

Конспект занятия по плаванию в бассейне в ДОУ для детей 4-5 лет

Тема: «Веселые путешественники»

Цель: Развитие двигательных умений и навыков в воде, повышение интереса к плаванию.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Закаливание организма.
- Формирование правильной осанки.

2. Образовательные:

- Закрепление умения свободно передвигаться по дну бассейна (ходьба, бег).
- Совершенствование навыка погружения лица в воду, выдоха в воду.
- Обучение/закрепление скольжения на груди и спине (с поддержкой и без).
- Развитие умения лежать на воде («Звездочка», «Поплавок»).
- Знакомство/отработка простейших гребковых движений руками и ногами (кроль на груди/спине).

3. Развивающие:

- Развитие координации движений, ловкости, силы, выносливости.
- Развитие дыхательной мускулатуры (умение делать вдох и длительный выдох).
- Развитие чувства воды, равновесия.
- Развитие пространственной ориентации в воде.

4. Воспитательные:

- Воспитание смелости, решительности, уверенности в воде.
- Воспитание дисциплинированности, умения слушать инструктора и выполнять задания.
- Воспитание положительного эмоционального отношения к занятиям в бассейне.
- Воспитание навыков гигиены.

Оборудование и инвентарь:

- Плавательные доски.
- Надувные круги/нарукавники/жилеты (по необходимости, для менее уверенных детей или для игр).
- Игрушки для ныряния (тонущие, яркие – кольца, фигурки).
- Обручи плавающие.
- «Дорожка» из поплавок или обозначенная цветной лентой на дне.
- Нудлсы.
- Свисток для сигналов.

Место проведения: Детский бассейн (глубина 50-70 см, оптимально по пояс/грудь ребенку).

Время: 20 минут.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть (На суше и у бортика)

Построение, приветствие.

- Проверка присутствующих. Напоминание правил поведения в бассейне (не бегать, не толкаться, слушать инструктора).

2. Разминка на суше (5 минут)

- Ходьба на месте, на носочках, на пяточках.

- «Мельница»: вращения руками вперед/назад.

- Наклоны вперед, в стороны («Достаем до пола», «Качаем деревья»).

- Приседания («Прячемся под водой»).

- Махи прямыми ногами вперед-назад, в стороны («Ножницы», «Кроль»).

- Упражнение «Поплавок» (сидя на корточках, обхватить колени руками, голову опустить) – имитация.

3. Основная часть (13 мин)

- Вход в воду: Дети заходят в воду по трапу/лесенке с помощью инструктора.

Самостоятельно проходят по дну к месту построения (вдоль бортика, держась за поручень).

- Ходьба по дну вдоль бортика (лицом к бортику, держась руками).

- Ходьба по дну без опоры (руки на поясе или «как уточки»).

- Бег по дну на месте и с продвижением («Моторная лодка завелась!»).

- Прыжки на двух ногах («Веселые лягушата»).

- Отработка простейших гребковых движений руками и ногами (кроль на груди/спине).

4. Завершение: (2 мин)

Упражнения на дыхание:

- «Умываемся»: брызгать водой себе на лицо.

- «Ветерок»: дуть на воду, создавая волны и пузыри (выдох в воду ртом).

- «Пускаем пузыри»: погрузить губы в воду – выдох в воду («Буль-буль»).

- «Ныряки»: погрузить подбородок, затем нос, затем лоб в воду. Задержка дыхания на 2-3 «как рыбка», «как лодочка», «как моторчик»)

Примечание:

Для менее подготовленных:

Больше поддержки инструктора, выполнение упражнений в более мелкой воде, использование плавательных средств (доски, круги), более простые варианты заданий (например, просто погружение лица вместо полного «Поплавка»).

Для более подготовленных:

Уменьшение поддержки, выполнение упражнений в более глубокой воде (по грудь), усложненные варианты (скольжение без доски, более длительное лежание,

сочетание скольжения и работы ног/рук, ныряние за игрушками на большую глубину/дальность).