Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Теремок»

Конспект по освоению детьми старшей группы образовательной области «Физическое воспитание» (плавание)

через физкультурно-оздоровительную деятельность

Тема: О воде!

инструктор по физкультуре:

Бушкова М. М.

г.Мышкин

2014г.

Цель деятельности:

1. Привлечение дошкольников к систематическим занятиям плаванием.
2. Вызвать у детей эмоциональный подъем на занятиях плаванием.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Способствовать оздоровлению и закаливанию детей, укреплению общего физического состояния.

Задачи деятельности:

1. Продолжать закреплять скольжение и умение открывать глаза в воде.
2. Совершенствовать технику скольжения, технику движения ног, как при плаванием кролем на груди.
3. Закреплять умение нырять, задерживая дыхание.
4. Обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.
5. Пополнять знания о подводном мире, его обитателях.
6. Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде.
7. Укрепление дыхательной системы.
8. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
9. Создавать положительный эмоциональный настрой.
10. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.

Ход деятельности:

Инструктор:

 Праздник не простой у нас,

 Он бывает только раз.

 И сегодня в детский сад

 Гости к нам спешат.

(дети здороваются с гостями)

Разминка: (сухая гимнастика)

 К речке быстрой мы спустились (шагаем на месте)

 Наклонились и умылись. (наклон вперед)

 Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)

 Вот так словно освежились (встряхиваем руками)

 Делать так руками нужно:

 Вместе – раз – это брасс (круговые движения руками перед грудью)

 Одной, другой – это кроль (руки по очереди вперед)

 Все, как один, плывем как дельфин (2мя руками вперед)

 И вышли на берег крутой (шагаем на месте)

(дети садятся на стульчики)

Инструктор: Ребята послушайте стихотворение и попробуйте отгадать о чем оно.

 Говорят она везде!

 В лужах, в море, в океане

 И в водопроводном кране.

 Как сосулька замерзает,

 В дом туманом к нам вползает,

 На плите у нас кипит,

 Паром чайника шипит,

 Растворяет сахар в чае

 Мы ее не замечаем.

Мы привыкли, что ОНА –

Наша спутница всегда!

Без нее нам не умыться.

Не наесться, не напиться!

Ребята, о чем стихотворение?

Дети: (хором) О Воде!

Инструктор:

 Смею я вам доложить,

 Без воды нам не прожить!

Здесь царит радость, красота и здоровье. Вы убедитесь, что никогда еще физические упражнения не доставляли столько радости и удовольствия, как во время выполнения упражнений в воде. Здесь дети становятся немного взрослее, сильнее, стройнее. К нам сегодня не спешит «Мойдодыр», потому что мы знаем правила личной гигиены; мы знаем правила поведения в бассейне, а значит мы не выгдядим «Незнайками».

Правда, ребята?

Дети: (хором) Да!

Инструктор:

Ребята знают, что надо беречь себя, потому что вода баловства и ошибок не прощает, поэтому на занятиях у нас всегда строгая дисциплина. Мы всегда готовы прийти на помощь друг другу, сопереживать. Именно здесь дети приобретают уверенность в себе.

 Бассейн наш изменился

 В океан он превратился,

 Вы отправитесь гулять,

 Дно морское изучать!

(дети спускаются в бассейн)

Инструктор:

А сейчас вы отгадаете загадки, и превратитесь в отгадки.

 Глубоко на дне она

 Словно на небе видна.

 Но не светит и не греет,

 Потому что не умеет.

Ответ: Морская звезда. (дети выполняют упражнение «Звезда» на груди.

 Под водой железный кит,

 Днем и ночью кит не спит,

 Днем и ночью под водой

 Охраняет твой покой.

Ответ: Подводная лодка. Дети выполняют упражнение подводная лодка.

Инструктор:

Ребята, скажите мне кто живет на дне морском?

Дети: рыбки.

Инструктор: а что они пускают?

Дети: пузыри.

Дети выполняют упражнение «Пузыри»

Инструктор: кто из морских обитателей не боится акул?

Дети: дельфины.

Инструктор: правильно ребята, дельфины

 Скачут весело дельфины,

 Подставляют солнцу спины

 На волнах качаются

 Морю улыбаются.

 Превращаемся в дельфинов

 Чем питаются дельфины?

Дети: (хором) рыбками.

Упражнение «Водолазы», дети собирают со дна бассейна игрушки.

Игра: «Хоровод» дети держатся за руки.

 Мы идем, идем, идем (идут по кругу)

 Хоровод ведем, ведем.

 Сосчитаем до пяти,

 Ну, попробуй нас найти.

(на счет «5» дети опускаются под воду с головой) 3-4 раза

Игра: «Смелые ребята».

 Мы ребята смелые,

 Смелые, умелые.

 Если только захотим

 Через воду поглядим.

(с последними словами стараются опустить лицо в воду с открытыми глазами)

Следующее задание: ребята берут доски, и выполняют упражнение «Стрела», оттолкнуться от бортика и про скользить вперед. Потом тоже самое, только работать ногами как при плавании кролем на груди.

Инструктор: Ребята послушайте стихотворение, о том какая бывает вода.

 Есть вода морская и речная.

Озерная и ключевая,

Мертвая и живая,

Газированная и минеральная,

Питьевая и индустриальная.

Колодезная и водопроводная,

Дождевая и болотная,

Есть даже вода тяжелая,

А есть вода и веселая.

Солнечная, чудесная,

Привозная и местная,

Волшебная, талая,

Большая и малая,

 Сточная, проточная,

 Чистая и грязная…

 Ну, в общем очень разная.

Пальчиковая гимнастика в воде: «Лунатики»

 Пять лунатиков спали на луне,

 Пять лунатиков ворочались во сне.

 Один лунатик – упал во сне,

 Четыре лунатика остались на луне.

 Четыре лунатика спали на луне,

 Четыре лунатика ворочались во сне.

 Один лунатик – упал во сне,

 Три лунатика остались на луне. и т.д.

Свободное плавание.

Организованный выход из воды.

Спасибо за внимание!