**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, делая  имитацию 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 | | |