**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**
**«Детский сад № 22 «Планета детства»**
**(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

# Конспект НОД
# «В гости прилетела к нам звезда»

Инструктор по физической культуре
Крушинский И.А.

г. Ханты-Мансийск
2018

**План - конспект**
**непосредственно образовательной деятельности по плаванию**
**«В гости прилетела к нам звезда»**
**Образовательная область «физическая культура»**
**средняя группа.**

**Программное содержание:**

- *продолжать обучать правильному дыханию;*
- *приучать погружаться в воду;*
- *укреплять осанку и дыхательную систему;*
- *вызвать положительный эмоциональный фон.*

**Интеграция:** «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Чтение художественной литературы», «Музыка».
**Место:** бассейн.
**Инвентарь**: звёзды из различного материала, нарукавники по количеству воспитанников, вёдра, коробки.
**ТСО:** магнитофон, музыкальные диски.

| Части занятия | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| **I. Вводная** | **1. Построение, приветствие.**<br>**Педагог:** Ребята, сегодня утром, когда я шла ко мне на ладонь опустилась звезда. А кто знает, где живут звёзды? Звёзды живут на небе. В безоблачный ясный вечер небо над нашей головой усыпано множеством звёзд. Они кажутся маленькими сверкающими точками, потому что находятся очень далеко от Земли. Звёздочка прилетела грустная. Скучно стало на небе и она спустилась на Землю. Ребята, скажите, какой сегодня день? Да, сегодня праздник - День космонавтики. Ребята, а вы знаете, кто первым полетел в космос? Правильно, Юрий Гагарин, 12 апреля 1961 года он первым полетел в космос, до этого ни один человек в космос не летал. Давайте вернём звёздочке настроение и поиграем в веселые игры в этот праздничный день. Для начала нам надо выполнить разминку, а делать мы её будем с подружками звездочками. | **1мин**. | |
| | **2.Комплекс подводящих упражнений «сухого плавания»:**<br>1) И.п. – тоже, на ладонь согнутой руки положить «звезду». Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть «снежинку» с ладони. | **2 мин**.<br>2 раза | Каждому ребёнку раздаётся звезда. Поток воздуха направлять на «звезду». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2) И.п. – стоя, приседание<br>1 - сделать вдох, присесть, руками коснуться пола;<br>2 - вернуться в И.п., выдох.<br>3) И.п. – тоже, руки опущены вниз:<br>1 - подняться на носки, руки вверх, потянуться;<br>2 - вернуться в И.п., расслабиться.<br>4) И.п. – тоже. Прыжок вверх на двух ногах. | 3-4 раза<br><br><br><br>3-4 раза<br><br><br><br>4-5 раз | Следить, чтоб после вдоха губы были сомкнуты.<br><br>Руки прямые.<br><br><br><br>Отталкиваться двумя ногами одновременно.<br><br>. |
| | **3. Дети идут в душ и проходят по тропе здоровья.** | **1 мин** | Напомнить детям о значении хождения по звеньям тропы здоровья |
| **II.Основная** | **1.Организационный вход в воду.**<br><br>**Педагог:** Ребята посмотрите, а у нас в бассейне тоже много звезд упало с неба, давайте их соберем. | **1-2 мин** | Следить за правильным входом в воду, спиной к воде. |
| | **2. Игра «Собери звёзды».**<br>Дети собирают звёзды со дна и поверхности бассейна звёзды. | **1-2 мин** | По сигналу дети погружаются в воду, достают одну звезду, относят педагогу, затем снова погружаются в воду и т.д. Звёзды собирать по цвету. |
| | **3. Разминка со звёздочками по кругу:**<br>Ходьба, ходьба широким шагом, гусиный шаг, ходьба с высоким подъемом колена вверх.<br><br>1)Упражнение «Звезда плывёт»:<br>И.п. – присев в воду, руки вперед, быстро идти вперед;<br>И.п. – тоже, опустив губы в воду, делать выдох.<br><br>2)«Рисование» » - И.п. – стоя, рисуем круги на воде.<br>3) «Полоскание» - И.п. – тоже, движение рук в воде влево вправо.<br>4) *«Веселье»* - И. п.- тоже, руки прижаты к | **1-2 мин**<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>10-20 с.<br><br>10-20 с.<br><br>10-20 с | <br>Следить за правильной осанкой.<br><br>Выдох длинный.<br><br><br>Передвигать звёзды по воде струей воздуха, как можно дальше.<br>Руки из воды не поднимать.<br><br><br>Спина прямая. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | груди со звездой; прыжки с одной ноги на другую, вокруг своей оси. | | |
| | **3. Упражнен ие «Ветерок».**<br>И.п. – стоя, руки за спиной. Сделать вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный и полный выдох на звёзды, лежащие на воде. | **2 мин.** | Передвигать звёзды по воде струей воздуха, как можно дальше. |
| | **4. Игра «Мы весёлые ребята»**<br>Дети на одной стороне бассейна, а водящий на другой. Дети идут к водящему со словами:<br>-Мы, весёлые ребята,<br>- Любим плавать и нырять.<br>- Ну, попробуй нас догнать!<br>- Раз, два, три – лови! | **2-3 мин** | После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Следить, чтоб ребята не толкались |
| **III.Заключительная** | **1)Восстановительное упражнение «Звезда».**<br>Под музыку дети надевают надувные рукава. Стоя, руки в стороны, сделать вдох, задержать дыхание, присев в воду, спокойно лечь на спину. Голова на воде, ноги поднять, живот подтянуть к поверхности воды. Расслабиться и, спокойно дыша, представить, что паришь в небе. | **3 мин** | Следить за правильным положением тела. |
| | **2. Организационный выход из воды**<br><br>**Педагог**: Ребята мы с вами очень хорошо поиграли. У меня есть звёзды, которые улыбаются и грустные. Выберите себе ту звезду, которая соответствует вашему настроению. А моя звезда улыбается. Потому что ей очень понравилось с вами веселиться.<br>И теперь она полетит к себе на небо и будет ещё ярче свет. | **1 -2 мин** | Следить за быстрым выходом по команде педагога. |