

Конспект занятия по плаванию для детей 5-6 лет.

Виды детской деятельности: коммуникативная, двигательная, игровая

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие», «Познавательное развитие».

Цель: Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению детей в играх в воде.

Задачи:

Оздоровительные

- 1.Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния.
- 2.Приобщение к здоровому образу жизни через регулярное посещение занятий по плаванию.

Образовательные

- 1.Совершенствовать двигательный навык скольжения на груди и на спине.
- 2.Развивать умение выполнения согласованных движений рук и ног в плавании кролем на груди.
- 3.Развивать силу, ловкость, выносливость и координацию движений в играх – соревнованиях.

Воспитательные

- 1.Воспитывать в игре нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.
- 2.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Индивидуальная работа:

Развивать коммуникативные и двигательные навыки у робких и не решительных детей

Оборудование и материалы:

плавательные доски по количеству детей, разноцветные тонущие кольца по количеству детей, тонущие игрушки по количеству детей, мячи по количеству детей, палки гимнастические на полгруппы детей, веревку с поплавками для разделения чаши бассейна пополам, игрушки для самостоятельной деятельности

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть 4 мин	Построение на суше. Общеразвивающие упражнения на суше:	1 мин	Стоя в основной стойке в шеренге, проверить осанку.

	1.«Мельница» — круговые движения рук вперёд. 2.«Стрелочка» — из И.п. о.с., руки вверх, кисти соединить. 3.«Приседания» — из И.п. о.с. сделать присед, обхватить руками голень. 4.«Ноги-кроль» — из упора сидя работа ног «кролем». 5.Прыжки на двух ногах.	3 мин По 6-8 раз 6 раз 8 раз 2 раза по 30 сек 20 сек	Разомкнуться в шеренге. Выполнять энергичные попеременные движения руками. Соединить кисти рук над головой. Руки прямые. Прогнуться. В группировке голову наклонить вперед, прижимая подбородок к груди. Ноги прямые. Носки тянуть от себя. Движения частые, поочередные с маленькой амплитудой движений. Помогать руками выталкиваться вверх.
Основная часть 20 мин	Ходьба по массажным коврикам. Вход в воду. Построение в шеренгу по ориентирам. Игры - упражнения в движении: 1.«Мельница» (работа руками кролем); 2.«Пингвины» (прыжки на двух ногах, отталкиваясь от воды руками);	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Наступать на всю стопу. С дорожек не сходить. Спускаться по лестнице спиной вперед. Ногами идти в приседе, плечи опущены в воду. Движения руками выполнять с широкой амплитудой В прыжках отталкиваться руками от воды и ногами от дна одновременно

	3.«У кого больше пузырей»	30 сек	Выполнять продолжительный выдох в воду.
	Построение в шеренгу по ориентирам.	30 сек	
	Игровые упражнения «Фонтанчики» (работа ног кролем у бортика)	30 сек	Ноги прямые, носки тянуть от себя. Следить за правильным положением тела
	Игровое упражнение «Звезда» по карточке (на груди, на спине)	30 сек	Упражнения «Звезда» и «Поплавок» выполнять на задержке дыхания, после глубокого вдоха.
	Игровое упражнение «Поплавок» по карточке (ныряние в группировке)	1 мин	Учитывается время выполнения упражнений (кто дольше).
	Дети делятся на две команды (по своим дорожкам).	1 мин	С помощью разноцветных тонущих колец со своей дорожки не уплыть. Следить за правильным положением тела.
	1.«Быстрые стрелы» по карточке (скольжение на груди после толчка от бортика с использованием плавательных досок)	1 мин	Лицо опускать в воду. Скольжение выполнять, держась руками за поддерживающее средство (плавательная доска).
	2.«Резвые катера» по карточке (скольжение на груди с работой ног кролем с использованием плав. досок)	1 мин	Активная работа ногами вверх – вниз.

	3.«Моторная лодка» по карточке (скольжение на спине с работой ног кролем с использованием плавательных досок) Эстафета «Спасатели» (доплыть до ориентира кролем с доской, нырнуть за тонущей игрушкой, достать со дна бассейна и положить ее в корзину, затем вернуться) Эстафета «На буксире» (в парах с палками: один идет спиной вперед, другой плышет на груди по длинной стороне бассейна) Игра «перебрось мячи сопернику»	3 мин 3 мин 3 мин	Доску держать под головой. Живот приподнять. Подбородок не запрокидывать. Следить за правильным положением тела и работой ног Помогать везти себя партнеру, работая ногами. Задача: перебросить мячи сопернику. Побеждает та команда у которой после сигнала осталось меньше мячей.
Заключительная часть 5 мин	Свободное плавание (с кругами, Построение. Подведение итогов Организованный выход из воды. Гигиенические процедуры.	5 мин 1 мин	Не толкаться. Держаться за поручни. По массажным коврикам идти, наступая на всю стопу.