

Конспект занятия по плаванию в средней группе: «Путешествие от ручейка до океана на плавательных средствах»

Задачи:

1. Обучать гигиеническим навыкам: самостоятельно одеваться , раздеваться и правильно складывать вещи в шкаф, в определенной последовательности вытираться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: побуждать к активному и свободному передвижению в воде во время выполнения игровых упражнений, упражнять в погружении в воду с выдохом в воду, познакомиться со скольжением на груди с доской.
3. Воспитывать физические качества: умение держать равновесие, координацию движений, смелость .

Методические приемы:

1. Объяснение с игровыми приемами.
2. Показ и разучивание упражнений.
3. Игры на воде.

Оборудование:

Плавательные доски , гимнастические палки , шайбы (5-6 штук на дне бассейна) и обруч.

Ход занятий:

Вводная часть.

На суше:

Разминка с инструктором (выполнить 2 раза).

Дружно, весело шагай, раз-два, раз-два,
Ноги выше поднимай, раз -два, раз -два.
Руки в стороны и вверх, раз - два, раз -два.
Снова в стороны и вниз, раз – два, раз –два.
Наклоняйся, не ленись, задевай руками пол!
Раз-два, раз-два.
Прыгай весело , легко! Раз – два, раз – два.
Медленно шагай, разминку завершай.

Основная часть.

В Воде:

Дети строятся в колонну по одному друг за другом.

Ведущий: Через болото перейдем.

На озере поплаваем.

Из речки в море попадем

И океан переплывем!

№	Водный объект	Воображаемое плавательное средство	Основные движения
---	---------------	------------------------------------	-------------------

Дети двигаются друг за другом в колонне по одному:			
1.	Ручей	На дне басс. лежат <i>шайбы</i> на расстоян. 1м др.от др.	Ходьба друг за другом на носочках (руки на поясе) змейкой , обходя шайбы на дне бассейна. Идем по « камушкам в ручейке».
2.	Болото	В одной руке у детей <i>гимнаст. палка.</i>	Опираясь палкой о дно бассейна, выполнять прыжки с ноги на ногу («с кочки на кочку»). Пробираемся через воображаемое болото.
3.	Озеро	« <i>Лодочка с веслами</i> »	Ходьба спиной вперед в полуприседе с гребковыми движениями рук назад. Руки – воображаемые вёсла, тело- лодочка.
4.	Река	« <i>Моторная лодочка</i> »	Бег в полуприседе вокруг бассейна, руки вытянуты вперед , кисти сложены вместе.
Дети стоят вдоль бортика в шеренгу :			
5.	Море	-« <i>Батискаф</i> » -« <i>Корабль</i> »	Стоя у бортика, сделать вдох, сгруппироваться , погрузиться в воду с головой и сделать выдох в воду. Присесть у бортика , держа в руках доску («кораблик»).Отталкиваясь от дна, пробовать скользить с доской к противоположному бортику, вытянув ноги. М.у.: Руками не давить на доску, сохранять равновесие.
Дети идут друг за другом в колонну по одному:			
6.	Океан	-« <i>Ледокол</i> » -« <i>Подводная лодка</i> »	Ходьба, руки за спиной. Толкать ногами либо животом доски-«льдины». Проходить или проныривать через опущенный в воду обруч, погружаясь с головой и выполняя выдох в воду.

7. Провести игру на воде : «Море волнуется».

Цель: Учить сохранять равновесие, развивать внимание.

Дети свободно располагаются по бассейну, купаются. Тренер говорит:

«Море волнуется раз, море волнуется два,

Море волнуется три. Морская фигура замри!»

После чего дети останавливаются в какой –либо фигуре, замирают и сохраняют равновесие. Отмечаются самые интересные фигуры.

Заключительная часть.

- Построение вдоль бортика.

Ведущий говорит: На лодочке с веслами плыли по озеру.

На катере быстро по речке неслись.

По морю мы плавали на корабле

И опускались на дно в батискафе.

В холодном, большом океане

Мы лед ледоколом ломали.

Подводная лодка нас унесла

В глубокие водные дали.

- Вопросы детям:

Где мы путешествовали?

На чем мы путешествовали?

- Организованный выход из воды.