**Конспект занятия по плаванию для детей до 1 года с родителями**

**Задача:**  Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Учить самостоятельному входу и выходу из воды. Учить различным видам передвижений в воде. Профилактика заболеваемости средствами закаливания водой.

**Оборудование:** игрушки, плавающие рыбки, надувные круги, музыкальные ритмичные записи

**Ход занятия**

Ознакомить детей и родителей с правилами поведения в бассейне.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **В чаше бассейна** |  |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11. | **Начинаем с шагания**. Мама придерживает малыша за ручки и «передвигаем» малыша по дну бассейна.  **Здороваемся с водичкой ручками**  Хлопаем своими руками-ладонями по воде, а ребёнок висит на подмышках на вытянутых маминых руках.  Здравствуй водичка  Умой моё личико,  Чтобы глазоньки блестели,  Чтобы щёчки краснели,  Чтоб смеялся роток,  Чтоб кусался зубок.  **Поддержки:** На прямой вытянутой руке, животик на ладони.  Круг вокруг себя в одну сторону и на другой руке в другую сторону.  **Гидромассаж под музыку**: малышку держим за ручки лицом к маме и покачиваем из стороны в сторону, со спинки на животик, прыжки на месте.  **Плаваем на спине**. Мама подставляет руки под спинку ребёнка и покачивает его, при этом малыш должен находится в воде, а голова и плечи над водой. Такое упражнение помогает ребёнку привыкнуть к тому, что вода поддерживает его и на ней можно лежать.   1. «**Ныряние»** Нырянию обучаемся постепенно. На счет: «Внимание— ныряем», интенсивно дуйте ребенку в лицо. Он закроет глазки, сморщится и задержит дыхание. Не окунайте его в воду!   **Гидромассаж под музыку:** малышку держим за подмышки спиной к маме и покачиваем из стороны в сторону, со спинки на животик, прыг-скок по кругу.  Подходим **к бортику**, держимся за рукоятку двумя ручками и делаем работу ножками кролем. (Для малышей показываем просто как висеть)  «**Плывем за рыбкой**» Ребенок находится в горизонтальном положении на животе, рукой поддерживаем голову за подбородок. Положите перед ребенком плавающую игрушку и постарайтесь ее догнать. При этом игру нужно сопровождать словестными командами, например: «Скорее догоняй рыбку. Смотри, уплывает». Расстояние и скорость заплыва постоянно увеличивайте.  «**Ныряние»** На счет: «Внимание— ныряем», ладошкой черпаем водичку и наливаем на голову ребёнка в вертикальном положении.  Свободное плавание с надувными кругами. | 2-3мин.  2-3мин  2-3мин  3мин.  2-3мин.  1раз.  3мин.  2мин.  3мин.  1раз.  3мин. |

**Список используемой литературы и ссылки на Интернет-ресурсы:**

1. <http://sch1355uz.mskobr.ru/files/uchus_plavat.pdf>
2. Федулова А.А. Раннее плавание для малышей. Новорожденные и груднички Изд-во: Интеллект,