

Волкова Оксана Ивановна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №54 г. Кировска»

КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ С
ЭЛЕМЕНТАМИ ГИДРОАЭРОБИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Программное содержание:

1. Закреплять приобретённые умения и навыки в плавании с помощью игровых заданий и упражнений.
2. Упражнять в создании знакомых образов на основе восприятия схематических изображений с помощью активизации произвольного внимания и зрительной памяти.
3. Повышать эмоциональную заинтересованность детей посредством включения в образовательную деятельность элементов гидроаэробики.
4. Воспитывать волевые качества: уверенность, решительность, настойчивость.
5. Способствовать сплочению детского коллектива.

Ход образовательной деятельности:

1. Вводная часть – Разминка на суше.
 - 1.1 Упражнение «Парус». И. П.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны назад, не сгибая ног (15 сек.).
 - 1.2 Упражнение «Лодочка». И. П.: лёжа на животе, руки вытянуть вперёд. Подъём поочередно головы и верхней части туловища, руки, нижней части туловища и ног. Принять И. П. (4- 5 раз).



1.3 Упражнение «Кальмар». И. П. сидя, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, притягивая колени к груди, разогнуть ноги в стороны вверх. Соединить ноги вместе. Принять И. П. (3 - 4 раза).

1.4 Упражнение «Кит». И. П.: Лёжа на спине, подъём рук и ног вверх. 1 - одновременно встряхнуть руками и ногами – большой кит; 2 - сесть, ноги перекрестить, руки поднять вверх, встряхнуть – маленький кит. (3 - 4 раза).

1.5 Упражнение «Катамаран». И. П.: - сидя, руки в упоре сзади. Ноги слегка приподнять, имитировать «нажимание ногами на педали» (20 сек).

1.6. Упражнение «Пловцы». И. П.: - лёжа на животе, руки вытянуть вперёд. Поднять голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги. Выполнять попеременно движения ногами и руками, имитируя плавание (4 – 5 раз).

2. Основная часть.

2.1 Упражнения на мелкой воде (выполнять 4- 6 раз)

2.1.1 И. П.: упор лёжа. Выполнив упор, прогнувшись (согнувшись) вернуться в И. П.

2.1.2 И. П.: упор сзади, лёжа на спине. Имитация движений ног кролем на спине. Выполнять на месте, в передвижении.

2.1.3 И. П.: упор сзади, вращать ноги по кругу по (против) часовой стрелке «Велосипед».

2.1.4 И. П.: упор на коленях. Волнообразный переход в упор, лёжа на живот с последующим возвращением в И. П.

2.1.5 И. П.: упор присев. Передвижение по дну бассейна в полуприседе, полном приседе, прыжком.

2.1.6 Упражнения для развития мышц верхних конечностей (4 – 6 раз).

2.1.7 И. П.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд- назад, вперёд – в сторону.

2.1.8 И. П.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.



2.1.9 Выполнять имитационные движения (удары) боксёра в воде («матч боксёра», 15 сек.)

2.1.10 И. П.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание – разгибание рук («бурун»).

2.2 Упражнения с опорой на бортик бассейна хватом за поручень.

2.2.1 И. П.: лечь на спину, руки хватом за поручень. Выполнять повороты туловища вправо- влево.

2.2.2 И. П.: то же. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на спине.

2.2.3 И.П.: лечь на грудь, руками хватом за поручень. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

2.2.4 И. П.: встать лицом к бортику, руки хватом за поручень оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо – налево, колени касаются локтей.

2.2.5 И. П.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо- влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

2.3 Аэробные волны – передвижения по дну бассейна

2.3.1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону; на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп; в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением ног; широким шагом с различным положением рук; ходьба с изменением ритма и частоты шагов.

2.3.2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, перекрестным шагом вперёд или в сторону. Бег с дополнительными движениями: поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроением, передвижением через мнимые барьеры, чередование бега с прыжками. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.



2.3.3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге, прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку», в «группировку», выпрыгивания из воды, с поворотом на 90°, 180°, 360° в одну и другую сторону.

2.4 Игра «Зарядка для плавников»

Плавниками руки стали
И плескаться не устали.

Дети меняют положение рук (одна
рука ладонью вверх, другая вниз)

В рыбок дети превратились,
Сразу плавать научились.

Складывают прямые руки над
головой, скользят по воде.

3. Заключительная часть - дети выходят из бассейна и идут в фитобар.

Список литературы: Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005. 112 С.,

Никишина И. В. Мастер – класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М. «Планета», 2013. 408 с.

