**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21» Нижегородская обл. г. Дзержинск.**

**Адрес: улица Рудольфа Удриса, 3-А; тел: 32 43 61**

<http://21dzn.dounn.ru>; **e-mail: ds21@uddudzr.ru**

***Конспект образовательной деятельности по плаванию***

***«Веселое путешествие»***

***подготовила: инструктор по физической культуре Румянцева Марта Леонидовна***

***г. Дзержинск,***

***2020 год***

Цель: совершенствование плавательных навыков, формирование здорового образа

жизни, развитие творческих способностей у детей.

Оздоровительные задачи:

Совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде, укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством упражнений; повышать активность работоспособность детского организма, укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.

Образовательные задачи:

пополнять знания о подводном мире, его обитателях; содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков; совершенствовать навык всплывания и лежания на воде; совершенствовать плавания способом *«Дельфин»*; закрепить выполнение движений ног, как при плавании кролем на спине; приучать смело открывать глаза в воде; развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде.

Воспитательные задачи:

Воспитывать дружеские взаимоотношения создавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.

Материал

Фонограмма песни *«Океан»* в исполнении *«Барбариков»* , *«Шум моря»*, *«Песенка про дельфинов»* из мультф. *«В порту»*, *«нудлы»* – 6 шт. ; мячи – 6 шт. ; тонущие игрушки – 6 шт. ; обруч – 1 шт., сюрприз.

I часть-вводная:

Вход в бассейн

И. : Здравствуйте, мои дорогие

И маленькие, и большие!

Чудеса сегодня ждут - интересно будет тут!

Не грусти, улыбнись!

Бассейн дарит нам сюрприз!

И. : Ребята, мы с вами пришли на берег моря. Послушайте…. Что вы слышите?

фонограмма *«Шум моря»* .

Дети вместе с педагогом слушают звуки моря,

крики чаек).

И. : А вы знаете, что в море есть подводные пещеры, хотите их увидеть? Приглашаю

в свою команду для морского путешествия самых сильных и смелых ребят. Давайте

пройдем на подводную лодку, выполним разминку и отправимся в плавание.

Вход в воду и выполнение разминки – ОРУ с *«нудлами»*, звучит песня *«Океан»* .

II часть - основная:

Отправиться плавание, проверим подводной лодке: держась поручень выполнять движения плавании кролем.

И. : Ну что, готовы к путешествию, отправляемся в дальнее плавание в море :

плавание кролем.

И. : Бескрайнее море, а сколько здесь

морских обитателей! Вот плывут

*«Медузы»*,

посмотрите,

красивые

*«Звезды»*,покажите

*«Морскую звезду»*, а там плывут веселые *«Морские коньки»* (*«Поплавок»*).

И. : В море бывает опасно, случаются различные происшествия. Вот и сейчас:

мы должны спасти морских ежей, их забросило штормом на берег и нужно помочь

им вернуться домой - *«Спаси морских ежей»* *(плавание кролем на спине с мячами)*.

Вот мы и выполнили миссию спасателей.

И. : Ой, ребята, вы видите, как волнуется море? Посмотрите, это так красиво

плывут морские скаты: плавание способом брасс.

И. : А вот еще морские существа, которые обитают в глубинах наших морей,

ловко мусор собирают, дно морское очищают, это важные крабы (ходьба боком в

приседе).

III. Заключительная часть

И. : Смотрите:

Как плывут красиво – очень быстро и игриво,

Нам показывают спины из морской воды дельфины.

Я приглашаю вас на игру *«Стайка дельфинов»* : ( Правила игры: звучит песня «Про дельфинов», дети стоят в парах и приседают попеременно в воду; по *«свистку»*, строятся в колонну друг за другом, и выполняют *«прыжок дельфина»* в обруч с дальнейшим проплыванием способом дельфин)-2-3 раза. (Ныряние в обруч и плавание способом дельфин). и посмотреть, что там находится? Не страшно вам нырять? А если что - то там найдете, то возьмите и плывите обратно: ныряние в обруч с открытыми глазами *«Водолазы»* *(достаются со дна рыбки и кольца)*.

Сюрпризный момент.

И. : Посмотрите ребята, я тоже нырнула в пещеру и нашла там

Достать шкатулку *(сундучок)* с сюрпризом *«Клад – сюрприз»*.

И. : Пора отправляться домой.

9. И. : Смотрите, здесь коралловые рифы! Чтобы не задеть их, надо сделать «Морскую цепь»-2раза.

Нужно осторожно проплыть мимо этих рифов друг за другом к берегу.

И. : Вот наше плавание и закончилось, и мы выходим на теплый песочек берега (звучит фонограмма *«Шум моря»*).

Выход из воды. *(Раздать детям сюрприз)*.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21» Нижегородская обл. г. Дзержинск.**

**Адрес: улица Рудольфа Удриса, 3-А; тел: 32 43 61**

<http://21dzn.dounn.ru>; **e-mail: ds21@uddudzr.ru**

***Конспект образовательной деятельности по плаванию***

***«Поиграем в воде».***

***подготовила: инструктор по физической культуре Румянцева Марта Леонидовна***

***г. Дзержинск,***

***2021 год***

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

*«Поиграем в воде»*.

Место выполнения работыМБДОУ «Детский сад 21»

Место проведения: Плавательный бассейн детского сада

Виды детской деятельности: коммуникативная, двигательная, игровая

Интеграция образовательных областей: *«Физическое развитие»*, *«Социально-коммуникативное»*, *«Художественно-эстетическое»*, *«Речевое развитие»*, *«Познавательное развитие»*.

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.

Индивидуальная работа:

Развивать коммуникативные и двигательные навыки у робких и не решительных детей *(Эрик Э., Вика А.)*

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, МП3 проигрыватель, диск с музыкальными записями, магнитная доска, табло – счет, магниты, медали.

Участники:

Инструктор по физической культуре, дети подготовительной группы *«Кораблик»*.

Место проведения:

Плавательный бассейн.

Ход занятия:

Части занятия

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.

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.