

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Северные звездочки»  
городского округа «город Якутск»

Конспект непосредственно-образовательной деятельности  
по плаванию  
тема: Юные пловцы  
(для детей подготовительной к школе группы)

Инструктор по плаванию:  
Птицын Константин Романович  
квалификационная категория: высшая

Якутск-2022

**Цель:** способствовать освоению подводящих упражнений по плаванию посредством игровых упражнений

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Формировать навыки правильной осанки;
2. Совершенствовать защитные функции организма посредством закаливания;
3. Закреплять умения согласовывать движения рук, ног и дыхания.

**Образовательные:**

1. Закреплять навыки скольжение по поверхности воды на груди (стрела) и на спине, всплытие и лежание на груди и на спине на воде (звезда), движение ноги как при плавании кролем в упоре за бортом бассейна, не бояться «брызга» воды и не вытирать лицо руками;
2. Совершенствовать движения ног при выполнении упражнения «Кисточки», движение рук как при плавании кроль на груди и на спине;
3. Совершенствовать плавание кроль на спине без выноса рук;
4. Закреплять навыки ныряния за предметом, игра «Пирамида»;
5. Развивать умение различать цвет, размер и форму предмета; развивать глазомер и мелкую моторику рук;

**Воспитательные:**

1. Совершенствовать у детей навыки и умения соблюдать определенную последовательность;
2. Самостоятельно раздеваться и одеваться, выполнять гигиенические правила.

**Методы:**

- Беседа
- Команды
- Метод наглядного воздействия
- Индивидуальные указания
- Частичный показ
- Игровой

**Форма непосредственно – образовательной деятельности:** фронтальная

**Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии:**

1. Создание благоприятного психологического климата;
2. Использование дыхательной восстанавливающей гимнастики;
3. Постепенное увеличение нагрузки упражнений - от простого к сложному.


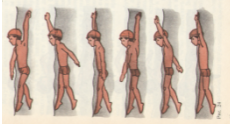


**Количество детей:** 10 детей


**Предварительная работа с воспитанниками:** знакомство с детьми, беседа, повторение правил поведения в воде, показ подводящих упражнений по плаванию. Показ иллюстраций.




**Дидактическое обеспечение занятия:** пирамиды 10 штук.

## Структура занятия:

№	Содержание занятия	Речь инструктора	Организационные методические указания	дозировка
<b>Вводная часть</b>				
1. 2. 3. 4.	Построение Беседа Перестроение в две шеренги  Перестроение в одну шеренгу	Становись! Равняй-с! Смирно! Здравствуйте! Расскажите правило поведение в бассейне? На первый, второй рассчитайтесь. Первые – направо, вторые – налево. По бортику разомкнулись по расстоянию вытянутой руки.	Подсказка <b>Правила поведения в бассейне</b> 	30 сек. 1 раз
<b>Основная часть:Общеразвивающие упражнения</b>				
1.	<u>Упражнения на суше</u>  <b>«Круговые движения головой»</b> <b>И.п.</b> - стоя,ноги вместе, руки на поясе, вращение головы  <b>«Круговые вращения локтя»</b> <b>И.п.</b> –стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук у плеч, совершать круговые вращения в плечевых суставах.	Делаем круговые движения головой. Повторяем по 3 раза в каждую сторону.  Делаем круговые вращения в плечевых суставах. Повторяем по 6 раз вперед и назад Работаем на счет.	Спинку держим прямо.   Держим спину прямо. 	6 раз  6 раз

<p><b>«Движение руки, как при плавании кроль на груди»</b>  <b>И.п.</b> о.с., – ноги вместе.  1 – кисти рук поднимать вдоль туловища вверх и опускаем вниз на и.п..  2 – другая рука.</p> <p><b>«Движение руки, как при плавании кроль на спине»</b>  <b>И.п.</b> – ноги вместе, руки вытянутые вперед, ладонки соединяются тыльной стороны.  1 – правой рукой делаем круговые упражнения назад.  2 – левая рука.</p> <p><b>«Наклоны вперед»</b>  <b>И.п.</b> – ноги шире плеч. Руки на пояс.  1 – наклон в правую сторону.  2 – наклон вперед.  3 – наклон в левую сторону.  4 – и.п.</p> <p><b>«Упражнение кисточки»</b>  <b>И.п.</b> – стойка на левой ноге, правая нога вытянута назад, подтянута. Руки</p>	<p>Посмотрите, как хорошо получается у ...  Вот так будем двигать руками при плавании кролем на груди.</p> <p>Вот так будем двигать руками при плавании кролем на спине.</p> <p>Делаем наклоны вперед.</p> <p>Делаем упражнение «кисточки», будем красить пол.</p>	<p>Кисть держим крепко.</p>  <p>Задеваем руками уши. Спинку держим прямо. Постарайтесь.</p>  <p>Достаем руками носочки и пол. Ножки прямые колени не сгибаем.</p>  <p>Подтяните носочки. Ножки скользят.</p> 	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>6 раз.</p> <p>30 сек.</p>
---	--	---	--

2.	<p>на пояс. 1 – скользящим движением вперед, носочки вытянуты. 2 – скользящим движением, пятками назад.</p> <p><b>«Упражнение стрела»</b> И.п. – ноги вместе, руки вверх. 1 – подняться на носочках. 2 – и.п.</p> <p><u>Упражнения в воде</u> I. <i>Вход в воду</i> II. <i>Мытье лица</i> III. <i>Брызги на лицо</i></p> <p><b>И.п.</b> – стойка на носочках, руки вверх, ходьба по противоположную сторону стены и обратно. V. <i>Ходьба на пятках</i> <b>И.п.</b> – стойка на пятках. Руки за голову, ходьба по противоположную сторону стены и обратно.</p>	<p>Ноги вместе, руки подняты вверх вдоль головы</p> <p>Заходим в воду правильно. Умываемся, набирая воду в ладошки. Брызгаем лицо двумя руками.</p> <p>Ходим на носках</p> <p>Ходим на пятках</p>	 <p>У кого очки снимаем. Лицо не вытираем руками.</p> <p>Руки не опускаем вниз.</p> <p>Локти назад, спину держим прямо</p>	<p>4 раза</p> <p>5 метров</p> <p>5 метров</p>
<b>Основные виды движения</b>				

3.	<p><i>I. Движение ноги как при плавании кроль на груди в опоре</i></p> <p><i>II. Скольжение по поверхности воды «Стрела на груди»</i></p> <p><i>«Стрела на спине»</i></p> <p><i>III. Упражнение «Звезда на груди»</i></p> <p><i>Упражнение «Звезда на спине»</i></p>	<p>Держимся за борт двумя руками, двигаем ногами как при плавании кроль на груди. Вспоминаем, как делали упражнение «Кисточки».</p> <p>Руки подняты вверх (ладонь одной руки ложиться на тыльную сторону другой). Голова между рук, уши зажаты прямыми руками. Набираем воздух, ложимся в воду и отталкиваемся от стены одной ногой.</p> <p>Руки подняты вверх (ладонь одной руки ложиться на тыльную сторону другой). Голова между рук, уши зажаты прямыми руками. Набираем воздух, ложимся в воду спиной и отталкиваемся от стены одной ногой.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки в сторону, набираем воздух и ложимся.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки в сторону, набираем воздух и ложимся спиной в воду. Берем два не тонущих предмета в руки и ложимся на спине.</p>	<p>Ногами воду не брызгаем, с воды могут показаться только пятки.</p>  <p>Во время скольжения вытягиваем носочки.</p>  <p>Замираем в положении «Звезда».</p>  <p>Поднимаем живот. На лице не должна попасть вода.</p> 	<p>30 сек</p> <p>3 - 4 раза.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 раза</p>
----	--	---	---	--

4.	<p><i>V. Упражнение «Дельфин»</i></p> <p><b>Игра «Пирамиды»</b></p>	<p>А теперь поиграем в игру «Пирамида». Вы должны собрать пирамиду одной рукой, основу держим одной рукой, а другой собираем. Молодцы! А теперь попробуем под водой.</p>	<p>Надели все очки.</p>	<p>1-раз</p>
<p>Заключительная часть</p>				
6.	<p><b>Дыхательные упражнения</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Садимся в воду, делаем выдохи в воду.</li> <li>2. Погладили воду, скажем «Спасибо, водичка!»</li> <li>3. «На ладошку положили пушок и надули».</li> </ol>		<p>2 мин.</p>
7.	<p><b>Анализ занятия</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чем мы сегодня занимались?</li> <li>- Какие упражнения выполняли?</li> <li>- Занятие вам понравилось?</li> <li>- Я посвящаю вас в «Юных пловцов» и всех награждаю медалью, всем пожелаю больших достижений в спорте.</li> <li>- До встречи!</li> </ul>		<p>2 – 3 мин.</p>



#### Литература:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.
2. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения.-М.:АРКТИ, 2012.-168с.(приложение к журналу «Современный детский сад»)
3. Осокина Т.Н. Как научить детей плавать. М, 1985.
4. Осокина Т.Н. Физическая культура в детском саду. М., 1986.
5. Осокина Т.Н., Тимофеева Е.А., Богина Т.Д. Обучение плаванию в детском саду.М., 1991.