



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учр

## **Задачи:**

### ***Образовательные:***

- охрана и укрепление здоровья детей, повышение их работоспособности;
- совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде;
- закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне;

### ***Развивающие:***

- развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде;
- укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством силовых упражнений;
- укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- создавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.

**Физкультурное оборудование:** тонущие игрушки, обруч, доски (по количеству детей), мячи, свисток.

## **Методические приемы:**

Словесный: объяснения, пояснения, указания, педагогическая оценка, словесная инструкция, подача команд, сигналов, вопросы к детям;

Наглядный: наглядно-зрительные приемы (показ ребенком упражнений), использование схем выполнения основных видов движения, использование наглядно-слуховой прием: свистка.

Практический: повторение упражнений, проведение упражнений в занимательной игровой форме с обручем; игровое упражнение «Веселые дельфинчики», выполнение игровых действий в игре «Подводные лодки» и "Водолазы"

## Содержание организованной деятельности детей:

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические приёмы
<i>1 часть</i>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Построение в шеренгу.  Дети, давайте поздороваемся с гостями. Они пришли посмотреть какие вы у нас ловкие, сильные и спортивные.  Внимание, равняйся, смирно! Направо!</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения подводящие к плаванию.</b></p> <p>1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки».  Подскоки на месте.</p> <p>2.«Руки брасс».</p> <p>А теперь поплыли дружно  Делать так руками нужно:  Вместе раз – это брасс.</p> <p>3.«Руки кроль».</p> <p>А теперь поплыли дружно  Делать так руками нужно:  Одной – другой – это кроль.</p> <p>4.«Прыжки».</p> <p>А теперь прыжки на месте  Ноги врозь и ноги вместе.  И.П. – ноги вместе, руки прижаты к телу. Подскок – ноги на ширине плеч, руки развести в стороны.</p> <p>5.«Звезда».</p> <p>И.П. – ноги на ширине плеч, руки до отказа разведены в стороны ладонями вперед. Сделать глубокий вдох и задержать</p>	<p>30сек.</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p> <p>25сек.</p> <p>25сек.</p> <p>20сек.</p>	<p>Распоряжения, словесная инструкция, игровое задание.</p> <p>Наглядно-зрительный прием: частичный показ педагога.  Наглядно-слуховой прием-свисток  Указания (команды).</p>

	<p>дыхание. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>6.«Поплавок».</p> <p>И.П – ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки развести в стороны, набрать побольше воздуха, задержать дыхание. Присесть, прижав подбородок к груди и руками плотно обхватить ноги. Сохранить положение в течении 10-15 сек. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>7."Выпрыгивание из воды".</p> <p>И.П - присед, ладони на полу. Выпрыгнуть вверх, руки поднять вверх - в стороны.</p>	<p>20сек.</p> <p>20сек.</p>	
<b>2 часть</b>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Плавание с доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кролем на груди;</li> <li>- кролем на спине;</li> <li>- брассом на спине;</li> <li>- брассом на груди.</li> </ul> <p>2. Игра “Водолазы”</p>	<p>1мин. 30сек.</p> <p>2мин.</p> <p>2мин.</p> <p>1мин. 30сек.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Вдох над водой, выдох в воду. Стараться не вставать на ноги.</p> <p>Доска за головой. Смотреть на потолок. Ноги работают быстро, но не высоко.</p> <p>Руки вытянуть вперед, доска лежит ровно на воде (держаться за доску). Ноги подтянуть к животу, носки на себя, круг ногами.</p> <p>2. Дети встают вдоль бортика, вдоль другого бортика раскидываются шайбы. По свистку дети ныряют, доплывают до шайб и вытаскивают (тонущие игрушки) шайбы. Победил тот, кто вытащил больше предметов. То же, но дети стоят спиной, при разбрасывании шайб и тонущих предметов.</p>

	3. Игра “Веселые дельфинчики”	5 мин.	3. Дети переходят на одну сторону бассейна. Посередине лежит обруч. По команде дети проплывают в обруч и плывут способом “дельфин” (ногами) до конца бассейна. В обратную сторону проплывают в обруч.
	4. Игра “Подводные лодки”	7 мин.	4. По дну бассейна разбрасываются тонущие игрушки кольца разных цвета. После сигнала инструктора дети начинают нырять и собирать их со дна, достают и говорят какое кольцо достали (большое или маленькое), какого цвета и сколько штук.
<b>3 часть</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Игровое упражнение: " Выдох в воду" " Звездочка"</p> <p>Выход из воды.</p>	5 мин.	<p>Дети кладут на бортик инвентарь и затем выполняют выдох в воду для восстановления дыхания.</p> <p>Словесный: словесная инструкция, подача команд, сигналов</p> <p>Практический: выполнение игровых действий.</p> <p>Дети идут в душ.</p>