

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 Золотая рыбка»

КОНСПЕКТ

ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ

«МЫ ХОТИМ ВАМ ПОКАЗАТЬ, НЕЛЕГКО ПЛОВЦАМИ СТАТЬ»

Подготовила инструктор по физической культуре (плаванию)

Алексеева Л.А.

Ростов - 2018

Цель: демонстрация достижений воспитанников подготовительной к школе группы по плаванию.

Оздоровительные задачи:

- Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния, повышать активность и работоспособность детского организма.
- Укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством силовых упражнений в воде;
- Укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.

Образовательные задачи:

- Содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков (всплывание и лежание на воде);
- Закреплять скольжение по поверхности воды на груди;
- Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях в воде; проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде.

Воспитательные задачи:

- Формировать интерес к систематическим занятиям плаванием;
- Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.
- Воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях.

Оборудование:

Компьютер, видеокамера, плавательные доски, мячи, мячики маленькие, цветные, обруч, нудлсы, сачок, музыкальный центр.

Перед тем как детям зайти в чашу бассейна, медсестра проводит гигиенические процедуры с детьми. Затем дети проходят в чашу бассейна под присмотром медсестры и инструктора по плаванию. Когда все дети зашли в воду начинает звучать звуковое письмо от Нептуна.

«Здравствуйте, ребята!

Я повелитель морей и океанов, Владыка всей воды – Нептун!

У вас на празднике я был
Вас всех в пловцы я посвятил
Хочу узнать у вас сейчас,
Вы выполняете наказ?

Обещали вы учиться,
И конечно не лениться,
Плывать ловко, как дельфины,
Выгибая дружно спины,
Воды в бассейне, не бояться,
И всем вместе заниматься!

Прошу я фильм о вас снимите,
На плёнке всё запечатлите
На почту мне скорей пришлите!
Ну, всё удачи, всем! Плывите!!!»

Инструктор: Что же нам делать?

Мнения детей

Инструктор: а у меня есть видеокамера, и мы можем снять фильм, как мы с вами научились плавать и отослать это фильм Нептуну. А Г.Д. нам в это поможет.

Вы готовы? Тогда мы начинаем!

Вводная часть:

Выпрямили спинки, начинаем мы с разминки.

Дети встают вдоль бортика, окунаются в воду (привыкание к температуре воды).

1. Затем поворачиваются друг за другом одна рука вверх другая внизу, туловище наклонено вперёд. Идут по периметру бассейна (руки-способ плавания – кроль). Проходят один круг.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (один круг)
3. Ходьба приставным шагом по бассейну (один круг)

4. Проплывание под водой в обруч упр. «Стрелка» (по 2-3 раза)

Основная часть

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Дети встают свободно по всему бассейну.

Упр. «Водоворот маленький» : руки к плечам – вращение вперёд, назад (по четыре раза)

Упр. «Водоворот большой»: вращение прямыми руками вперёд, назад (по четыре раза).

Упр. «Катер»: скольжение руками вперёд – в стороны (4 – 6 раз)

Упр. «Цапля»:поднимание ног согнутых в коленях (4 – 6 раз)

Упр. «Водолазы»: Упражнение «Водолаз» все ушли под воду - раз! (3 – 4 погружения (упражнение на задержку дыхания)

Упр. «Весёлые дельфины»: выпрыгивание из воды стрелкой с последующим погружением под воду. (3 – 4 раза)

Упр. «Звезда» «Стало что то вдруг темней зажигайте звёздочки скорей» (2-3 раза)

Основные виды движений (ОВД)

1. Упр. с плавательными досками и мячами (переплывание от одного бортика к другому с доской, затем откладывают доски берут в руки мячи и делают такое же переплывание) ноги работают как при стиле плавания «Кроль»
2. Упр. «Стрелка под водой» (Оттолкнуться от бортика, скользить под водой не двигая руками и ногами) (3-4 раза)
3. Упр. «Поплавок» (упражнение на задержку дыхания 2 – 3 раза)
4. Упр. «Стрелка на спине» (скольжение на спине по воде 3 – 4 раза)

Заключительная часть

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

«Мы весёлые ребята» (2 – 3 раза) с сачком

«Караси и щуки» (2 – 3 раза) с нудлами

«Попади в цель» (2 – 3 раза) лёгкие цветные мячи, разделитель

Инструктор: Хотелось бы узнать наши гости любят играть?
(Любим)

Ребята берите мячи, поиграйте с гостями (лёгкие надувные мячи),

По команде игра заканчивается.

Свободное плавание с различными атрибутами (2 – 3 мин)

По команде дети убирают атрибуты подходят к инструктору, садятся на корточки - вода до подбородка.

Инструктор: ребята повернитесь к камере и попрощайтесь с Нептуном. Ребята я считаю, что вы показали неплохие умения и навыки плавания. Но мы на этом не остановимся, будем продолжать тренироваться, что бы летом вы смогли уже плавать в открытых водоёмах с родителями. А сейчас выходим из воды, сушимся и пьём наш традиционный чай с лимоном.