

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 средней группы: «Водичка, водичка, умой мое личико».

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

Барнаул 2023

Образовательная область: физическое развитие

Возрастная группа – средняя группа (3-4 года)

Тема: «Водичка, водичка, умой мое личико»

Вид занятия: Игровое

Цель: Оздоровление и закаливание детского организма, формирование эмоционально – положительного отношения к занятиям на воде.

Задачи:

- Совершенствовать технику движения ногами как при плавании способом «кроль», выполнения руками гребковых движений при ходьбе по бассейну.
- Упражнять детей в погружении под воду с головой.
- Способствовать закаливанию детей, формированию правильной осанки
- Способствовать развитию умения действовать по сигналу инструктора, развивать координацию движения.
- Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия от выполнения двигательных заданий.
- Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

Атрибуты: ведерки, доски для плавания, обруч, шарики, корзинки, круги.

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>«Ребята, сегодня у нас необычное занятие, мы отправимся в путешествие к «волшебной водичке», у нас сегодня день воды! Перед тем как мы начнем, нам нужно с вами сделать разминку. Инструктор вместе с детьми перевоплощается в различных животных.</p> <p>1. «Любопытные рыбки»: И.п.- стоя, руки за спиной. Повороты головы вправо-влево.</p> <p>2. «Осьминог»:</p>	<p>1-2 мин</p> <p>4раза в одну и в другую сторону</p> <p>4раза</p>	<p>Стоя в основной стойке в шеренге, проверить осанку.</p> <p>Движения выполнять плавно</p> <p>Спина прямая,</p>

	<p>И.п.-стоя, руки вниз. Круговые движения плечами сопровождаются словами: «Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском. Голова и восемь ног, Вот и весь я...осьминог. 3. «Гусь»: И.п.- стоя, руки вдоль туловища, кисти перпендикулярно руке. 1- Вдох, руки в стороны. 2 – Выдох, произнести «Ш-ш-ш», руки вниз. «По лужку он важно ходит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки». 4. «Лягушата»: Выпрыгивание из полуприседа.</p> <p>5.Самомассаж «Грибной дождик» Дождевые капли (<i>хлопают правой ладонью по левой</i>). Прыгайте в ладошки! (<i>хлопают левой ладонью по правой</i>). Дождевые капли, вымойте мне ножки! (<i>шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх</i>). Дождевые капли, бегите по спине! (<i>стучат правой и левой рукой по плечу сзади</i>). Дождь грибной, но нужно подрасти и мне! (<i>тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину</i>). Ходьба по массажным коврикам. Вход в воду. Построение возле бортика</p>	<p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>движения выполнять энергично</p> <p>Спина прямая, руки в локтях не сгибать</p> <p>Прыжки выполнять на месте, друг на друга не наталкиваться Все движения выполнять плавно, постукивания выполнять легкими движениями рук</p> <p>Наступать на всю стопу. С дорожек не сходить. Спускаться по лестнице спиной вперед.</p>
<p>Основная часть 15 мин</p>	<p><u>Инструктор:</u> Здесь живет Волшебная водичка. Она очень любит, когда с ней играют, поиграем в игру «Облачко» 1. Игра «Облачко» «Жарче, жарче, тучка, тучка, Поливай водичка ручки, Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки Подбородочек и щечки!» (дети обливают те части тела которые перечисляются в</p>	<p>3 мин</p>	<p>Следить чтобы дети полностью облили голову и лицо.</p>

	<p>стихотворение).</p> <p><u>Инструктор</u>: Водичка очень любит, когда ее капельки веселятся, а сейчас они затихли, их не слышно. Давайте устроим ей настоящую бурю.</p> <p>2. Гимнастика в движении: <u>«К речке быстрой мы спустились»</u> К речке быстрой мы спустились <i>(шагаем на месте)</i> Наклонились и умылись. <i>(Наклон вперед)</i> Раз, два, три, четыре <i>(Хлопаем в ладоши)</i> Вот как славно освежились. <i>(Встряхиваем руками)</i> Делать так руками нужно: Вместе – раз – это БРАСС <i>(круговые движения руками перед грудью)</i> Одной, другой – это КРОЛЬ. <i>(Руками по очереди вперед)</i> Все, как один, плывем как ДЕЛЬФИН <i>(Двумя руками вперед)</i> Вышли на берег крутой <i>(Шагаем на месте)</i> <u>«Капля-раз, капля – два»</u> «Капля-раз, капля – два Капля медленно сперва» <i>(Медленные хлопки по воде)</i> «Кап-кап, кап-кап, Стали капли попевать, Капля каплю догонять, Кап-кап, кап-кап» <i>(Речь убыстряется, хлопки по воде становятся чаще)</i> «Зонтик поскорей раскроем, От дождя себя укроем» <i>(Дети поднимают руки над головой, образуя зонтик)</i> <u>Инструктор</u>: пришло время отправиться в путешествие на «Лодках»</p> <p>3. Скольжение с доской через обручи</p> <p><u>Инструктор</u>: ребята, давайте послушаем, как у нас здесь тихо, наверное волшебная водичка</p>	<p>3-4 мин</p> <p>2-3 мин</p>	<p>Соблюдать дистанцию, упражнения выполнять согласно тексту</p> <p>Следить чтобы дети вытягивали ноги назад, ложась на воду, соблюдали дистанцию</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>устала вас катать на лодочках, давайте ей поможем, сейчас вы будите катать шарики.</p> <p>4. Игра: «Разноцветные шарики» Играющие дуют на шарики и складывают их в корзинки. <u>Инструктор</u>: Волшебная водичка предлагает нам поиграть еще в одну игру.</p> <p>5. Игра: «Солнышко и дождик» Солнышко – дети плавают, Дождик – Прячутся в домик (обруч).</p>	<p>3-4 мин</p>	<p>Руками кораблик трогать нельзя, управлять корабликом можно только воздухом</p>
	<p>2-3 раза</p>	<p>В обруч подныривать снизу</p>	
<p>Заключительная часть 5 мин</p>	<p><u>Инструктор</u>: Ребята, Волшебная водичка нам приготовила сюрприз - надувные круги. Свободное плавание (с кругами, релаксация)</p> <p><u>Инструктор</u>: Пришла пора нам всем прощаться И дружно в группу возвращаться. Волшебной водичке понравилось с вами играть, а что понравилось вам? Подведение итогов занятия педагогом.</p> <p>Организованный выход из воды.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Дети восстанавливают дыхание.</p> <p>Выход из воды по массажным коврикам, наступая на всю стопу.</p>