**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 124»**

**ГОРОДА КИРОВА**

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПЛАВАНИЮ**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ,**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДОО**

**ПОДГОТОВИЛА**

**КАТАЕВА ТАТЬЯНА ВАЛЕРЬЕВНА –**

**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЕ)**

**Киров, 2025г.**

**Физкультурное занятие по плаванию с использованием нейроупражнений,**

**в подготовительной группе ДОО**

**Цель:**

* Умение хорошо плавать.
* Свободно владеть мячом.

**Задачи:**

*Оздоровительные*:

* Получить заряд бодрости и энергии.
* Разгрузить опорно-двигательный аппарат.
* Укреплять и закаливать организм, достигать полноценного физического развития адаптационных способностей.
* Совершенствовать функции вестибулярного, глазо-двигательного аппарата, увеличение поля зрения, развитие реакции на действие бросков мяча в разных направлениях.

*Образовательные*:

* Расширять представления детей о разных способах плавания.
* Обучать технике спортивных способов плавания.

*Развивающие*:

* Учить детей уверенно и надежно держаться на воде.
* Совершенствовать навыки детей посредством элементов игры «Водное поло».

*Воспитательные*:

* Уверенно двигаться на воде с мячом.
* Содействовать развитию коммуникативных способностей личности ребенка.
* Привить любовь к ЗОЖ посредством игровых упражнений.

**Место проведения:** бассейн.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Доз-ка** | **ОМУ**  **(организационно – методичсекие указания)** |
| 1 | **Подготовительная часть** | 8 мин | Выбор детьми предмета на доске выбора, с чем будут плавать. |
| **Зарядка**  **«А рыбы в море плавают вот так!»**  **(на суше)**  Кто бывал у моря? Я!  Да,конечно вы бывали  А если были,то наверное видали  Что в море очень много разных всяких жителей Ану-ка покажите нам морских любителей!  Припев 2р:  А рыбы в море плавают вот так  Волна морская двигаеться в такт  А волны покоряют высоту  А мы с тобою видим красоту  А рыбы в море плавают вот так  Волна морская двигаеться в такт  Жемчужина,что в ракушке живет  Вместе с нами песенку поет. | 2 мин | Под музыку выполняется зарядка. |
| **Вход в воду.** Набрать воду в ведра и оставить на бортике до конца занятия.  **Повторение правил поведения в бассейне в игре «Можно – нельзя»**  -Толкать друг друга в воде (нельзя)  -Начинать и заканчивать выполнение задания по сигналу инструктора (можно)  -Вылезать на бортик или спрыгивать с бортика (нельзя)  -Внимательно слушать задание педагога (можно)  -Задерживать под водой товарища (нельзя)  -Делать выдохи в воду (можно)  -Набирать воду в рот (нельзя)  -Громко кричать в бассейне (нельзя)  -Открывать глаза в воде (можно)  -Помогать товарищам личным примером (можно)  **ОРУ с мячом**  **(по схемам-картинкам)** | 2 мин.  4 мин. | В правой руке зеленый мяч (разрешающий знак), в левой руке красный мяч (запрещающий знак). После вопроса поднять вверх руку с красным или зеленым мячом.  Следить за правильным выполнением упр.  Стараться не терять мяч! |
| 2 | **Основная часть** | 18 мин |  |
| 1. Плавание на груди с работой ног с маленьким мячом (мяч передавать из руки в руку) (по карточке-схеме) | 1 раз | Выдохи в воду, не вставая на ноги. |
| 2. Плавание на груди с работой ног с большим мячом, до разделительной полосы. Далее закинуть мяч в корзину (по карточке-схеме) | 1 раз | Выдохи в воду, не вставая на ноги. |
| 3. Плавание на спине с работой ног с большим мячом (держа у груди), до разделительной полосы. Далее закинуть мяч в корзину (по карточке-схеме) | 1 раз | Не вставая на ноги. |
| 4.Восстановление дыхания«сосулька» | 1 мин. |  |
| 5.Плавание на груди, ноги «лягушкой» (по карточке-схеме) | 1 раз | Выдохи в воду, не вставая на ноги.  «Смена мячей» нейроупражнение |
| 6. Игровое упражнение «Звезда» «Поплавок», «Стрела» по карточке-схеме | 2 раза |  |
| 7. Восстановление дыхания «Акваланги» | 2 раза |  |
|  | **Заключительная часть** | 7 мин |  |
|  | 1. Игра «Водный волейбол». | 5 мин. | Соблюдать технику безопасности на воде! Игра в 3 сета, до 3-х очков. Выигрывает команда, у которой на поле меньше мячей. |
| 2. Самомассаж колючими мячиками (себе, другу) | 2 мин. |  |
| Выход из воды, обливание. |  | Подведение итогов. |