

## Схема конспекта занятия

Кривошеева Елена Васильевна

Образовательная область физическая культура Возрастная группа - подготовительная

**Тема занятия** - «Морское путешествие»

**Цель:** Закреплять навыки поведения на воде, приёмы плавания. Повысить интерес детей к занятиям плаванием. Доставить детям радость от участия в развлечении, создать хорошее настроение, предоставить возможность проявить активность, желание продемонстрировать свои личные достижения.

**Задачи:**

### **1. Образовательная:**

- Продолжать закреплять навык у детей в скольжении на груди.
- Учить детей элементам плавания « кроль» на груди.
- Выполнять ОРУ по показу с музыкальным сопровождением, выполнять вдох и выдох в воду, задерживать дыхание, принимать горизонтальное положение тела на груди, у опоры и без неё, выполнять перестроения и упражнения соответственно командам. Закреплять умение организованно переходить от одного вида деятельности к другому.
- Расширять и закреплять ранее полученные умения и навыки на суше и в воде.
- Совершенствовать скольжения на воде – упражнение «Стрела»
- Закрепление упражнений «Звезда» и «Поплавок»
- Совершенствовать навыки погружения в воду с открыванием глаз

### **2. Развивающая:**

- Продолжать развивать у детей внимание, ловкость, выносливость, быстроту и силу.
- Развивать умение ориентироваться на воде и под водой, выполнять перестроения и упражнения соответственно командам.

### **3. Воспитательная:**

Воспитывать доброжелательные отношения между детьми, положительное отношение к занятиям физическими упражнениям, 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.

**Оборудование:** Контрастная дорожка, мячи, обруч, плавательные доски, нуделсы, мелкие киндер игрушки, обручи, большие надувные плавательные игрушки.

Организационный момент, начало занятия включающие: Вводно – подготовительная часть.

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
<p>Дети заходят в зал, встречают Пирата, приветствуют его.                      Ответ детей: Да, узнали, ты Пират!</p> <p>Дети: - Да, поможем.</p> <p>Дети рассматривают карту.                      Дети:- Ребята выполняют упражнения.                      - Ребёнок плавает.                      - Сундук.                      Дети: Да, готовы.</p> <p>Построение в 1 шеренгу</p> <p>Ходьба по контрастной дорожке.</p> <p>Ходьба по кругу – обычная, на носках, пятках, бег.</p>	<p><b>Пират</b> - Добрый день, друзья! Вы узнали меня                      Приглашаю совершить увлекательное путешествие в поисках морских сокровищ. Много лет назад я зарыл сокровища в пиратском сундуке, у меня осталась карта, с помощью которой есть возможность отыскать клад. Один не разберусь, ищу помощников. Поможете мне?  <b>Инструктор:</b> Давайте рассмотрим карту, которая поможет нам отыскать морские сокровища.                      Что изображено?                      Пират: Молодцы ребята.                      Ребята, вы готовы преодолеть испытания?                      Инструктор: В мире нет рецепта лучше – Будь со спортом неразлучен. Дети постараются преодолеть все испытания. Присоединяйся Пират к нам.                      Ходить по морским камням не просто, переступаем полной стопой.</p> <p>Команда: - шагом марш, бегом марш.</p>	<p>В зале сухого плавания, Пират ожидает детей.</p> <p>Пират, отдаёт карту детям и рассматривает её вместе с ними.</p> <p>По команде, - «Становись» выстраиваются в 1 шеренгу.</p> <p>Шагают друг за другом.</p> <p>Звучит музыкальное сопровождение.</p>

<p>Прыжки на 2 ногах, прыжки в приседе. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в 3 колонны: 1. И. п. – О. с. – движения рук вперёд, вверх, в стороны, вниз.</p> <p>2. И. п. – О. с. – движение рук – к плечам, вверх, к плечам, вниз</p> <p>3. И. п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе – наклоны туловища вправо, влево.</p> <p>4. И. п. – то же, наклоны вперёд, назад прогнувшись.</p> <p>5. И. п. – то же, наклон согнувшись</p> <p>6. И. п. – О. с. - махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад.</p> <p>7. И. п. – стойка на коленях – сед на пятках</p> <p>8. И. п. – упор стоя на коленях – «Кошечка»</p> <p>9. И. п. – то же, махи ногами назад.</p> <p>10. И. п. – упор сидя сзади – махи ногами вверх.</p> <p>11. И. п. – то же, отведение ноги вправо, влево.</p> <p>12. . И. п. – то же, наклоны согнувшись.</p> <p>13. И. п. – сед, ноги врозь – наклон в</p>	<p>Вдох – выдох В 3 колонны. Основная стойка: руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</p> <p>К плечам, вверх, к плечам, вниз</p> <p>Стойка, ноги врозь. Левая рука вверх, правая вверх.</p> <p>Наклон вперёд, руки вперёд, наклон назад, руки вверх.</p> <p>Наклон согнувшись, до касания ковра.</p> <p>Основная стойка – махи – правой – стою, левой – стою.</p> <p>Опустились на колени, пятки вместе, носки оттянуть.</p> <p>«Добрая кошечка, сердитая кошечка»</p> <p>Мах правой ногой, стою, мах левой ногой.</p> <p>Упор сидя сзади – правая нога, левая.</p> <p>Стрелка у часов вправо, влево.</p> <p>Потянуться за руками вверх, наклон, вернуться в И. п.</p>	<p>Выполнение комплекса ОРУ из различных исходных положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стоя</li> <li>- Стоя на коленях</li> <li>- Сидя</li> <li>- Лёжа на спине</li> <li>- Лёжа на животе</li> <li>- Прыжки</li> </ul> <p>Упражнения выполняются амплитудно и старательно.</p> <p>Упражнения выполняется в среднем темпе.</p> <p>Упражнение выполняется по максимальной амплитуде в</p>
--	---	--

<p>серединку, к правой и левой ноге.  14. И. п. — упор сидя сзади – поднимание ног.  15. И. п. – лёжа на спине – «группировка»  16. И. п. – то же - поднимание ног.</p> <p>17. И. п. – то же – стойка на лопатках.</p> <p>18. И. п. – то же – «Мостик»  19.И.п. – лёжа на животе руки перед грудью  Выпрямить руки прогнуться, вернуться в исходное положение.  20. И. п. – то же – «Лодочка».</p> <p>21. И. п. – то же – «Рыбка».  22. И. п. – то же – «Корзинка»  23.И. п. – Стойка, - правая, перед левой прыжки со сменой ног. Восстановление дыхания.</p> <p>Мальчики уходят из зала.  Девочки игра «Морские слова»  Ответы детей – рыба, море, волны, дельфины, шторм, корабли, морская звезда, ракушки.  Девочки уходят из зала</p> <p><b>Основная часть:</b>  Дети входят в воду.</p>	<p>Ноги врозь, тянемся за руками.  Прямые ноги вверх – вниз.  Лечь на спину – прижать колени – лечь.  Прямые ноги за голову, поднять – опустить.  Выполняем «Берёзку»</p> <p>Мостик на прямых руках.  Перевернулись на живот, руки согнуты – выпрямить – прогнуться, лечь, согнуть руки.  Прогнуться, поднять руки и ноги, держим 5 чётов.  Изображаем рыбку.  Изображаем корзинку.  Встать, руки на поясе – прыжки  Пират: Молодцы ребята, одно испытание преодолено.  Инструктор: Мальчики уходят из зала.  Пират предлагает девочкам игру «Морские слова», (назовите слова, связанные с морем)</p> <p>Пират: Предлагаю продолжить наше «Морское путешествие» в воде.  Инструктор: На разминку, становись.  Пират – да разве в воде разминаются?  Инструктор: обязательно.</p>	<p>медленном темпе.</p> <p>Упражнение выполняется из И. п. – лёжа на спине, в медленном темпе.</p> <p>При выполнении упражнения «Мостик» оказывать помощь.</p> <p>Мальчики переодеваются, принимают гигиенический душ.  Девочки переодеваются, принимают гигиенический душ.</p> <p>Поочередно, соблюдая технику безопасности, поднимаются и спускаются по лестнице в воду.</p>
---	--	--

<p>Построение вдоль поручня.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с гребковыми движениями рук – обычная, в приседе.</li> <li>2. Прыжки в приседе</li> <li>3. Бег - обычный, с поворотом вокруг себя, прыжки на 2 ногах, на правой и левой ноге.</li> <li>4. Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.</li> <li>5. Ходьба «Паровозиком»</li> <li>6. Перестроение в 2 колонны.</li> <li>7. Стоя, гребковые движения руками.</li> <li>8. Приседания.</li> <li>9. Опускание головы в воду.</li> <li>10. Принять горизонтальное положение, держась руками за поручень – работа ног – стиль кроль.</li> <li>11. Удерживание горизонтального положения тела.</li> <li>12. Упражнение «Медуза», «Звезда»</li> </ol>	<p>Шагом марш.</p> <p>«Утята» - Приседаем ниже, глубже, Как утята в тёплой луже</p> <p>«Лягушата» - Лягушка – квакушка, улыбка до ушей, прыгает в воде.</p> <p>«Цапли» - Цапля ходит по воде и мечтает о еде. Ноги выше поднимай и как цапля - не зевай.</p> <p>Встать паровозиком и шагать. Поехали. На вытянутые руки разойдись. Выполняем гребки вперёд, назад. Приседаем, погружаемся в воду. Группировка, обнимаем колени. Вдох,- «Надули шарик, спрятались»</p> <p>Пират: размялись, зарядились? Всё в порядке, отправляемся в плавание. Включаем моторы на полную мощность. Инструктор: плывём ногами – кролем. Пират – Молодцы, ещё, ещё – плывём!</p> <p>А теперь бы – полежать. Инструктор: и это постарайся. С опорой. Без опоры.</p> <p>Пират: Чтобы в море не заблудиться в</p>	<p>Дети переходят от одного вида и способа передвижения в воде к другому по свистку и команде.</p> <p>Упражнения выполняют стоя на месте.</p> <p>Упражнения выполняют у поручня.</p> <p>Упражнения выполняют на середине</p>
--	--	--

<p>13. Упражнение «Стрела»</p> <p>13. Дети - Дельфины.</p> <p>14. Дети садятся на бортик и ныряют.</p> <p>15. Подныривание в обручи.</p> <p>16. Стоя на середине – вдох, над водой, выдох в воду. Дети: да, стараемся.</p> <p>17. Плавание с нуделсом в руках по кругу.</p> <p>16. Плавание стиль кроль.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>17. Дети: Не только, мы плаваем на них. Свободное плавание на плавательных игрушках.</p> <p>18. Игра «Водолазы» -Дети подныривая под воду, ищут и поднимают со дна предметы.</p> <p>19. Дети: Да (выходят из воды и получают приз).</p>	<p>пути, нужен компас, а у него стрелки. Какие они? Изобразите!</p> <p>Пират: Кто самый умный из морских обитателей.</p> <p>Инструктор: Попробуем, быть похожими на них. Будем волны разгонять, будем правильно нырять.</p> <p>Пират: Пора бы проверить свои акваланги.</p> <p>Всё в порядке. Умеете ли плавать вы?</p> <p>Пират: Молодцы! А игрушки – черепаха, крокодил дельфин ваши?- для красоты? Покажите.</p> <p>Инструктор: Дети нам весело, а Пират чем то озабочен? Что с тобой?</p> <p>Пират: всё хорошо, но как же клад отыскать?</p> <p>Инструктор: не переживай, у нас есть любимая игра «Водолазы» Дети готовы к погружению.</p> <p>Пират: Моё, Ура, Спасибо. За это я готов с вами поделиться..</p> <p>Инструктор: Вам понравилось «Морское путешествие»</p>	<p>Упражнения выполняют с бортика из положения сидя.</p> <p>Упражнения выполняют на середине</p> <p>Плывут по кругу, с нуделсом в руках.</p> <p>Плавание на надувных игрушках.</p> <p>На дно разбрасываются мелкие киндеры, камни и сундук. Дети находят сокровища. Пират рассматривает свои сокровища, благодарит детей.</p>
---	---	---

