

Семенова Елена Михайловна

инструктор ФВ первой категории

ГБДОУ Д/С №117 Невского района

г. Санкт-Петербург

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА «ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА-ЗИМА!»

***Аннотация:** в данной статье представлен ход занятия по плаванию для детей, посещающих детский сад. Автор отмечает важность проведения подобного рода занятий, способствующих укреплению здоровья воспитанников.*

***Ключевые слова:** плавание, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, дошкольники, упражнения.*

***Цель:** способствовать формированию здорового образа жизни и закаливанию детского организма.*

Задачи:

- совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде, повышать активность и работоспособность детского организма;
- закреплять навык задержки дыхания;
- совершенствовать двигательные умения и навыки при передвижении в воде;
- совершенствовать технику плавания кролем: движения ногами с плавательной доской на груди и на спине;
- совершенствовать технику скольжения «стрелочкой» на груди;
- учить движениям рук способом кроль на спине.

***Инвентарь:** плавательные доски, надувные мячи, маленькие пластмассовые шарики, надувные круги, сачок, тонущие игрушки.*

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Инструктор:

– Здравствуйте, дети! У меня к вам вопрос! Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года?

Дети:

– Зима!

Инструктор:

– А зимой холодно или тепло?

Дети:

– Холодно!

Инструктор:

– А чтобы согреться, что надо сделать?

Дети:

– Попрыгать!

Упражнения: Прыжки на месте, на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед.

Инструктор:

– А как зимой дует ветер? Давайте покажем!

Упражнения: Вдохи и выдохи, изображая сильную метель.

Инструктор:

– А теперь поднялась метель, закружила вьюга!

Упражнения: Круговые движения руками вперед и назад.

Инструктор:

– А теперь заходим в бассейн.

Вход в воду.

Инструктор:

– После такой сильной метели нам надо опять согреться!

Упражнения: Прыжки на месте, на двух ногах, на одной ноге, передвигаясь в воде.

Инструктор:

– Хорошо! Вот мы согрелись! А кто знает, что делают мишки зимой?

Дети:

– Спят!

Инструктор:

– А где они спят?

Дети:

– В берлоге!

Инструктор:

– Давайте мы как мишки будем прятаться в берлоги!

Упражнения: Сделать вдох, присесть под воду. Задержать дыхание: девочки на 5 сек, мальчики на 8 сек. Повтор: 5 раз

Инструктор:

– Молодцы наши мишки! Ой, а кто это идет? Охотник! Давайте поиграем в игру «Охотник и мишки».

Игра: Взрослый берет сачок, изображая охотника, хочет поймать мишку. Дети, задерживая дыхание, делают «поплавок» – прячутся в берлоги. Кто успел спрятаться -того ловить нельзя.

Инструктор:

– Мишки хорошо и быстро прячутся в берлоги. И охотник дальше пошел. Ой-ой-ой! Но тут поднялась метель и выга закружилась. Почему это происходит?

Дети:

– Потому что дует сильный ветер!

Упражнения: Делаем выдохи в воду опуская лицо, и погружаясь под воду. Мальчики – 10 раз, девочки – 6 раз.

2. Основная часть:

Инструктор:

– Очень хорошо! Сильная метель прошла. А теперь скажите, что бывает с рекой зимой?

Дети:

– Она замерзает, покрывается льдом!

Инструктор:

– Вот и у нас на реке появились льдинки!

Упражнения: Берем доски. Плавание на груди, ноги способом кроль с доской.

На груди с доской с задержкой дыхания: мальчики – 10 сек, девочки – 6 сек.

На груди с доской, ноги способом кроль с выдохом в воду: на 1 счет вдох, на 3 счета выдох.

Инструктор:

– Молодцы! Вы хорошо поработали, теперь надо отдохнуть! Вы любите зимой кататься на санках?

Дети:

– Да! Очень!

Инструктор:

– Представьте, что мы катимся на санках с большой горки! Чьи санки дальше всех скользят?

Упражнения: Скольжение «стрелочкой» на груди с доской, без доски.

Инструктор:

– Хорошо скользят наши саночки! А вам нравится, когда зимой идет снег?

Дети:

– Да, нравится!

Инструктор:

– А что падает с неба, когда идет снег?

Дети:

– Снежинки!

Упражнения: Делаем «звездочку» на груди. Мальчики – 10 сек, девочки – 8 сек.

Игра: «Чья снежинка дольше летит?»

Инструктор:

– Очень красивые снежинки у вас получились! А раз у нас так много выпало снега, то попробуем скатать большие комочки, чтобы слепить снеговика.

Упражнения: Берем надувные мячи. На спине, ноги способом кроль, мяч прижат к груди.

На спине, ноги способом кроль, мяч держим прямыми руками (лежит на ногах).

Инструктор:

– Большие комочки для снеговика скатали! Хороший снеговик получится! Молодцы! А теперь пойдём на речку! Ой, а речка вся замерзла! Как же будут лодочки плавать? Нужно лёд расколоть! А вы знаете как называются корабли, которые лёд могут расколоть?

Дети:

– Ледоколы!

Инструктор:

– Вот и мы попробуем лёд расколоть! Вы будете ледоколами!

Упражнения: На спине ноги способом кроль, руки вдоль тела. На спине с доской за головой.

Инструктор:

– Лёд мы раскололи! Теперь и лодочки проплыть смогут!

Упражнения: Стоя в воде имитация движения руками назад одновременно, попеременно (как весла у лодочки).

Инструктор:

– Молодцы! А теперь попробуем плыть!

Упражнения: На спине ноги способом кроль, круговые движения назад руками одновременно. На спине ноги способом кроль, круговые движения назад руками попеременно.

Инструктор:

– Отлично, лодочки плывут! Спасибо ледоколам! Лодочки вернулись в порт, а мы пойдем поиграем в снежки!

Дети:

– Ура! Пойдем!

3. Заключительная часть:

Игра: Каждый берет надувной круг. В бассейне разбросаны пластмассовые шарики – «снежки». Кто больше соберет «снежков» к себе в надувной круг.

Игра: Разделить на две команды. У каждой команды есть «снежки». Команды находятся на разных половинах бассейна, разделенные сеткой (флажковой лентой). По сигналу инструктора начинают бросать «снежки» на сторону соперника. Также по сигналу игра останавливается. Инструктор подсчитывает количество «снежков» на каждой половине. Побеждает команда с наименьшим количеством. Игра проводится до 3 побед.

Инструктор:

– Весело играем, молодцы! А вот интересно: когда детки на площадке играли, не оставили ли они там игрушки? А то снега много выпало, все игрушки наверно засыпало! Давайте попробуем их найти?

Дети:

– Давайте!

Упражнения: Разбросать игрушки – тонущие кольца по бассейну. Предложить детям собрать – «найти игрушки под снегом».

Инструктор:

– Вот какие молодцы! Сколько игрушек достали! Спасибо вам! Ну вот мы с вами и встретили зимушку-зиму! А теперь нам пора возвращаться домой, погреться и пообедать! Сначала выходят из воды девочки, потом мальчики.

Дети:

– Спасибо, до свидания!

Инструктор:

– До свидания, до новых встреч!