**План-конспект занятия в бассейне для воспитанников**

**средних групп «Знакомство с водой»**

Предлагаемый конспект занятия является одним из серии вводных занятий, направленных на освоение детьми навигации в помещениях бассейна, правил захода и выхода из воды, знакомит с базовыми правилами безопасности.

Конспект рассчитан на детей, посещающих среднюю группу детского сада (4-5 лет).

Занятие в бассейне подразумевает решение целого комплекса задач:

* освоение гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
* развитие двигательных умений и навыков (общая моторика, улучшение координации);
* элементы сенсорной интеграции;
* оздоровительный эффект от пребывания в воде.

Для развития эмоционального общения со взрослым и продления эмоционального контакта ребенка со взрослым очень важно создать благоприятную атмосферу взаимодействия. Важно быть терпеливым, внимательным и поддерживать доверительные отношения с ребенком. Позитивное взаимодействие способствует формированию у ребенка чувства уверенности и безопасности. Занятия в воде позволяют развивать и сенсорные способности: зрительное сосредоточение и плавное прослеживание, восприятие голоса инструктора, его различных интонаций, а также получение двигательно-кинетических ощущений и пальцевого осязания.

Большая часть занятия направлена на развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса. В целом, оздоровительный эффект достигается при помощи гидростатического давления, которое снимает нагрузку с опорно-двигательного аппарата, уменьшая давление на суставы за счет снижения веса тела и создает условия для коррекции дисбалансов.

Для занятий с детьми дошкольного возраста необходимо уделить внимание подготовке к занятиям:

* проверка качества и безопасности воды, в том числе установка температурного режима +30-32 Со;
* наличие группы специалистов: инструктор по плаванию, медицинский персонал, воспитатель;
* игрушки и атрибуты для упражнений и игр.

Помимо этого, следует обратить внимание на обучающую среду в бассейне. Так, при подготовке к занятию следует убрать лишний инвентарь и игрушки, которые не планируются к использованию. Выложить необходимые принадлежности в той последовательности, которая соответствует плану занятия.

Особое значение имеет интонационная окраска, эмоциональная яркость предлагаемых упражнений.

В занятие обязательно надлежит включать время для свободного плавания и игр по выбору детей.

**Тема занятия:** Знакомство с водой.

Её свойства – температура, текучесть, цвет, запах, ощущения тела в воде, особенности движений в воде, освоение различных способов передвижения в воде.

**Цели занятия:**

* стимуляция физического развития;
* улучшение координации движений;
* развитие общей моторики;
* освоение гигиенических навыков и навыков самообслуживания, основных правил техники безопасности нахождения в бассейне.

**Материал и оборудование:** нудлы, плот, массажные коврики, игрушки-кольца, лейки, небольшая корзина, шары для сухого бассейна разных цветов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия, продолжительность** | **Содержание этапа занятия** | **Способ выполнения** | **Комментарий** |
| **Подготовительный** 10-15 минут | Заход детей с ассистентами в раздевалку. Переодевание.Принятие душа. |  |
| **Организационный** 7 минут | Приветствие инструктора по плаванию. | Плакат обязательно должен отображать основные положения техники безопасного поведения:Обувь на ногах; в бассейне ходим шагом; ставим обувь на полку; заходим в бассейн спиной к воде; не прыгаем с бортика в бассейн. |
| Проговаривание техники безопасности.Демонстрация плаката с техникой безопасности в бассейне. |
| Подход к чаше бассейна по массажным коврикам |
| Заход в воду | Детям в воду помогает зайти инструктор |
| Ритуал приветствия в воде.Солнышко встало, В небе засияло,Всем ребятам «Здравствуй!» сказало! *Помахать руками.* |  | Настрой на занятие, формирование эмоционального контакта со взрослым, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу, развитие ощущений собственных движений |
| **Разминка** 7 минут | *Сколько кругом водички!* *А какая она – вода? Тёплая, мокрая, мягкая.* *Можно погладить водичку* | Исходное положение (далее – и.п.) – руки перед собой. Широкие движения прямыми руками, разведение их в стороны. 3-5 раз. | Профилактика водобоязни, сенсорное насыщение |
| *Можно похлопать по ней.**Вот сколько брызг!* | И.п. – руки в стороны. Делать похлопывающие движения вверх-вниз руками. 3-5 раз.  |
| *А еще можно подуть на водичку – и тоже будут брызги!*  | И.п. – стоя, наклонившись к воде. Дуть на воду, делая вдох ртом. 1-2 раза. Следить, чтобы выдох был долгим и достаточно сильным. Возможно подключение голоса: «У-у-у!», «А-а-а-у-у-у!». | Тренировка дыхания на воде, увеличение ЖЕЛ, профилактика водобоязни.Возможно усложнение упражнения: дуть на воду через игрушки-кольца. |
| *Поиграем сейчас в игру «Ножки».*  | И.п. – стоя у опоры, можно держаться за бортик или поручень | Подготовка к основным упражнениям, разогрев мышц, сенсорное насыщение |
| *Маленькие ножки бежали по дорожке – топ-топ-топ!* | Быстро и мелко потопать на месте |
| *Большие ноги шли по дороге! Топ! Топ! Топ!*  | Высоко поднимать колени, медленно опускать ноги |
| **Основная часть**15 минут | *Водичку можно налить хоть куда, и она там останется.* *Вот леечка.* | Дети при помощи инструктора и ассистентов наполняют лейки. | Преодоление водобоязни, сенсорное насыщение, освоение передвижения в воде |
| *Вот как льется водичка!*  | Поливы на руки и плечи детей, на заднюю поверхность шеи. |
| *А сейчас поиграем в «Дождик»!* | И.п. – стоя у опоры, леечки в руках |
| *Солнышко светит, плавают дети.* | Дети свободно перемещаются по части бассейна |
| *Дождик пошел!*  | Дети поливают себя из лейки (на руки, голову) |
| *Сколько брызг вы сделали, молодцы!* *А сейчас давайте еще больше брызг, целый фонтан сделаем!* | И.п. – стоя у бортика или поручня. Лечь на воду, ноги вытянуть назад, совершать поочередные движения ногами вверх-вниз. | Инструктор помогает принять правильное положение тела.Упражнения направлены на улучшение моторики и координации движений, развитие чувства равновесия, тактильной чувствительности.Учить фиксировать взгляд на ярком предмете, прослеживать его движение взглядом и рукой, формировать захват руки.При необходимости используется спортивный инвентарь: нудлы с коннекторами под грудь, два нудла под грудь. |
|  | *Вот здорово!**Смотрите, мы можем сделать настоящий фейерверк!* Инструктор опускает под воду корзину с шариками дном вверх, переворачивает ее под водой, шары выпрыгивают и расплываются по бассейну. *Скорее, ловим шарики!*  Дети собирают шары обратно в корзину, делаяимитацию гребковых движений в воде:- работа рук в технике брасс;- работа рук в технике кроль;- прыжки на двух ногах с отталкиванием руками от воды.Дети по показу инструктора выполняют указанные движения. | Движения частые, поочередные с маленькой амплитудой.Допускается чередование: в одну сторону – один тип движения, обратно от бортика – другой.  |
| **Самомассаж и массаж**4 минуты | *Какие молодцы!* *А сейчас давайте расслабимся, погладим себя, и водичка нам поможет.*При помощи поддержек инструктор выполняет проводки с элементами гидромассажа.  | Проводки выполняются в медленном темпе с ожиданием мышечного ответа от ребёнка: боковые, боковые с поворотом на спину, цикличные в форме цифры «8» | Проведение легких массажных процедур в воде для повышения мышечного тонуса и улучшения кровообращения |
| *Знаем, знаем, да, да, да,**Где ты прячешься, вода!**Выходи, водица,**Мы пришли умыться!* | Самомассаж в воде:Поочередные движения руками вверх-вниз в области живота и груди, а также ногами вперед-назад под водой |
| **Свободное плавание**5 минут | Самостоятельная деятельность детей в воде | Под присмотром инструктора дети свободно передвигаются по бассейну, используют игрушки и оборудование (нудлы, плот, мячи) | Сенсорное насыщение, закрепление навыков, самостоятельная игра |
| **Заключительный** 3 минуты | *Теперь споем песенку и будем прощаться.* | И.п. – стоя в кругу (либо лицом друг к другу) | Настрой на завершение занятия |
| *Дождик, дождик – капелька,**Водяная сабелька.* | Хлопки ладонями по воде |
| *Лужи резал-резал,* *Не разрезал.* *Устал.* *Перестал.* | Плавные движения руками вперед и назад в такт слов |
| *Дождик, дождик надо нам**Расходиться по домам!* | Хлопки ладонями по воде |
| *Пока-пока!* | Машем руками |
| **Выход из воды**2 минуты | Инструктор организует безопасный выход детей из воды |