**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Детско-юношеская спортивная школа №5 («Дельфин»)**

**Зеленодольского муниципального района**

**Республики Татарстан»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«Закаливание осьминожки»**

**Разработчик: инструктор-методист Каюмова Светлана Анатольевна**

**ЗЕЛЕНОДОЛЬСК-2013**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**учебного занятия по плаванию**

**«Закаливание осьминожки»**

**Программное содержание:**

* формировать первичные навыки здорового образа жизни;
* закрепить в игровой форме навыки ныряния в воду, лежание на воде, продвижение в воде;
* вызвать положительный эмоциональный настрой.

**Материал к занятию:** массажеры, резиновые шарики, резиновые мячики, туннель из обручей, 10 надувных нарукавников.

**Длительность занятия:** 45мин.

**Ход занятия**

Дети заходят в помещение бассейна, раздеваются, вешают халаты. Их встречает игрушка: «осьминожка, который очень сильно простыл».

**Инструктор:** Ребята, как помочь осьминожке, чтобы он выздоровел?

**Дети:** Надо погреться в сауне.

**Тренер:** Правильно, чтобы не болеть, надо закаляться.

Дети надевают шерстяные шапочки и проходят в сауну по «тропинке здоровья». В сауне располагаются на ступеньках.

**В ВОДЕ**

**1. Организационный вход в воду. Прыжок ногами вниз.**

**2. Игра «Успей нырнуть»**

Ход:

Играющие свободно располагаются по бассейну, инструктор бросает мячи в них.

Играющие должны во время окунуться, чтобы избежать касания мячом.

**3. Гиброаэробика с мячами:**

И.п.- стоя, в каждой руке мяч

«Прогулка» - ходьба на месте, руки согнуты в локтях, прижаты

«Капелька» - руки вверх, посмотреть на капельки

«Неваляшка» - наклоны, руки согнуты в локтях, прижаты к груди

«Танцуют все» - прыжки с ноги на ногу, руки согнуты в локтях

«Присед» - приседание, руки вытянуты вперед

«Касалки» - подъем ног, коленом касаясь мяча, поочередно

«Рисуем круг» - круговые движения руками, рисуем круг на воде

«Полоскание» - движение рук в воде влево вправо

«Танцуют все» - прыжки с ноги на ногу, руки согнуты в локтях

«Веселье» - кружиться вокруг своей оси с подскоками

«Присед» - приседание, руки вытянуты вперед

«Дыхалки» - вдох, приседание, руки вытянуты вперед, выдох на мячики

«Дыхалки» - руки через стороны верх – вдох, руки вниз – выдох

«Скакалка» - прыжки вверх, руки вверх

«Ножки» - руки вытянуты перед собой, ладони во внутрь, движения руками вверх, вниз, попеременно

«Веселье» - кружиться вокруг себя с подскоками

«Ножки» - руки вытянуты перед собой, ладони в внутрь, движения руками вверх, вниз, попеременно

«Скакалка» - прыжок вверх, руки вверх

**4.** **Упражнение на дыхание «Ветерок»**

1 вариант

И.п. – стоя, руки перед собой, ладонями вверх. На ладонях мячики. Сделать вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный и полный выдох на мячики, сдуть мячики с ладоней (3 – 4 раза).

2 вариант

И.п. – стоя, руки за спиной. Сделать вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный и полный выдох на мячики, лежащие на воде. Передвигать мячики по воде струей воздуха, как можно дальше.

**5.** **Игра «Собери витамины»**

Дети становятся в шеренгу у бортика. На противоположном бортике две коробки, в каждой цветные кубики. В бассейне на поверхности воды лежат мячи цветные. По сигналу тренера необходимо собрать «полезные витаминки» красного и желтого цвета в коробки.

**6.** **Игра «Попади в цель»**

Дети становятся в шеренгу у бортика, корзину держит тренер. По команде надо собрать оставшиеся мячи, бросая в корзину с расстояния.

**7. Упражнение на лежание**

Стоя у бортика, поднять руки вверх, вперед, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, подняв ноги. Полежать в таком положении, потом встать, опуская ноги на дно.

**8. Игра «Нырни в тоннель»**

Ход:

В воду вертикально опускают тоннель из двух обручей. Дети встают в колонну по одному, продвигаются вдоль бортика к тоннелю. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проплывая сквозь тоннель на груди, выныривают с другой стороны и двигаются к концу колонны.

**9. Упражнение релаксации на воде**

Дети надевают надувные рукава. Стоя, руки в стороны, сделать вдох, задержать дыхание, присев в воду, спокойно лечь на спину. Голова на воде, ноги поднять, живот подтянуть к поверхности воды. Расслабиться и, спокойно дыша, представить, что лежишь на солнышке и греешься.

**10. Организационный выдох из воды**