

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №150 "Алый парус" города Пензы.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ
«Освоение базовых навыков и психофизических качеств на воде».

Инструктор по плаванию

Глухова Е.Е.

Пенза, 2025

Цель:

создать условия для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития посредством выполнения базовых упражнений на воде.

Задачи:

Физическое развитие:

- способствовать совершенствованию основных навыков в плавании у детей (лежание на груди и спине, глубокий вдох и продолжительный выдох);
- совершенствовать способность детей ориентироваться в воде;
- совершенствовать технику выполнения базовых стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине)

Социально-коммуникативное развитие:

- развивать коммуникативные качества (согласованное выполнение движений, чувство коллективизма, взаимовыручка);
- вызывать чувство радости, удовлетворения от движения в воде.

Оборудование:

- иллюстрационный материал (со стилями плавания):
- вспомогательные средства (мячи, , пенопластовые доски); музыкальная колонка .

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания	Осуществление дифференцированного подхода
	1.Вводная часть Разминка на суше: 1. «Прогулка».	6-7 мин. 6 раз	Дети выходят под музыку парами, встают на индивидуальные коврики. Инструктор обращает внимание детей на иллюстрации стилей плавания. 1.«Дети, как вы считаете какой вид спорта представлен на фотографиях?» (плавание). Правильно. А вы хотели бы так же научиться плавать? (Да) Но прежде необходимо сделать разминку. Встаньте в колонну. Выполняем ходьбу: - на носках, руки на поясе;	Обращать внимание эмоциональное состояние детей, поощрять желания детей выполнять упражнения на воде.

	2.«Мельница». И.П.: стоя, ноги в широкой стойке, одна рука вверх. Попеременные круговые движения руками вперёд. 3.«Обратная мельница». И.П.: то же что и 2, но с попеременными круговыми движениями назад. 4 . «Наклоны». И.П.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – пружинистые наклоны влево; 4- и.п. 5-8 – то же в другую сторону. 5.«Хвостик». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-3 – пружинистые наклоны вперёд;	средний темп 7 раз средний темп 7 раз средний темп 7 раз медленный темп 7 раз медленный темп	с подниманием и опусканием плеч; - в приседе, кисти рук на коленях; Бег с произнесением с произнесением звука [а] на выдохе. После глубокого вдоха, попеременные круговые движения руками вперёд, произнося на выдохе звук [р]. Следующее упражнение - наклоны в стороны. Выполним наклоны вперёд. Покажем хвостик.	Дети выстраиваются в шеренги для выполнения упражнения. Обратить внимание положение головы следить за осанкой. Держать спину прямо. Руки прямые, корпус Выполнять наклоны, опуская руки. Колени не сгибать. Во время наклона - спина прямая. Выполнить упражнение точно под руководством инструктора.
--	--	---	---	--

	4- и.п.- вдох 6. «Пружинки» И.П.: о.с. 1-3 – пружинистые приседания, руки вперёд – ступенчатый выдох. 4- и.п. – вдох 7. «Кошечки» И.п. – стоя на четвереньках. 1- выгнуть спину - вдох. 2- прогнуться - выдох с произнесением «фыр-р» 2.Основная часть -построение в колонну и спуск в чашу бассейна -выполнение произвольных упражнений под музыку. -выполнение упражнений в воде:	7 раз медлен- ный темп 4 раза 6-8 мин 2 мин	На опускание делаем ступенчатый выдох. Превратимся в кошечек. Я думаю такая разминка подготовила вас для выполнения более сложных, но интересных упражнений.	Спина прямая, сто- полностью прилегает полу. Следить за правильност выполнения упражнения Упражнения начинают заканчивают по сигна инструктора. После каждого движения возвращаются в и.п., по д раза.
--	---	---	---	---

	- Ходьба с выполнением движений руками способом кроль.	1 круг	<u>Звучит музыка.</u> Дети выполняют движения, продвигаясь вперед. Молодцы! Замечательные упражнения!	Действовать по сигналам инструктора.
	- Бег по кругу с ритмичными движениями согнутых в локтях рук.	1 круг		
	- Ходьба с выполнением выдохов в воду	20 с		
	- «Стрелка» - скольжение на груди и спине .			
	Выполнение базовых стилей плавания (1 этап ОВД).			
	1. Плавание с доской в руках при помощи движений ног, способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	2 круга	Молодцы, красивые стрелочки получились в нашем бассейне ! А теперь я вам предлагаю попробовать вспомнить основные стили плавания. Предлагаю детям встать к бортику и взяться двумя руками за доску.	Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.
	2. Плавание с доской под головой при	2 круга	Выполним упражнение кроль на груди. Примите и.п.	Следить за правильной техникой выполнения упражнений.

	помощи движений ног способом кроль на спине. 3.Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. 4.Кроль на груди\спине в полной координации. 3.Заключительная часть. Подвижная игра «Охотники и утки».	По 1 кругу По 1 кругу 2 мин	Дети, а сейчас я предлагаю выполнить упражнение кроль в полной координации. Дети, вы сегодня большие молодцы. Правильно выполняли все мои упражнения. И сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Охотники и утки». Напомню правила – «Охотники» стараются выбить мячом уток, а те погружаются в воду. Пойманные «Утки» идут к «Охотникам» и помогают выбить остальных. Молодцы! Вы очень хорошие пловцы! Я думаю, что вы сегодня показали нашим гостям ,что вы ничуть не хуже профессиональных спортсменов. Предлагаю вам вернуться в группу и рассказать своему воспитателю, как здорово вы умеете плавать.	Следить за ходом игры. Отметить, какие дети были очень ловкими, умелыми, выносливыми, что у детей все получилось.
--	---	--	--	---