

План – конспект занятия по плаванию в группе компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста.

Тема: «Лето вкусное и ничуть не грустное».

Место проведения: Филиал МАДОУ ДС «Загадка» «Дети Арктики» бассейн «Крепыш».

Время проведения: 20 минут.

Инструктор по физической культуре с обучением плаванию: Сицинская Елена Валериевна.

Цель: Укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения различных видов упражнений в воде; формировать интерес к систематическим занятиям плаванием.

Оздоровительные задачи:

- Повышать работоспособность организма;
- Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни;
- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки;

Образовательные задачи:

- Учить выполнять упражнения в заданном темпе и ритме;
- Совершенствовать навык скольжения на груди без работы ног;
- Закрепить навык плавания на спине с доской, с работой ног способом «кроль».
- Совершенствовать плавание на груди «стрелочкой» с работой ног способом «кроль».
- Развивать быстроту, силу и выносливость.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру;
- Воспитывать нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Оборудование: нудлы, плавательные доски, музыкальный центр, наглядные дидактические пособия (цветочная поляна, море, морской берег с морскими звёздами), дидактическая игра «фрукты», инструкция «Правила поведения на воде».

Предварительная работа: Выполнение подвижных игр с речитативом на прогулке в режиме дня, выполнение динамических пауз в группе в режиме дня.

Структура	Место проведения	Содержание	Количество	Методическое указание
Вводная	На суше	<p><i>Здравствуйте ребята! Смотрите какая красивая поляна, как вы думаете какое время года у меня на картинке? (Лето) А лето оно какое? (Теплое, светлое, яркое, радостное и т.д.) А оно может быть вкусное?</i></p> <p><i>Давайте попробуем на занятии разобраться может быть лето вкусное или нет, а пока цветами с этой поляны сплетем венок!</i></p> <p><i>Мы плетём, мы плетём, мы плетём веночек</i> Ходьба с продвижением вперёд.</p> <p><i>К нам иди, к нам иди, синий василёчек!</i> И.п. – руки перед грудью. Согнуты в локтях. 1- 4 скользящие движения ладонью о ладонь с отведением локтей назад.</p> <p><i>Мы плетём, мы плетём, мы плетём веночек</i> Ходьба с продвижением назад.</p> <p><i>Кашка белая, к нам иди цветочек!</i> И.п. -руки вперёд, 1-2 стучать кулачками друг о друга, 3-4 ножницы.</p> <p><i>Мы плетём, мы плетём, мы плетём веночек</i> Ходьба с продвижением вперёд на носочках</p> <p><i>Лютик желтенький, к нам иди, маленький цветочек.</i> И.п. – руки вперёд. 1-4 сжимать-разжимать пальцы. И.п. руки на пояс. 1-2 – наклон туловища влево, 3-4 наклон туловища вправо.</p> <p><i>Мы плетём, мы плетём, мы плетём веночек</i></p>	<p>10 с</p> <p>3-4 раза</p> <p>10 с</p> <p>3-4 раза</p> <p>10 с</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Дети становятся в шеренгу и повторяют за педагогом слова и движения</p> <p>Спина прямая, следить за осанкой.</p> <p>Руки параллельно полу. Следить за осанкой.</p> <p>Спина прямая, следить за осанкой.</p> <p>Руки прямые, следить за осанкой.</p> <p>Спина прямая, следить за осанкой.</p> <p>Спина прямая, следить за осанкой.</p>

	В воде	<p>Ходьба с продвижением назад.</p> <p><i>Роза алая, к нам иди цветочек.</i> И.п. – руки на поясе. 1-2 наклоны туловища вперед-вниз.</p> <p><i>Вот какой, вот какой мы сплели веночек</i> И.п. – руки на поясе. 1- присед ноги согнуть в коленях, руки вперед, 2 –И.п. <i>Вот как он хорош пестрый наш веночек!</i> Хлопают в ладоши.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><i>Ребята смотрите куда мы пришли (картинка с морем). Любите море? Тогда пойдём плавать в теплое голубое море.</i></p> <p><i>Но прежде чем мы начнём плавать, нам нужно сделать хорошую разминку, готовы?</i></p>	<p>10 с</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Спина прямая, следить за осанкой.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спина прямая, следить за осанкой.</p> <p>Пальцы сжаты.</p> <p>Вдох носом, выдох ртом.</p> <p>(Дети спускаются в чашу бассейна и берут нудлы)</p>
Основная		<p>Упражнения аквааэробики с музыкальным сопровождением:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Моряки» И.п. – нудл в вытянутых руках перед грудью, 1 – поворот туловища влево, 2- И.п. 3 – вправо, 4.И.п • «Крабики» И.п. - ноги на ширине плеч, нудл в руках перед грудью, 1-2 шаг в сторону влево, 3-4 –в исходное положение. То же в право. • «Рисуем радугу» И.п.-ноги на ширине плеч, нудл в руках перед грудью, 1-4 два шага в сторону влево, нудл вверх, 3-4 исходное положение • «Велосипед» И.п. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги согнуть в 	<p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза.</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Спина и руки прямые, стопы от пола не отрывать.</p> <p>Следить за осанкой и темпом выполнения.</p> <p>Следить за осанкой и темпом выполнения. Спина прямая, руки поднять над головой, следить за темпом.</p> <p>Положение туловища,</p>

		<p>коленях, имитация езды на велосипеде.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Звёздочка» И.п. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. 1-2 развести руки и ноги в стороны в горизонтальном направлении. • «Ножницы» И.п. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. 1-2 развести ноги в стороны, 3-4 – И.п. • «Закипающая вода» И.п. – нудл за плечами, лечь спиной на воду, ноги вместе. 1-4 поднимать поочередно каждой ногой носочками воду. <p><i>Сейчас мы будем скользить по морской глади, и тот, кто сделает правильно, получит сюрприз. Очень важно следить за правильностью выполнения упражнения!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Скольжения на груди с доской. <p><i>Ребята давайте посмотрим на ваши фрукты и ягоды, чем они отличаются? Что делать с зелеными ягодами? (Ответы детей) Их нельзя есть, почему? (Ответы детей) Ребята подумайте, лето оно какое все-таки? (Вкусное). А сейчас нам нужно сложить их в корзинки на причале! Вам нужно распределить свои фрукты и ягоды по корзинкам, маленькие в маленькую корзинку, большие в большую.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Плавание на спине с доской, с работой ног способом кроль. <p><i>Молодцы ребята! А сейчас я вам предлагаю порисовать на песке. Вот здесь у нас песок, и рисовать мы будем буквы</i></p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>полулёжа, стопы направить на себя, выполнять в умеренном темпе. Принять горизонтальное положение тела, носки натянуть. Положение тела полулёжа. Расслабить плечевой пояс. Носки расслаблены. Выполнять в умеренном темпе.</p> <p>Принять горизонтальное положение туловища. Руки ноги прямые.</p> <p>Принять горизонтальное положение туловища, взгляд направлен в вверх.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> «Стрелочка» на груди с работой ног способом кроль. <p><i>Отлично ребята! Достойно справились со всеми заданиями! А сейчас поиграем!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Ловишка» с речитативом: <i>Ау-ау-аукаем, лето приаукиваем. Лето красное, лето ясное! Лето пришло, свет, тепло принесло! Лето встречаем, в ловишки играем! Раз, два, три – лови!</i> 	<p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Руки не опускать, горизонтальное положение туловища. Поднять камешек и положить на свою букву.</p> <p>При каждом повторении игры дети идут по кругу, в противоположную сторону. Игрока нельзя ловить если он нырнул «сидит в домике».</p>
Закл ючит ельн ая	В воде	<p><i>Ребята поиграли в ловишки, теперь поиграем в морские фигуры!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> И.п. – ладони поставлены на поверхности воды на ребро, пальцами друг к другу. 1-2 движения ладонями к себе, 3-4 от себя. <i>В «Акулу» «Вот зубастая акула, мне хвостом своим махнула»</i> И.п. – пальцы, кроме большого, собраны вместе, ладони поставлены на ребро и опущены в воду так чтобы выпрямленный большой палец (плавник акулы) оставался над водой. 1-4 волнистые движения пальцами. <i>В «Дельфина» «Дельфин малыш приплыл ко мне, он покатает на спине!»</i> И.п. – ладони направлены вперёд. 1-4 волнообразные плавные движения кистей, опуская их в воду и поднимая вверх над головой. <i>Море оно (теплое, ласковое - ответы детей) и песочек возле моря (теплый и мягкий), давайте представим себя вот такими морскими звёздами (смотрим картинку) и полежим на теплом, морском песочке.</i> Упражнение «Звездочка» на груди и спине. 	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Пальцы прямые.</p> <p>Движения выполнять только пальцами.</p> <p>Движения мягкие.</p> <p>Принять горизонтальное положение туловища, руки ноги прямые.</p>

	<p><i>Мы с вами побывали сегодня на лесной поляне, поплавали в море и порисовали на песке. Вам понравилось? Но, на море нужно быть очень осторожными, почему ребята? У меня есть вот такая инструкция «Правила поведения на воде» и мне нужна ваша помощь, поговорите с родителями и вашими воспитателями о правилах поведения на воде и сюда допишите, а я приду к вам в группу и вы мне расскажете.</i></p> <p><i>Занятие подошло к концу, до свидания ребята!</i></p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--