

Конспект занятия по плаванию «Веселое путешествие»
средняя группа

Цель: привитие интереса к занятиям плаванием.

Задачи:

1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду. (Образовательная область «Физическая культура»).
2. Создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение. (Образовательная область «Физическая культура»).
3. Формирование знаний о правилах безопасного поведения на воде. (Образовательная область «Безопасность»).
4. Дать детям представления о плавучести предметов, развивать интерес к игровому экспериментированию. (Образовательная область «Познание»).
5. Упражнять в счете предметов и обозначении их цифрой. (Образовательная область «Познание»).
6. Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей (одевание, раздевание, ухаживание за своими вещами, самостоятельное мытьё под душем, закаливание). (Образовательная область «Здоровье»).

Материал и оборудование к занятию: подвесные обручи – 2 шт., пенопластовые пластины, соединенные гимнастическими палками («Лабиринт») – 8 шт., шесты из пенопласта (длина 1,5 м.) – 3 шт., обручи, соединенные гимнастическими палками – 6 шт., тонущие предметы, игрушки, флаконы с мыльными пузырями.

Ход занятия:

Золотая рыбка приглашает в путешествие по подводному царству.

I. Разминка на суше.

Разминка на суше 3-4 мин.

1. И.п. – о.с. (4-6 раз)

1-руки в стороны

2-руки вверх

3-руки в стороны

4-руки вниз

2. «Мельница» (2х6 раз)

1-и.п. – о.с.

2-круговые движения руками вперед

3. «Звездочка» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-шаг в сторону, руки в стороны – вдох

2-и.п. – о.с. – выдох

4. «Поплавок» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-упор присев, обхватив ноги руками, голову прижать к груди и коленям-задержать дыхание

2-и.п. – о.с. – выдох

5. «Стрелочка» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-руки вверх, подняться на носки, потянуться

2-и.п. – о.с.

6. Работа ног как при плавании «кролем» (2х6-8 раз)

И.п. – о.с.

II. Основная часть 15 мин.

В воде:

1. «Подводная пещера» (выполняется по кругу 2 раза)

а) Стрелочка через вертикально поставленные обручи

б) Вдох-выдох в воду с подныриванием через «Лабиринт»

в) «Летучие рыбки» - ныряние через пенопластовые шесты

Опыт «Тонет – не тонет» (испытание на «плавучесть» игрушек из разного материала).

2. «Морской ёж» («поплавок») - И.п. – произвольное. Вдох, присесть (положение упор присев), обхватив ноги руками голову прижать к груди коленям, как можно больше задержать дыхание и всплыть на поверхность

3. «Звезда» - И.п. – ноги в стороны, руки в стороны вверх, ладонями вперед. Вдох - лечь грудью на воду, прижать подбородок к груди.

4. «Дельфины» - ныряние через обручи (4-6 раз)

5. «Акула» - «стрелочка» - под обручи (2-3 раза)

Игра «Достань клад» (счёт, обозначение количества цифрой).

III. Заключительная часть 5 мин. (музыкальное сопровождение).

Свободное купание в мыльной пене с пусканием мыльных пузырей.