**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 22 «Планета детства»**

**(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

**Конспект открытого физкультурного занятия по плаванию в бассейне для детей 6-7 лет на тему:**

**«Поиграем в воде».**

Автор:

Инструктор по физической культуре

Крушинский И.А.

г.Ханты-Мансийск

2019

**План-конспект НОД по плаванию в бассейне для детей 6-7 лет**

**(подготовительная к школе группа )**

**На тему: «Поиграем в воде»**

**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.

**Используемая литература:**

-Журнал «Инструктор по физкультуре»№7 2014

- Программа обучению плаванию в детском саду Воронова Е.К. СПб: «Детство-Пресс»,2010-80с

-Формирование двигательной активности детей 5-7 лет «Игры-эстафеты» Воронова Е.К.Волгоград: «Учитель»,2012-127с

**Предварительная работа:**

-Разучивание с детьми приговорок и потешек, используемых для игр при обучении дошкольников плаванию.

- Беседа с детьми по закреплению знаний правил поведения в бассейне.

- Изготовление карточек с игровыми упражнениями по плаванию.

-Просмотр с детьми фото и видео материалов по освоению навыков стилей плавания кроль и брасс, знакомство с телевизионным проектом «Последний герой».

**Оборудование и материалы:**

Две стойки с разделительной полосой, плавательные доски по количеству детей, 2 пластмассовых обруча, осьминожки–поливалки по количеству детей, запрещающие и разрешающие знаки по количеству детей, трубочки по количеству детей, надувные мячи, резиновые мячи, каучуковые тонущие мячи, палки пластмассовые на полгруппы детей

**Участники:**

Инструктор по физической культуре, дети подготовительной группы

**Место проведения:**

Плавательный бассейн.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть**  **4 мин** | Построение на суше.  — Ребята, сегодня вы становитесь участниками игры «Последний герой». Вы сможете показать какие вы смелые, ловкие, сильные. Мы узнаем кто из вас является настоящим героем. За каждое правильно выполненное задание будут даваться отличительные знаки (очки).  Перед тем, как приступить к игре нужно выполнить разминку.  **Общеразвивающие упражнения на суше:**  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. | **1 мин**  **3 мин**  По 6-8 раз  6 раз    8 раз  2 раза по 30 сек  20 сек | Стоя в основной стойке в шеренге, проверить осанку.  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**  **22 мин** | Ходьба по массажным коврикам. Вход в воду.  Построение в шеренгу по ориентирам.  **Потешки в воде с поливанием на себя воды из «осьминожки–поливалки».**  Знаем, знаем, да, да, да,  Где ты прячешься, вода!  Выходи, водица,  Мы пришли умыться!  Лейся на ладошку  По-нем-ножку.  Лейся, лейся, лейся  По-сме-лей-  Умы-вайся ве-се-лей!  Чтобы начать игры – соревнования, нужно разделиться на две команды: **«Веселые поплавки» и «Быстрые стрелы»** (по ориентирам красного и зеленого цвета)  **Повторение правил поведения в бассейне в игре «Можно – нельзя»**  -Толкать друг друга в воде (нельзя)  -Начинать и заканчивать выполнение задания по сигналу инструктора (можно)  -Вылезать на бортик или перевешиваться за бортик (нельзя)  -Внимательно слушать задание (можно)  -Задерживать под водой товарища (нельзя)  -Делать выдохи в воду (можно)  -Набирать воду в рот (нельзя)  -Громко кричать в бассейне (нельзя)  -Растирать глаза после ныряния (нельзя)  -Открывать глаза в воде (можно)  -Помогать товарищам личным примером (можно)  **Игры - упражнения в движении:**  1.«Лодочки с веслами» (работа руками брассом);  2.«Мельница» (работа руками кролем);  3.«Пингвины» (прыжки на двух ногах, отталкиваясь от воды руками);  4.«У кого больше пузырей» (с использованием трубочек)  Построение в шеренгу по ориентирам.  **Игра с нырянием под воду «Щука – утка»** (щука -выпрыгивание, утка – ныряние)  **Игровые упражнения «Фонтанчики» и «Лягушата»** (работа ног кролем и брассом у бортика)  **Игровое упражнение «Звезда» по карточке** (на груди, на спине)  **Игровое упражнение «Поплавок» по карточке** (ныряние в группировке)    **Две команды «Веселые поплавки» и «Быстрые стрелы» выступают в играх – соревнованиях** ( по своим дорожкам).  1.«Быстрые стрелы» по карточке (скольжение на груди после толчка от бортика с использованием плавательных досок)  2.«Резвые катера» по карточке (скольжение на груди с работой ног кролем с использованием плав. досок)  3.«Моторная лодка» по карточке (скольжение на спине с работой ног кролем с использованием плавательных досок)  **Эстафета «Ловцы жемчуга» (**доплыть до ориентира кролем или брассом, выловить одну «жемчужину» со дна бассейна и положить ее в корзину, затем вернуться, передав эстафету следующему участнику)  **Эстафета «На буксире»** (в парах с палками: один идет спиной вперед, другой плывет на груди по длинной стороне бассейна)  В море бурном, в море синем  Быстро плавают дельфины.  Не пугает их волна  Рядом плещется она.  **«Маленький дельфин»** (прыжки в обруч головой вниз, руки соединены над головой)  **Команды: «Веселые поплавки» и «Быстрые стрелы» играют в водное поло** (бросая мяч между игроками одной команды, попасть в обруч, лежащий на воде команды - соперницы. | **1 мин**  **1 мин**  **1 мин**  **2 мин**  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  **1 мин**  **1 мин**  **1 мин**  **1 мин**  **3мин**  1 мин  1 мин  1 мин  **3 мин**  **3 мин**  **1 мин**  **3 мин** | Наступать на всю стопу. С дорожек не сходить. Спускаться по лестнице спиной вперед.  Набирать в поливалку воду и выливать перед собой ритмично под слова потешки.  По окончании слов полить водой из поливалки себе на голову. Глаза не тереть.  Дети у зеленых кружков- «Веселые поплавки».Дети у красных кружков- «Быстрые стрелы».  В правой руке зеленый круг (разрешающий знак), в левой руке красный круг (запрещающий знак). После вопроса поднять вверх руку с красным или зеленым кружком. За все правильные ответы дети получают одно очко.  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.  Выполнять продолжительный выдох в воду.  Выпрыгивать из воды как можно выше. Нырять, приседая с головой под воду. За выполнение задания без ошибок – одно очко.  Ноги прямые, носки тянуть от себя. Следить за правильным положением тела.  Упражнения «Звезда» и «Поплавок» выполнять на задержке дыхания, после глубокого вдоха. Учитывается время выполнения упражнений (кто дольше).  Со своей дорожки не уплывать. Следить за правильным положением тела. Лицо опускать в воду. Скольжение выполнять, держась руками за поддерживающее средство (плавательная доска). Активная работа ногами вверх – вниз.  Доску держать под головой. Живот приподнять. Подбородок не запрокидывать.  Следить за правильным положением тела и работой рук и ног с координацией движений. Передавать эстафету касанием рукой следующего участника команды.  Помогать везти себя партнеру, работая ногами.  Проплыть под водой на задержке дыхания.  Во время прыжка руки держать «стрелочкой» над головой.  За каждое попадание в обруч команде дается одно очко. Нельзя толкать и хватать друг друга. |
| **Заключительная часть**  **5 мин** | **Свободное плавание** (с кругами, нарукавниками, игрушками, релаксация под расслабляющую музыку «Песенка львенка и черепахи»)  **Построение. Подведение итогов игр-соревнований. Награждение.**  **Если плаванием заниматься,**  **Зарядку делать по утрам,**  **Никогда болеть не будем-**  **Этого желаем вам! (читают дети)**  Организованный выход из воды. Гигиенические процедуры. | **3 мин**  **1 мин**  **1 мин** | Дети свободно лежат в кругах, покачиваясь на волнах и слушая расслабляющую музыку.  Результаты определяются по количеству баллов, которые набрали команды.  Не толкаться. Держаться за поручни. По массажным коврикам идти, наступая на всю стопу. |