Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад№ 79 комбинированного вида

ООД по плаванию

Тема «Аквааэробика как средство обучения элементам плавания»

для детей подготовительной к школе группы

Подготовила и провела

Молокост Татьяна Юрьевна

инструктор по физической культуре

Одинцово

2016г.

**Цель**: способствовать улучшению физического развития и плавательной подготовленности детей в процессе аквааэробики;

**Задачи:**

**1**.сохранение и укрепление здоровья детей,

**2**.формирование эмоционально – положительного отношения дошкольников к занятиям в бассейне;

**3.**.развивать у детей координацию движений, развивать иннициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности.

**Оборудование:** музыкальный центр, нудлы по количеству детей, диск с фонограммой музыки

**Ход ООД**

(Вводная и основная частивыполняются под ритмичную музыку**)**

**Вводная часть**

**Разминка в воде**

1. «Восьмерка» (упражнения для плеча, локтя, кисти рук)

2.«Тяни - толкай» (упражнения для позвонков грудного отдела, плеч, локтя)

3.«Вперёд - назад» упражнения для коленных суставов.

4.«Лыжник» (упражнения для повышения пульса, разогрева мышц )

5.«Попрыгунчик» (упражнения для разогрева мышц).

**Основная часть**

**ОРУ с нудлами**

1.И.п. – стоя в воде по пояс, руки на нудле: надавить на нудл, спуская его под воду, поднять на уровень пояса (повторить 4 раза.)

2.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на нудле на уровне пояса, поворот влево, принять исходное положение, поворот вправо, принять исходное положение.

3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на нудле, на счет 1-4 движение рук по спирали (повторить 4 раза).

4.И.п. руки вперёд, на счет 1-4 руки поднять и вернуться в исходное положение (повторить 4 раза).

5.И.п. стоя, руки в замок положить на живот. На счет 1-4 интенсивно передвигать руки вперёд – назад создавая волны.(повторить 4 раза)

6. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе на счет 1-4 круговые движения тазом.

7.И.п. стоя в воде ноги врозь, руки на нудле, прыжки ноги вместе, ноги врозь.(повторить 4 раза).

И.п. лежа на воде, нудл под шеей, ноги вытянуты вперёд, на счет 1-4 выполнить движение ног вверх и вниз.

**Игра« Ручеек»**

Дети встают парами в колонну, образуя «коридор», крепко держатся за руки поднятые вверх. Последняя пара, держась за руки, проплывает через «коридор» «торпедой» и встает впереди колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не проплывут через коридор.

**Заключительная часть**

Восстановительный период:

1. **Упражнения на восстановление пульса.**

Дети стоят у борта бассейна в шеренгу.

И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох и выдох под воду(повторить 5 раз) .

**2**.**Упражнение на растягивание**. (повторить 6 раз)

И.п. основная стойка, руки на бортике бассейна.

1.поднять правую ногу вверх

2.вернуться в исходное положение.

3.поднять левую ногу вверх.

4.вернуться в исходное положение.

И.п. основная стойка, правая рука на поручне, (повторить 6 раз)

1.согнуть левую ногу, подтянуть её к ягодице,

2. вернуться в исходное положение, то же выполнить левой ногой.

**3. Упражнения на расслабление. (выполняются с нудлом) «Звезда»**

И.п. лежа на воде, положить нудл под голову, ноги врозь.

**«Медуза»**

И.п. лежа на воде лицом вниз, глубокий вдох,нудл под живот, сгруппировать ноги и голову находясь в положении округлой спиной вверх, выпрямляем руки и ноги в расслабленном состоянии задержаться в таком положении столько времени, сколько сможет ребенок.

**Игра малой подвижности «Карусель».** (игра - релакс под музыкальное сопровождение)

Дети стоят в кругу взявшись за руки, стоящие в кругу через человека, ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. По команде инструктора другие дети начинают движение шагом по кругу. Происходит движение детей лежащих на спине. По сигналу инструктора «карусель» останавливается, дети меняются местами, игра повторяется.

Методические указания к игре: у лежащих на воде детей тело вытянуто, затылок лежит на воде, нос поднят вверх, дети крепко держат друг друга за руки.

Используемая лит-ра