муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

Центр развития ребёнка-детский сад № 31

**Конспект занятия по плаванию**

**«Плаваем, ныряем, про дыхание не забываем»**

Удовенко Ю.Н.,

инструктор по физ.культуре

2021 год

Программное содержание:

\* согласование дыхания с движениями;

\* укрепление дыхательной мускулатуры;

\* совершенствование плавательных навыков.

Ход занятия

**Инструктор:**

Здравствуйте, ребята!

Все вы милые, красивые.

Надеюсь здоровые?

Есть интересная загадка: “Что не лень нам делать?”

Ответы детей.

**Инструктор:** Не лень дышать. Воздух мы вдыхаем через нос, где он очищается от пыли, микробов, увлажняется и согревается. Давайте проверим, как дышит ваш нос. Свободно? А чтобы дышать легче, надо знать важные правила.

Правила:

1 – дышите носом,

2 – не поднимайте плечи при вдохе,

3 – в дыхании должен активно использоваться живот.

1**. “Чудо-нос”**

Носиком дышу, дышу свободно,

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание, задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре –

И пойму я мудрое сказанье.

Без дыханья жизни нет.

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

2.Подуем на плечо, подуем на другое.

На солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот,

Ну, а теперь на облака

И остановимся пока.

Дети выполняют движения согласно тексту

3**. “Флюгер”**

Флюгер строится у нас,

Повращается сейчас.

Ветер справа, ветер слева.

Флюгер вертится у тела.

4. **“Шарик”** Одна рука лежит на груди, другая на животе. При вдохе живот надувается, как “шарик”, на выдохе поджимается назад.

5**. “Змея”** Руки на пояс наклон вперед произносим “ш”, встаем – выдох.

**Инструктор:**

Мы размялись, разогрелись.

Теперь дружно в воду все зайдем.

**В воде.**

1. **Игра “Паровоз”**

**Ходьба:**

Я могу дышать, как паровоз, чух-чух-чух.

Я пыхчу, пыхчу под стук колес чух-чух-чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу чух-чух-чух.

Развивать дыхание хочу чух-чух-чух.

**Инструктор:**

В круг веселый становитесь,

В хороводе закружитесь.

2. **Игра “Пузырь”**

Дети идут по кругу, произнося слова:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой, да не лопайся.

Шар летел, летел, летел,

Да за веточку задел.

“Шар” лопнул, и дети выполняют выдох в воду.

**Инструктор:**

Попрошу всех смирно встать,

Что скажу всем выполнять.

Сделай вдох и поскорей,

Звезду выполни быстрей.

3. **“Звезда” на груди.**

**Инструктор:** А что снами будет, если мы не будем дышать?

Да, мы умрем. Мы уже знаем:

Без дыханья жизни нет.

А сколько вы можете не дышать?

4. **Упражнение “Ныряние”** Нужно 3 раза глубоко вдохнуть и нырнуть под воду и не дышать. Я буду при этом считать секунды. Как только вы почувствуете, что больше не можете сидеть под водой – выныривайте, но при этом запомните сколько вы просидели под водой без дыхания.

**Инструктор**: Ребята, теперь вы знаете, что благодаря дыханию мы живем, говорим.

А сейчас давайте мы с вами поплывем.

5. **“Стрелочка” на груди** Дети выполняют вдох и скользят по воде, в воду – выдох.

**Инструктор:** А теперь “фонтанчики”Покажем дружно всем.

6**. “Торпеда”** Работа ног “кролем” на груди.

**Инструктор:** Мы плаваем, про дыхание не забываем.

7**. Серия выдохов в воду.** Вдох – выдох в воду.

**Инструктор:** Ребята, а теперь возьмитесь за руки. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат свежести… Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом… кожей ног, живота, рук, головы… Вдох… Выдох… Тело превращается в губку… На вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох… Выдох…

Вы отлично отдохнули… Организм зарядился энергией… Я считаю до 5… на счет пять откройте глаза… Свежесть в теле… Бодрость, хорошее настроение…

**Инструктор:** Я желаю вас добра и здоровья, дышать чистым воздухом.

Выход из воды.