Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка - детский сад № 56 «Ромашка» города Рубцовска

(МБДОУ «ЦРР – детский сад № 56 «Ромашка» города Рубцовска)

пер. Гражданский, 14-А, г. Рубцовск, Алтайский край 658200

телефон 8(38557)4-67-83, 8(38557)4-58-73

эл. адрес:[ds56@ngs.ru](mailto:ds56@ngs.ru) сайт: htt://ds56rub.edu22.info

**Конспект занятия**

**Тема: ВЕСЕЛАЯ АКВАТОРИЯ**

(подготовительная к школе группа).

Составила:

Кривошеева Е.В.

инструктор по физической культуре

Рубцовск 2021

**Образовательная область** - физическое развитие

**Возрастная группа** - подготовительная к школе группа

**Тема занятия:** «Веселая акватория»

**Цель:** Укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию. Привитие интереса к занятиям плаванием, демонстрация приобретенных навыков и умений в плавании.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Продолжать обучать детей скольжению на груди, плаванию стилем «кроль» на груди.

2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела на спине, плыть на спине с нуделсом или плавательной доской.

3. Совершенствовать умение детей выполнять выдох в воду, задерживать дыхание в воде.

*Развивающие:*

1.Способствовать развитию умения старательно выполнять ОРУ в зале сухого плавания, ориентироваться на воде, выполнять перестроения и упражнения соответственно командам.

2. Способствовать развитию у детей внимания, смелости, ловкости, выносливости, быстроты и силы.

*Воспитательные:*

**1.** Воспитывать у детей самостоятельность, взаимовыручку, умение творчески использовать приобретенные навыки.

2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, интерес к занятиям физической культурой и плаванием, приобщать к здоровому образу жизни.

**Методы и приёмы:**

1. Словесный

2. Практический – показ

3. Наглядный

3. Оздоровительный ходьба по контрастной дорожке, душ.

**Активизация и обогащение словаря:** Морская звезда, медуза, поручень, кроль, брасс, упор лёжа, упор присев, сед.

**Предварительная работа:** беседа о здоровом образе жизни, разучивание комплекса ОРУ, упражнений по освоению принятия горизонтального положения тела в воде, погружению головы в воду.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность детей | Деятельность педагога | Примечание |
| ***Организационный момент, начало занятия***  **Цель**: создать положительный настрой к предстоящей деятельности.  **Задачи**:  1. заинтересовать детей, привлечь внимание к предстоящему занятию «Весёлая акватория»;  2. поддерживать интерес к дальнейшей совместной деятельности.  Вводно – подготовительная часть проводится на суше и представляет собой разминку. | | |
| Дети включаются в процесс добровольно | Для привлечения внимания детей задаю вопрос: готовы ли посетить Весёлую акваторию. |  |
| Вводно – подготовительная часть.  (зал сухого плавания).  1. Построение.  2. Ходьба по кругу – Обычная, змейкой  на носках, руки в стороны, на пятках, руки за голову.  3. Бег – обычный, с захлестыванием голени.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  5. Ходьба  6. Ходьба в глубоком приседе.  7. Прыжки в глубоком приседе.  8. Бег, в упоре соя согнувшись.  9. Прыжки, в упоре стоя согнувшись.  10. Ходьба.  11. Перестроение в 3 колонны.  Комплекс ОРУ  1. И. п. – Основная стойка – О. с. – движения руками – вперед, вверх, в стороны. (3 – 4 раза)  2. И. п. – руки к плечам,  1 - 2 стойка на пятках, руки на пояс,  3 – 4 стойка на носках, руки верх.(5 раз)  3. И. п. – стойка, ноги врозь  1 – поворот туловища направо, с отведением правой руки назад  2 – И. п.  3. – поворот туловища налево, с отведением левой руки назад.  4. – И. п. (3 раза в каждую сторону)  4.И. п. – тоже, наклоны туловищем, вправо и влево. 4 раза в каждую сторону)  5. И. п. – тоже, наклоны, туловищем прогнувшись вперед и назад. (4 раза в каждую сторону)  6.И. п. – тоже,наклоны, туловищем, согнувшись.( 6 – 8 раз)  7. И. п. – О. с. – махи ногами.  8. И. п. – О. с.  1 – упор присев,  2 – упор лежа  3 – упор присев  4 – И. п. (По 3 маха каждой ногой)  9. И. п. – стойка на коленях  1 – сед на пятках  2 – И. п. (6 раз)  10. И. п. – Упор, стоя на коленях – упражнение «Кошечка» (5 -6 раз)  11. И. п. – сед на пятках.  1 – 3 – наклон вперед. (4 раза)  12. И. п. – сед – наклоны согнувшись.(6)  13. И. п. – тоже – махи ногами.(5 раз)  14. И. п. – сед, ноги врозь наклоны.(по 3 наклона в каждую сторону)  15. И. п. Лечь на спину – поднимание ног за голову. (4 раза)  16. И. п. – тоже – стойка на лопатках.(1)  17. И. п. – тоже- Мостик (1)  18. И. п. лежа на животе «Лодочка»(3)  19. И. п. – тоже – «Кольцо»(1раз)  20. Затылком касаться стоп ног.  21. И. п.- стойка , правая перед левой – прыжки со сменой ног.(8-!0)  Игровой массаж «Прогулка в зоопарк»  Дети стоят в колонну по одному, положив кисти рук на плечи впереди стоящего, и выполняют элементы массажа.  – дети выполняют движение ладонями и пальцами вверх – вниз по спине – поглаживание  – дети двумя руками ребром ладони проводят от позвоночника, разглаживаем вправо, влево.  – дети пальчиками рук шагают снизу вверх  -дети пальцы прижимают к спине и резко отрывают их  – дети ладонями щипают и оттягивают кожу спины.  – дети плавно проводят ладонями по спине вверх вниз и обратно- поглаживание  – дети кулаками постукивают по спине  – дети пальцами рук изображают, рисуют змейку  – дети нежно поглаживают ладонями голову  – дети пальцами рук шагают по спине снизу вверх  – дети одновременно двумя руками – рёбрами ладони проводят с боков до позвоночника, сводя их.  – дети спокойно кладут ладони на плечи друг друга.  **Основная часть:**  Проводится в воде и включает в себя:  - организованный вход в бассейн  - построение  - выполнение подготовительных упражнений и заданий  - выполнение упражнений на освоение технике плавания  - эстафеты  Цель: Акцентировать внимание детей на старательном выполнении заданий. «Кто дольше, кто лучше, кто дальше, кто смелее»  1. Вход в воду.  2. Построение вдоль поручня.  3. Ходьба по кругу с гребковыми движениями рук.  4. Ходьба в приседе «Утята»  Приседаем ниже, глубже,  Как утята в тёплой луже  4. Прыжки в приседе «Лягушата»  5. Бег, преодолевая сопротивление воды.  6.Ходьба с высоким подниманием ног, руки на пояс «Цапля» -  Цапля ходит по воде, и мечтает о еде,  Ноги выше поднимай,  И как цапля не зевай.  7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  8.Прыжки на правой и левой ноге.  9. Ходьба в приседе, держась руками за плечи впереди стоящего.  10.Ходьба змейкой в «Паровозике»  11. Построение в линию посередине.  12.Стоя, движение руками – вперёд, назад – одновременно, попеременно, влево, вправо  13. В приседе вращательные движения руками в воде.  14. В приседе, руки в стороны - круговые движения руками вперед и назад.  15.В приседе – погружение головы в воду, с задержкой дыхания.  16.В приседе «Водолазы»  17. Стоя, приседания с погружением в воду – удержание головы в воде с задержкой дыхания, с выдохом в воду.  18. Стоя движения руками, стиль кроль – вперёд, назад, стиль дельфин, стиль брасс - в приседе.  19. «Медуза».  20. У поручня – выпрыгивание из воды – «Кто выше».  21. Держась за поручень, принять и удержать горизонтальное положение тела.  22. Тоже, но с работой ног стиль кроль на груди.  23. Держась за поручень, сделать мостик.  24.Держась за поручень, Принять горизонтальное положение на спине.  25. Скольжение на груди в положении «Стрела».  26. Ныряние с бортика. Скольжение на груди.  26.Плавание кролем на груди – кто дальше.  27. Веселые дельфины  28. Плавание кролем на спине.  Эстафеты:  1. Плавание в парах – стиль кроль.  2. «Не пролей» – бег со стаканчиком.  3. «Разноцветные острова» | Команда – в 1 шеренгу становись.  Встанем смирно, без движения, начинаем упражнения.  По кругу шагом марш.  Змейкой – марш.  На носках  На пятках  Бегом – марш  Прыгаем выше.  Восстанавливаем дыхание – вдох, выдох.  Шагаем в глубоком приседе.  «Мячики»  «Зайчики» побежали.  «Зайчики» прыгают  Восстанавливаем дыхание – вдох, выдох.  Команда «Паровозиком в 3 колонны.  Основная стойка: руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.  Выполнять по команде и показу.  Команда – ноги на ширине плеч, поворот вправо, поворот влево.  Выполнять по показу.  Команда: Наклон прогнувшись.  Наклон согнувшись.  Мах правой ногой, левой ногой –вперед, в сторону, назад.  Команда – упор присев, упор лежа  Опуститься на колени, носки оттянуть.  «Добрая кошечка, сердитая»  «Кошечка тянется за сосиской»  Ноги выпрямили- наклоны.  Мах правой ногой, левой ногой.  Ноги развели, наклон вперед, к правой, левой ноге.  Лечь на спину – поднимаем ноги.  Упражнение «Березка»  «Мостик»  Перевернулись на живот «Лодочка»  Упражнение «Кольцо»  «Корзинка»  Встать – прыжки со сменой ног.  Встать паровозиком.  В зоопарке утро.  Служащий, готовится к открытию, чистит граблями тропинки.  Двери зоопарка открываются.  Идут первые посетители топ – топ.  Подошли к вольеру с жирафами и видят, как радостно кивают жирафы.  А рядом загон со львами. У них обед и они с жадностью едят мясо.  Дальше посетители направляются в бассейн с дельфинами, которые плавно скользят по воде.  А вот клетка со слонами, которые тяжело передвигаются топ – топ.  Дальше посетители идут в террариум со змеями, которые плавно ползут по поверхности (песку)  А вот и калибре прилетела на дерево и уютно устраивается в гнезде.  Прогулка подходит к концу, посетители проходят к выходу.  Двери зоопарка закрываются.  Посетители выходят из зоопарка садятся на лавочку и вспоминают, как они с удовольствием наблюдали за животными в зоопарке  Цель: Акцентировать внимание детей на старательном выполнении заданий. «Кто дольше, кто лучше, кто дальше, кто смелее»  Задачи:  - Продолжать обучать детей скольжению на груди, плаванию стилем «кроль» на груди.  - Формировать умение принимать горизонтальное положение тела на спине, плыть на спине с нуделсом или плавательной доской.  Обеспечить страховку детей при входе в воду по лестнице.  Команда – Готовы?  По команде идём по воде, выполняя гребковые движения.  Упражнение «Утята»  «Лягушата» Лягушка квакушка  Веселая подружка  Прыгает в воде  Улыбка до ушей.  По свистку – побежали – обычный, с поворотом вокруг себя.  Упражнение - «Цапля»  По свистку - Прыжки на двух ногах.  По свистку – на правой - на левой.  По свистку остановиться , встать паровозиком. «Высокий, низкий паровоз»  Змейкой идем.  На вытянутые руки разойдись.  Выполняем гребковые движения по показу.  «Мотор у лодки»  Плывем на лодке «Весла»  Если очень захотеть,  Можно в воду посмотреть.  Упражнение - «Водолазы»  Упражнение - «Группировка»  Имитация работы рук, стиль «Кроль»,  «Дельфин», Брасс».  Упражнение - «Медуза»  Подошли к поручню. Прыжки.  Вдохнуть и принять горизонтальное положение тела.  Поплыли – стиль «Кроль» на груди.  Повернулись спиной к поручню – «Мостик»  Пробуем удержаться на спине.  Скользим по воде.  Сесть на бортик. Руки вверх, ныряем и скользим по воде.  Плывем по свистку.  Друг за другом подныриваем в обручи.  Плывем с нуделсом в руках на спине.  Кроль в парах.  Донести воду в стакане. | Дети встают плечо к плечу, не толкаться.  Шагают под музыкальное сопровождение.  Бежать легко, не топать, туловище держать прямо.  Руки, держать на поясе, прыгать на носках.  Вдыхать носом, выдох ртом.  Спина прямая, руки на коленях.  Равновесие не терять.  Держать дистанцию.  Вдыхать носом, выдох ртом.  Быть внимательным.  Руки напряжены, четко фиксировать каждое положение.  Максимально тянуться за руками  верх.  При повороте четко фиксировать руки в центре.  Пальцы выпрямленной руки, тянутся верх.  Ноги не сгибать, тянуться за руками).  Ладонями касаться пола.  Нога прямая, носок оттянут.  Выполнять по команде, в упоре лежа, спина прямая.  Туловище напряжено, не наклоняться.  Голова и спина по полной амплитуде поднимается и опускается.  При выполнении наклона, сохранять И. п.  Колени не сгибать.  Нога натянута как «стрела»  Колени не сгибать.  Касаться носками стоп за головой пола.  Туловище вытянуто, мышцы напряжены.  На прямых руках.  Ноги и руки приподнять и удержать.  Затылком касаться стоп ног.  Удерживать равновесие.  Руки на поясе, прыгать легко.  Выполнять действия массажа в соответствии с текстом.  Массаж выполнять спокойно. Нельзя делать резких и сильных движений.  Массаж должен приносить приятные ощущения.  Правильно подниматься и спускаться по лестнице.  Построиться друг за другом.  Руки сильные, прямые на поверхности образуем волны.  Погружение в воду до уровня плеч, руки внизу.  Руки держать на поверхности воды, верх не выпрыгивать.  Соблюдать дистанцию.  Руки на поясе, спина прямая, колено поднимаем до поверхности воды.  Корпус держать прямо, руки на поясе.  Крепко держаться за плечи впереди стоящего.  Касаться плечом бортика и поручня.  Каждый встает на свободное место.  Руки не сгибать, выполнять в среднем и быстром темпе.  Выполнять без брызг.  Руки сильные прямые.  Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно опустить лицо в воду.  Короткий вдох и продолжительный выдох в воду.  Крепко обнимать колени.  Выполняем под счет, по полной амплитуде.  Лежать с опущенной головой, руки и ноги слегка разведены.  Выпрыгиваем из приседа.  Голова опущена в воду, ноги вытянуты.  Ноги слегка согнуты, не брызгать.  Руки выпрямлены, голову не опрокидывать.  Выполнять в медленном темпе.  Скользить по поверхности воды.  Скользить по воде до противоположного бортика  По желанию с работой рук, или руки в стрелке.  Голову опускать ниже, не задевать обруч.  Тело вытянуто, живот на поверхности воды.  Один плывет, другой идет спиной вперед.  Стакан с желтой водой, - первый, с красной - последний. |
| **Заключительная часть занятия:**  Включает свободную деятельность детей. Использование инвентаря – надувные игрушки, плавательные доски, нуделсы, нарукавники, мячи.  Цель: Создание благоприятной атмосферы для самореализации детей.  Подведение итогов | | |
| 1.Свободное плавание.  2. Игра «Море волнуется раз»  3. Выход из воды.  Контрастный душ, обтирание, сауна, фиточай. | Плавание на надувных игрушках, игры по выбору.  Играем.  Занятие закончено. | Соблюдать дисциплину, делиться, помогать друг другу.  По команде изображают фигуры.  Правильно выходим из воды. |