

Деева Ксения Михайловна
Инструктор по физической культуре (плавание)
МАДОУ Детский сад №86 «Былинушка»
г.Нижневартовск

Конспект занятия для детей старшего дошкольного возраста
«Остров сокровищ»

Инструктор по плаванию: Деева Ксения Михайловна

Цель: Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков на воде. Привитие интереса к занятиям плаванием.

Задачи:

Оздоровительные и развивающие:

1. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
3. Способствовать развитию ловкости, выносливости, координации движений, навыков задержки дыхания.
4. Развивать интерес к физической культуре и спорту. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Образовательные:

1. Совершенствовать скольжение на груди – «Стрелочка»
2. Совершенствовать навыки погружения в воду с открыванием глаз.
3. Совершенствовать технику движения ног при плавании способом кроль на груди с плавательной доской.
4. Расширять и закреплять знания о свойствах воды, о плавучести предметов.
5. Закреплять знания о правилах безопасного поведения на воде.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать уверенность в себе, самостоятельность, смелость.
3. Воспитывать бережное отношение к воде.

Методы и приёмы: Игровой, наглядный, практический, словесный, вопросы к детям.

Оборудование и инвентарь: 4 обруча, плавательные доски по количеству детей, тонущие предметы, бутылки из-под воды, корзина для бутылки.

Ход деятельности:

Дети выстраиваются по периметру бассейна на суше. На поручне при входе в бассейн висит письмо. В бассейне на воде плавают бутылочки.

Вводная часть

Инструктор: здравствуйте ребята!

Дети: здравствуйте!

Инструктор: Ребята, посмотрите, какое-то письмо! Давайте его прочитаем!

Дети: Давайте!

Инструктор читает письмо:

Инструктор: «Здравствуйте, дорогие дети! Меня зовут капитан Флинт. Я очень люблю путешествовать по морю, особенно плавать на остров сокровищ. Но туда можно добраться, только посмотрев путь по карте. Чтобы остров сокровищ не нашли пираты, я спрятал карту в одну из бутылочек. Ребята если вы найдёте карту, то сможете отправиться на остров сокровищ и собрать там драгоценные камни».

Инструктор: вот, здорово! Найти бы нам эту бутылочку с картой!

Дети замечают бутылочки в бассейне на воде

Дети: вот же бутылочки плавают на воде!

Инструктор: отлично! Давайте же узнаем, в какой из бутылочек находится карта. Но прежде, чем зайти в воду, вспомним правила поведения на воде.

Дети: проговаривают правила.

Инструктор: заходим в воду. Берём по одной бутылочке и встаём к поручню.

Дети спускаются в чашу бассейна.

Дети берут по бутылочке и встают к поручню.

Инструктор: Давайте откроем бутылочки. У кого лежит в бутылочке карта? Давайте ее посмотрим!

Одному ребёнку попадает карта. Все вместе её смотрят.

Инструктор: Ребята, теперь мы знаем, куда надо плыть. Вы хотите отправиться на остров сокровищ?

Дети: да!

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему бутылочки изначально плавали на воде и не тонули?

Дети: потому что внутри бутылочки воздух. Они лёгкие, пластиковые.

Инструктор: Правильно. В бутылочке только один воздух, а воздух легче воды. Давайте посмотрим, что будет, если положить на воду наполненную бутылочку! Положите бутылочки на воду, посмотрите – бутылочки пошли ко дну, потому что вода вытеснила воздух. Давайте их достанем.

Дети ныряют за бутылочками.

Инструктор: Ребята, вот какие бутылочки с водой стали тяжёлые и стали похожи на гантели. Давайте уберём бутылочки в корзину.

Основная часть:

Дети выстраиваются в шеренгу по одному вдоль поручня. Все упражнения начинают и заканчивают по звуковому сигналу инструктора.

8 выдохов в воду у поручня

Инструктор: Ребята, чтобы отправиться в путешествие за сокровищами нам нужно подготовить наши лодочки. Проверим, насколько хорошо скользят наши лодки:

1) Игровое упражнение «Стрелочка» на груди - поперёк бассейна 4-6 раз

Инструктор: Молодцы! Лодочки скользят отлично. Чего ещё не хватает лодочкам, чтобыплыли быстрее?

Дети: Моторчика.

Инструктор: Правильно. Подготовим наш моторчик.

2) Игровое упражнение «Торпеда» - работа ног способом кроль на груди, руки стрелочкой (поперёк бассейна 4-6 раз)

Инструктор: ну, вот наши лодочки готовы в дальнейшее путешествие. Чтобы ониплыли ещё быстрее возьмём с собой плавательные досочки. Плавание вдоль бассейна.

3) Упражнение «Торпеда» с плавательной доской – работа ног кролем на груди. (3-4 раза).

Инструктор: Ребята, слышите какие-то звуки! Посмотрите, мы с вами приплыли на остров дельфинов. Давайте и мы с вами попробуем нырять как дельфины. Делимся на пары и встаём к обручам.

На каждую пару один обруч

4) Игровое упражнение «Прыжок дельфина» в горизонтально лежащий обруч - работа в парах. Один держит обруч, другой прыгает. Потом меняются (по 4-6 раз).

Инструктор: здорово! Вы прыгали красиво, как настоящие дельфины. Нам пора плыть дальше.

5) Упражнение «Торпеда» на груди проплываем через обруч. (3-4 раза).

Инструктор: Ребята, вот и приплыли мы с вами на остров сокровищ. Припаркуем наши лодочки - досочки к пристани. Будем в них грузить собранные сокровища. На дне моря лежат драгоценные камни, за которыми нужно нырять. Давайте мы с вами будем водолазами и соберём все сокровища.

Инструктор: Много на дне драгоценных камней?

Дети: да!

Подвижная игра «Достань сокровища». Дети ныряют под воду, достают камушки и каждый кладёт на свою досочку-лодочку. Как все сокровища будут собраны, игра закончена. Дети подсчитывают камушки. Выигрывает тот, кто больше всех собрал камней.

Заключительная часть:

Инструктор: Вы ребята молодцы. На протяжении всего путешествия были быстрые, смелые и ловкие. Ребята, вам понравилось путешествие?

Дети: да!

Инструктор: А что понравилось вам всех больше?

Ответы детей

Инструктор: вот и закончилось наше путешествие. И я хочу подарить вам в память о нашем путешествии частичку сокровища. До свидания.

Дети: до свидания.

Дети организованно выходят из бассейна и идут в душ.