Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка - детский сад №150 города Пензы. "Алый парус"

**КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ**

**«Морские звездочки».**

.

 Инструктор по плаванию

 Глухова Е.Е.

Пенза, 2024

**Цель:**

создать условия для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития посредством выполнения синхронных упражнений и композиций на воде.

**Задачи:**

*Физическое развитие:*

-способствовать совершенствованию основных навыков в плавании у детей (лежание на груди и спине, глубокий вдох и продолжительный выдох);

- совершенствовать способность детей ориентироваться в воде;

- совершенствовать технику выполнения упражнений в шеренге, парах, в кругу («Звездочка», «Цветок», «Цепочка»).

*Социально-коммуникативное развитие:*

-развивать коммуникативные качества (согласованное выполнение движений, чувство коллективизма, взаимовыручка);

- вызвать чувство радости, удовлетворения от движения в воде.

**Оборудование:**

-иллюстрационный материал ( со стилями плавания, с фигурами, которые нужно построить):

-вспомогательные средства(мячи, нудолсы, обручи, цветы, изготовленные самими детьми); музыкальная колонка (запись «Мадагаскар»).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Осуществление дифференцированного подхода** |
|  | **1.Вводная часть**Разминка на суше:**1. «Мы веселые ребята, дружно гуляем, друг другу на ноги не** **наступаем».** И.П.: стоя лицом друг к другу взявшись за руки, ходьба приставным шагом влево/вправо**2.«Друг с друг другом танцевали**, **никого не обижали».** И.П.: стоя в парах, держась за руки, руки в стороны, наклоны вправо и влево не опуская рук.**3.«В прятки мы играли, свою** **пару потеряли».** И.П.: стоя в парах друг против друга, руки опущены. Поочередный присед: стоя-вдох, приседая-выдох. Приседая, группируются в поплавок.4 . **«Друг друга любим, уважаем и** **крепко обнимаем».**И.П.: сед на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях, наклон друг к другу, обняться, и.п.5.«**Весело играли, прыгали,** **скакали»**. И.П.: стоя, делают произвольныепрыжки под музыку.**2.Основная часть**-построение в колонну и спуск в чашу бассейна-выполнение произвольных упражнений под музыку.-выполнение упражнения «звездочка».**-построение в круг, держась за обруч.****Выполнение рисунков на воде (1 этап ОВД).****1.«Звездочка»,** И.П.: стоя, держась руками за обруч, лежащий на воде, дети принимают горизонтальное положение с задержкой дыхания, ноги разведены в стороны.**«Цветок»**Дети ложатся на грудь с задержкой дыхания, руки прямые, колени прижаты к груди.**2.«Медуза в парах».** Дети принимают горизонтальное положение на воде в парах, лежа головами друг к другу, обруч в вытянутых руках. 3.**«Воротики».** Пары, держась за руки, стоят в колонне друг за другом перед обручем, поочередно ложатся на грудь, толкаясь двумя ногами, продвигаются вперед, задерживая дыхание..**4.«Цепочка».** И.П.: стоя в шеренге, дети ложатся на воду в горизонтальное положение, взявшись за руки, соприкасаясь стопами ног, на счет пять, возвращаются в и.п..**3.Заключительная часть.**Подвижная игра «Веселые ребята» | 6-7 мин.6 раз средний темп7 разсреднийтемп7 раз средний темп7 раз медлен- ный темп30-40 прыжковбыстрый темп6-8 мин2 мин2 мин (2 раза)2 мин по 2 раза1 мин по 3 раза2 мин3-4 мин | Дети выходят под музыку парами, встают на индивидуальные коврики.Инструктор обращает внимание детей на фотографии спортсменок синхронисток:1.«Дети, как вы считаете какой вид спорта представлен на фотографиях?» (синхронное плавание).2.«Где вы их могли видеть? (Летняя олимпиада).3.Посмотрите, с какими результатами выступили наши синхронистки? (Завоевали золотые медали).Правильно. А вы хотели бы на воде при помощи своего тела нарисовать необычные рисунки, которые являются элементами синхронного плавания?А чтобы вы сами смогли увидеть, какие красивые фигуры у вас получатся, я пригласила фотографа, который будет фотографировать ваши рисунки на воде. И затем в группе вы рассмотрите получившиеся снимки.Но прежде необходимо сделать разминку.Встаньте парами, руки в стороны. Выполняем ходьбу приставным шагом. В правую сторону упражнение начинай.Следующее упражнение - наклоны в стороны ,держась за руки.Название следующего упражнения - **«**В прятки мы играли, свою пару потеряли».Дети, поочередно выполняем приседания . В приседе группируемся в поплавок.Следующее упражнение - «Друг друга любим, уважаем и крепко обнимаем». Приняли исходное положение.А теперь я вам предлагаю выполнить произвольные прыжки.Я думаю такая разминка подготовила вас для выполнения более сложных, но интересных упражнений. Звучит музыка. Дети самостоятельно придумываютдвижения, продвигаясь вперед. По сигналу останавливаются ивыполняют наклон с выдохом в воду, прыгают на 2х ногах, спродвижением вперед.Молодцы! Замечательные упражнения!Прыгали, скакали ,наверное ,устали? Теперь можно отдохнуть ивыполнить фигуру на воде «звездочка».Молодцы, красивые звездочки в нашем бассейне !А теперь я вам предлагаю начать рисовать не менее прекрасные рисунки. Звучит музыка.Предлагаю детям встать в круг и взяться двумя рукамиза обруч» Дети, я хочу предложить вам с помощью обычногообруча с выполнить красивые рисунки на воде . Сейчас вы увидите сколько интересных рисунков можно нарисовать. А вы будете частью этих рисунков .Выполним упражнение «звездочка», «цветок». Примите и.п.Дети, а сейчас я предлагаю выполнить упражнения в паре-«медуза».Займите исходное положение. Обруч в вытянутых руках.Ребята, сейчас наш обруч превратится в волшебные«воротики» , через них пройдет только веселая и дружная пара.«Дети, а может кто -то из вас предложит другиеспособы передвижения в воротики?». Дети либо предлагают свой способ, либо повторяют понравившийся.Дети, а сейчас выполним знакомое упражнение «цепочка».Дети, вы очень красиво сегодня двигались, выполнялинеобычные фигуры на воде. И сейчас я предлагаю вам поиграть вигру «Веселые ребята».Напомню правила – ловишка ловит толькодвижущихся детей. Пойманный выполняет любую фигуру илирисунок на воде.Молодцы! Вы очень дружные ребята! Нарисовалипрекрасные рисунки, причем необычные- на воде !Я думаю, что высегодня показали нашим гостям ,что вы ничуть не хуже нашихспортсменок. У фотографа я думаю получились замечательные снимки ваших рисунков на воде, и я вам предлагаю рассмотреть полученные фотографии в группе. | Обращать внимание на эмоциональное состояние детей, поощрять желание детей выполнять упражнения на воде.Дети выстраиваются парами для выполнения упражнения.Обратить внимание на положение головы и следить за осанкой. Держать спину прямо. Выполнять наклоны, не опуская рук.Колени не сгибать.Во время приседа - спина прямая.Следить за правильностью выполнения упражненияПрыжки выполнять на носках.Во время выполнения упражнений следить за правильным положением головы (голову не поднимать).Держать обруч в опущенных руках.Упражнения начинают и заканчивают по сигналу инструктора.После каждого движения возвращаются в и.п., по два раза.Действовать по сигналу инструктора.Стараться проплыть именно под воротами.Следить за умением продержаться на воде до окончания подсчета.Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.Отметить, какие дети были очень ловкими, умелыми, выносливыми, что у детей все получилось. |