – М.;Аркти, 2011.
2. Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду». – М.;Т.Ц.Сфера, 2008.