**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 водичкаУмой 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.2-3мин2-3мин3мин.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,