

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209»)

Конспект открытого занятия по физической культуре (в бассейне)
для детей старшей группы: «Весенний розыгрыш».

Составила: Шмидт И.В.,
инструктор по физической культуре

Барнаул 2021

Образовательная область: физическое развитие

Возрастная группа – старшая группа (5-6 лет)

Тема: «Весенний розыгрыш»

Вид занятия: Игровое

Цель: Приобщить детей к физической культуре средствами занятий в бассейне

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей.
2. Совершенствовать навыки скольжения с поддерживающими средствами и без них, работу ног кролем, погружения под воду.
3. Действовать по сигналу инструктора, развивать мелкую моторику рук.
4. Закрепить знания о времени года – весне, морских обитателях.
5. Создавать праздничное настроение у детей.

Атрибуты: деревце, табло с заданиями, доски для плавания, шарики, корзинка тонущие кольца, обручи, мыльные пузыри.

Место проведения: бассейн.

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть 4 мин	<p>Построение на суше.</p> <p><u>Инструктор:</u> Здравствуйтесь, ребята! Посмотрите, к нам пришли гости. Давайте поприветствуем их.</p> <p>Сегодня у нас праздник. Догадайтесь, какому времени года он посвящен.</p> <p><u>Послушайте мою загадку:</u> Солнце пригревает, снег тает, ручьи текут. Кто скажет, кто знает, когда это бывает? Весной!</p> <p><u>Инструктор:</u> Правильно, собрались мы с вами в бассейне, чтобы встретить весну. Пусть солнышко увидит вас веселыми, закаленными, ловкими, умелыми. Посмотрите, как красиво у нас в бассейне! Он украшен весенними цветами. Одно только деревце не распустило на ветках листочки. Это волшебное дерево, чтобы</p>	1-2 мин	Стоя в основной стойке в шеренге, проверить осанку.

	<p>распустились листочки нужно выполнить задания, которые приготовила «весна». Ребята вы поможете деревцу распустить листочки?</p> <p><u>Инструктор:</u> Чтобы помочь деревцу, нужно очень постараться, под каждым листочком написано задание, и если вы с ними справитесь, деревце распустит свои листочки.</p> <p><u>Инструктор:</u> Ребята, давайте покажем гостям, что вы умеете!</p> <p>Ходьба по массажным коврикам. Вход в воду. Построение возле бортика</p> <p><u>Инструктор:</u> Ребята, наше первое задание: весенняя разминка. У каждого в руках нераспустившийся листочек (шарик), если вы выполните все упражнения правильно, первые листочки на нашем дереве распустятся!</p> <p>1. Выполнение упражнений с шариками в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ныряние - пускание пузырей возле бортика; Ходьба друг за другом по кругу выполняя упражнения: - Ходьба на носках, руки вверх; - Ходьба высоко поднимая колени, проводя шарик под поднятой ногой; - «Мельница» работа руками кролем; - Бег с продвижением вперед, брызгая на шарик; - Ходьба в полуприседе, руки за спиной, дуть на шарик; <p><u>Инструктор:</u> Ребята молодцы, разминку сделали, с заданием справились. Деревце распустила свои первые листочки.</p>	<p>3 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Наступать на всю стопу. С дорожек не сходить. Спускаться по лестнице спиной вперед.</p> <p>Шарик между вытянутых вперед рук. Выдох энергичный, продолжительный. Соединить кисти рук над головой. Руки прямые. Колени поднимать выше, носки тянуть вниз. Движения руками выполнять с широкой амплитудой. Руки прямые. Темп средний, соблюдать дистанцию. Ногами идти в приседе, плечи опущены в воду. Спина прямая, выдыхать весь воздух.</p>
--	---	--	---

<p>Основная часть 20 мин</p>	<p><u>Инструктор</u>: Второе задание весна для нас приготовила такое: весенний ручеек.</p> <p>2. Плавание разными способами по кругу. <u>Инструктор</u>: Весной очень интересно пускать кораблики по ручейку, давайте мы с вами попробуем это сделать, досточка это ваш кораблик: - Плавание способом «Кроль» на животе и на спине с досточкой (Корабликом) в руках;</p> <p><u>Инструктор</u>: Сейчас по ручейку проплывут лягушки, проснувшиеся от весеннего солнышка: - Плавание способом «Брасс». <u>Инструктор</u>: Ребята что же у нас под следующим листочком, давайте посмотрим! Следующее задание: весенняя капель.</p> <p>Весной уточки очень любят резвиться под дождем и ловить рыбу, давайте сейчас представим себя уточками и поиграем в игру.</p> <p>Игра: «Утки-нырки» резвятся под капельками: (Плавание в произвольном направлении и по сигналу, ныря под воду). <u>Инструктор</u>: Ребята, наше дерево почти все листочки распустило, осталось совсем немного, давайте посмотрим наше следующее задание: весенние цветы.</p> <p>4. Игра «Водяные цветы» Выполнение фигурных упражнений на расслабление по одному, в группах «Поплавок» «Звездочка» <u>Инструктор</u>: Деревце у нас получилось по настоящему весеннем, все листочки распустились. Вот теперь весна к нам пришла по настоящему, даже</p>	<p>6-7 мин</p> <p>4-5 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Со своей дорожки не уплыть. Следить за правильным положением тела. Лицо опускать в воду. Скольжение выполнять, держась руками за плавательную доску. Активная работа ногами вверх – вниз. Доску держать под головой. Живот приподнять. Подбородок не запрокидывать.</p> <p>Погружения под воду выполнять в спокойном темпе, не прыгать в воду. Соблюдать дистанцию</p> <p>Упражнения «Звезда» и «Поплавок» выполнять на задержке дыхания, после глубокого вдоха.</p>
--	--	--	---

	<p>солнышко стало светить ярче!</p> <p>Ребята давайте сейчас с вами тоже сделаем с помощью брызг лучики!</p> <p>5. Упражнение «Лучики» (Дети стоя по кругу на вытянутые руки, по сигналу начинают брызгать воду вверх, как можно выше)</p>	2-3 мин	
Заключительная часть 5 мин	<p><u>Инструктор</u>: т. к. вы справились со всеми заданиями, сейчас для вас будет сюрприз.</p> <p>Пускание мыльных пузырей.</p> <p><u>Инструктор</u>: Спасибо вам ребята, что справились со всеми заданиями, вы очень старались и у нас все получилось.</p> <p>Организованный выход из воды.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Руки подняты вверх. Друг друга не толкать.</p> <p>По массажным коврикам идти, наступая на всю стопу.</p>