

Конспект НОД в бассейне с детьми подготовительной группы

Цели и задачи:

1. Вызвать у детей интерес и желание к систематическим занятиям плаванию.
2. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.
3. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.
4. Упражнять в выдохах в воду сериями и с поворотом головы для вдоха.
5. При разучивании комплекса аквааэробики развивать чувство ритма, согласованность движений.
6. Развивать и укреплять мышцы спины, рук, ног посредством силовых упражнений.
7. Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде.
8. Оздоровливать и укреплять дыхательную систему с помощью дыхательных упражнений на задержку дыхания.
9. Воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Предшествующая работа:

На суше:

1. Показ элементов для ритмической гимнастики в воде/ аквааэробика/.
2. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям «Поплавок».
3. Упражнения на дыхание.

Инвентарь и оборудование:

- длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плавать;
- удочка;
- пластиковые бутылки с водой / ёмкость бутылок 0, 3 литра, воды на 100 мл/;
- мелкие игрушки из плотной резины;
- сетка или ведёрко для сбора игрушек.

Ход занятия:

Дети входят в помещение бассейна. Звучит фонограмма кваканья лягушек.

На бортике сидит инструктор по плаванию в костюме лягушки.

Лягушка – Квакие людт! Кажется вы поплавать пришли?

Дети – Да!

Лягушка – Проходите же скорее!

/ Дети спускаются в бассейн, останавливаются возле поручня напротив стоящих на бортике бутылок/.

Лягушка – Я – зелёная лягушка,

И зовут меня Квакушка.

Я в пруду вот здесь живу

И давно вас в гости жду.

А вы пока что головастики,

Не обойтесь вам без моей гимнастики.

Начинает играть музыка, дети берут в руки «гантели» - бутылки с водой.

Комплекс упражнений аквааэробики:

1. и. п. – ноги врозь, в руках бутылки, руки в стороны.
 - 1 – правая рука вперёд, левая назад
 - 2 – и. п.
 - 3 – левая рука вперёд, правая назад
 - 4- и. п.
2. и. п. – то же
 - 1 – наклон вправо, левая рука вверх - вперёд
 - 2 – и. п. – руки в стороны
 - 3 – наклон влево, правая рука вверх - вперёд
 - 4- и. п.
3. и. п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, предплечья вверх, поворот вокруг себя.
 4. и. п. – о. с.
 - 1 – руки вперёд перед собой, полуприсяд, таз из стороны в сторону, руки вращаются в кистях
 - 2 – встать, и. п.
 - 3 – прыжок ноги врозь, руки прямые вверх
 - 4- и. п. руки в стороны
 - 5 - прыжок ноги врозь, руки прямые вверх
 - 6 – и. п.
 5. и. п. – о. с. руки в стороны
 - 1 – поднять правую согнутую в колене ногу, руки вниз под колено
 - 2 – и. п.
 - 3 – поднять левую согнутую в колене ногу, руки вниз под колено
 - 4- и. п.
 6. и. п. – о. с. руки внизу.
 - 1 – шаг левой ногой в сторону, наклон вперёд, руки вперёд
 - 2 – приставить правую ногу, выпрямиться, руки к поясу
 - 3 – шаг левой ногой влево, наклон вперёд, руки вперёд
 - 4- и. п.
 - 5- присесть, руки к плечам
 - 6 – встать в и. п.
 - 7 - 12 – то же в правую сторону
/Ставят бутылочки на бортик/.
- Выполнение упражнений:
 7. – Взяться за поручень руками, стать к нему лицом.
 - 1- группировка, ногами упор о бортик
 - 2- «маятник» - раскачивать тело из стороны в сторону.
 8. – Перевернуться спиной к поручню, держась руками за него.
 - 1 – «винт» - вращение тазом, ноги прямые вдоль воды – закручивание в области талии.
 - 9.– «Велосипед» - вращение ног, сгибая в коленях, имитируя езду на велосипеде.
 - 10.– «Фонтан» - прямыми ногами ударять о воду, поднимая брызги.
 - 11.- Перестроение в круг. Держась за руки выполняют упражнения:

1 – «Волна» - приседание по очереди

2 – «Звезда» - лёжа на воде, лицом вниз держаться на плаву

Лягушка – Ну как, понравилась вам моя аква – кваква – аэробика?

Не пора ли нам с вами подкрепиться? Давайте половим мошек.

Только это дело непростое, нужно вовремя успеть сделать вдох и и тут же в воду нужно воздух отпустить.

Серия упражнений на дыхание.

1. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот выдох непрерывный и продолжительный.

2. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10 раз подряд.

3. Стоя в воде наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри.

Лягушка – Ну вот и поели, можно и поспать. А может лучше поиграть?

Игра «Мы весёлые ребята».

Мы весёлые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать -

Раз, два, три – лови!

/ Дети идут по кругу, в середине водящий. После слов «лови» дети убегают, а водящий догоняет, если игрок успел нырнуть прежде, чем его замаяли, он не считается пойманным. /

Лягушка – Здорово играете! Быстро убегаете! А хотите ли, друзья, научу вас плавать я?

Показ скольжения по поверхности на груди и на спине.

1. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти рук, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, слегка оттолкнувшись ногами о бортик, лечь на воду и скользить по её поверхности на груди.

2. Стать лицом к бортику и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнуться от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине.

В бассейн заходит Дуремар, ходит вдоль бортика.

Лягушка – Дуремарчик, ты опять пришёл воду мутить и пиявок ловить?

Дуремар – А ты, зелёная, опять со своими головастиками резвишься, наверное мне сначала придётся вас переловить.

Игра «Удочка» - упражнять детей в погружении в воду с головой.

Дуремар – Заигрался я тут с вами, всю силу потерял, кто же мне теперь поможет наловить моих пиявочек?

Лягушка – Квак кто, мы конечно!

Игра «Водолазы» – приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать под водой игрушки.

Дуремар – Ну спасибо, такого улова у меня ещё никогда не было. А я вообще то не такой вредный, как про меня говорят. И в благодарность вам, друзья, покатать решил вас я!

Катание на шесте/ девочки встают на одну сторону бассейна, мальчики на другую. Дуремар и Лягушка берут шест, дети держаться за него на вытянутых руках, ложатся на воду, а взрослые «катают» детей.

Дуремар – Ну, ребята, мне пора! До свиданья, детвора!

Дети выходят из бассейна.