Тема: «Веселые превращения»

Цель: организовать деятельность детей по усвоению ими знаний о технике выполнения плавательного навыка с помощью интеграции областей и нестандартного оборудования.

Задачи:

1.Обучающая: способствовать формированию танцевальных движений в водной среде; быстро реагировать перестраиваться в сложившихся условиях. Вызывать положительные эмоции от занятий плаванием.

2.Развивающие: совершенствовать технику плавания кроль на спине. Формировать стремление к преодолению трудностей. Развивать силу мышц ног, рук, туловища, систему дыхания, ловкость, чувства ритма.

3.Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Образовательная область: физическое развитие

Форма организации: групповая

Учебно-методический комплект: безопасность на воде и о помощи пострадавшим М.,2007.,Булганова Н.Ж. Познакомьтесь-плавание М.,2002, Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.,1985.

Средства: наглядные, музыкальные, обруч, нудслы, камешки, доски плавательные, муз. Центр.

Продолжительность занятия 30 мин.

Интенсивность – средняя

Возраст - 6лет

Предварительная работа: разучивание комплекса дыхательной гимнастики,

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  занятия | Содержание  этапа | Действия  педагога | Действия  детей | Оборудование  для данного  этапа | Время  для данного  этапа | Планируемый  результат |
| Подгот-  вительный | Вводный  инструк  таж. | Проводит инструк  таж | Переодеваются,  Принимают душ, повторяют технику безопасности в бассейне, строятся. | Душевые  Кабины. | 10мин | Знание, умения  В личной гигиене, технике бзопасности. |
|  | **Разминка**  **на суше**  1.Повороты головы  вправо, влево.  2.Плечи вверх, вниз.  3.Наклоны  туловища вправо, влево  4.наклон, руками достать пол, потянуться вверх –руки вверх  5.Сед на лавке, работать ногами как при кроле на спине.  6.На задержку дыхания. Вдох задержать дыхание на 7 сек.  **Упражнения на воде**  музыкальная композиция на воде | Контролирует  все перечисленные упражнения, дает методические рекомендации, поправляет детей.  Зеркальный показ движений выученных на суше | Выполняют все рекомендации и команды педагога.  Повторяют за педагогом | Скамейки  Плавательные доски по количеству детей | 3мин  30сек  30сек  30сек  30сек  30 сек  30сек  2мин | Правильное и четкое выполнение упражнений в полном объеме и за намеченное время.  Уверенное повторение за педагогом серий упражнений под музыку. |
| Основной | 1.**Игра «Выдохи в воду».** Стоя у бортика и держась руками, присед вниз с выдохом в воду: вдох ртом над водой, выдох ртом и носом в воду. Постепенно увеличивая глубину погружения – от подбородка и до всего лица.  **2.Работаь ногами как при кроле на груди.**  Лежа на груди, на воде, держась руками за бортик выполнять движение ногами.  **3.Упражнение «Торпеда»:**  Выполнить скольжение на груди от одного бортика к другому с доской в руках.  **4.Упражнения «Катера»:**  Проплыть отрезки на груди, ноги кроль, руки лежат на доске.  **5. Упражнение «БУКСИР».** Проплыть отрезки на спине с нудлсом. НУДЛС заводить за спину, шею, подмышки. | Делает  Рекомендации, исправляет ошибки | Выполняют упражнения | Доски  нудлсы | 10мин  1мин  1мин  2мин  3мин  3мин | Умеют задерживать дыхание на короткое время.  Выполняют работу в течении отведенного времени.  Проплывают полностью данный отрезок. |
| заключительный | **1.Игра на внимание «Искатели камней».**  Педагог распределяет по бассейну камешки. По сигналу дети собирают камни. Когда все камни собраны, дети совместно с педагогом считают количество собранных камней. Выявляют победителей.  **2.Игра «Туннель**». Опускается обруч в воду, на необходимую глубину. Дети в колонне по одному, проныривают в него.  3.**Релаксация. «Звездочки на воде».**  **Свободное плавание** | Держит обруч | Собирают камни, задерживают дыхание.  Проныривают в обруч.  Дети имитируют «звезды» лежа на груди, на спине. | Играют в воде, повторяют упражнения, которые им больше понравились. | 6.мин  2мин  2мин  30сек  2мин | Умеют задерживать дыхание, умеют открывать глаза в воде.  Ориентируются в воде.  Выполняют красиво.  Умеют себя занять в свободном плавании. |