

Конспект урока по плаванию в ДОУ для детей 6–7 лет

Тема: «Веселые рыбки»

Цель: Развитие уверенности в воде, обучение базовым плавательным навыкам через игру.

Задачи:

- Преодоление боязни воды.
- Отработка правильного дыхания и скольжения.
- Развитие координации и силы мышц.
- Воспитание командного духа и дисциплины.

Оборудование:

- Нарукавники/жилеты (по необходимости), плавательные доски, нудлсы, мячи, игрушки для воды. - Обручи, тонущие/плавающие предметы для игр.

Ход занятия (25–30 мин)

1. Организационный момент (2 мин)

- Построение у бортика, приветствие.
- Правила поведения в бассейне (повторение).

2. Разминка на суше (3 мин)

- «Солнышко» – круговые движения руками.
- «Лягушки» – приседания с выпрыгиванием.
- «Мельница» – вращение руками вперед-назад.
- «Рыбки» – наклоны в стороны, изображая волны.

3. Адаптация к воде (3 мин)

- «Дождик» – брызгание водой на себя и друг друга.
- «Пузыри» – выдохи в воду (рот в воде, нос зажат).
- «Поплавок» – группировка в воде с задержкой дыхания (с поддержкой).

4. Основная часть (15 мин)

Упражнения:

1. «Стрелочки» – скольжение на груди с отталкиванием от бортика (руки вытянуты, ноги прямые).
2. «Крокодильчики» – передвижение по дну с опорой на руки (имитация ползания).
3. «Звездочка» (на груди и спине) – удержание тела на поверхности с поддержкой.
4. «Ножки» – работа ногами у бортика или с доской (всплываем и плывем).

5. Игровой блок (5 мин)

- «Рыбак и рыбки» – водящий («рыбак») ловит детей («рыбок»), те убегают, ныряя или скользя.

- «Поезд в туннель» – дети проплывают через обруч, держась за нудлы.

6. Завершение (2 мин)

- «Волны» – медленные движения руками, расслабление.

- Организованный выход из воды.

Методические рекомендации:

- Безопасность: Контроль за каждым ребенком, особенно при погружении.

- Индивидуальный подход: Поддержка робких детей, усложнение заданий для уверенных.

- Игровая форма: Смена заданий каждые 3–5 мин, чтобы удержать внимание.