

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 74 «ДЕЛЬФИНЁНОК»

Развлечение на воде

Тема: "Правила безопасности на занятиях по плаванию"



Подготовил: инструктор
по физической культуре (плавание)
Диннер Лариса Анатольевна

Нижневартовск 2011 г.

Конспект занятия по плаванию

Дата проведения	15.11.2012г.
Место проведения	д\с №74 «Дельфинёнок»
Время проведения	10.00 часов
Возрастная категория детей	старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Персонажи	Русалочка, Водяной и Кикимора
Продолжительность	40 минут.
Занятие состоит из 3 частей.	1ч. Подготовительная (в водная часть) на суше 15м. 2ч. Основная часть (в воде) 20м. 3ч. Заключительная часть 5м.
Тип занятия	тренировочно - поточный по подгруппам
Методы	практический, наглядный, словесный, игровой, показ, объяснение, напоминание
Музыкальное сопровождение	автор Камиль Сенсанс «Аквариум», «песенка Водяного» из мультфильма Летучий корабль
Инвентарь оборудование:	обручи вертикальные большого диаметра на тяжёлых подставках 2шт.; доски и колобашки для плавания по количеству детей; пластмассовые палки 3шт.; таблички с изображением названия упражнений; плащевые следки бпар.

Задачи.

1. Закреплять знания правил поведения в помещениях бассейна.
2. Совершенствовать движения рук как при плавании ст. «Кроль», «Брас».
3. Закреплять навык скольжения на груди; обучать всплыванию и лежанию на груди и на спине, развивать правильное выполнение дыхания «Кроль» (вдох в воду с поворотом головы).
4. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки.
5. Воспитывать решительность, организованность.

Упражнения на суше общеразвивающего и специального плавательного характера. Разминка на суше с музыкальным сопровождением выполняется перед началом основного занятия в воде.

Структура занятия

В первом зале помещений бассейна, детей встречает прекрасная русалочка Ариэль и Кикимора Болотная.

Русалочка сидит и горько плачет, а Кикимора веселится.

Инструктор по плаванию: Красавица Русалочка чем ты так опечалена?

Русалочка: Ребята не умеют правильно вести себя в помещениях бассейна. А ещё балуются в воде.

Много жалоб накопилось
В канцелярии моей!
Есть на взрослых, на детишек.
Просто слов не подобрать,
Как досадно их читать!

Инструктор по плаванию: Этого не может быть.

(Инструктор по плаванию зачитывает две жалобы)

Кикимора: Может, может, ещё как может.

Инструктор: Дайте мне эти жалобы посмотреть. Да это же почерк кикиморы, она написала жалобы и всё подстроила. Дети нашего детского сада знают и соблюдают правила поведения на суше и в воде.

Кикимора: Не пускай их в бассейн, нам нужно проверить знания ребят, а главное соблюдают они правила поведения в бассейне на занятиях по плаванию.

Инструктор: Наши дети не только знают правила поведения, но и соблюдают их.

Русалочка:

Пусть проходят годы,
Но мне послушны воды.
Купаться разрешаю,
И правила купания
В бассейне проверяю

Кикимора: А расскажите нам правила поведения под душем, наверное, не знаете.

Инструктор: Конечно, знаю, мы тебе не только скажем, но и покажем.

Ответы детей.

- Нужно пользоваться мылом и мочалкой.
- Нужно знать и выполнять последовательность мытья своего тела. Сначала моем шею, затем грудь туловище, промежность и только в самом конце ноги.
- Мы помним, что мокрый кафель очень скользкий можно упасть и удариться.

Русалочка: Как вести себя на занятии в воде?

Ответы детей.

- Входить в чашу бассейна и выходить можно только с разрешения инструктора по плаванию.
- Спокойно спускаться в воду друг за другом, не толкая и не торопя впереди идущего.
- Прыгать в воду следует только по одному.
- Во время занятия не залезать на бортик бассейна.
- Быстро и слажено выполнять все построения.
- Разговаривать спокойно (не кричать).
- В воде находиться на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- Не толкать, не топить, не садится верхом друг на друга. Это может привести к очень тяжёлым последствиям (можно ударить голову, поранить ножку...).
- Не подавать ложных сигналов о помощи нарочно криками: «Тону!», «Помогите!», «Спасите».
- При получении во время занятия травмы обязательно скажем об этом инструктору по плаванию, медицинской сестре или кому-нибудь из взрослых.

- При возникновении пожара со всеми вместе покинуть бассейн через эвакуационные выходы.
- Не глотать воду, с чаши бассейна.
- После занятия тщательно обтираемся полотенцем и хорошо сушим волосы.

Русалочка: Русалочка напоминает правила поведения, для купающихся.

1. Можно шуметь в помещениях бассейна? (дети отвечают)
2. Внимательно слушай и выполняй, что тебе говорит инструктор по плаванию.
3. Старайся быть внимательным при выполнении упражнений, как на суше, так и в воде.
4. Всегда слушай и ориентируйся на сигнал инструктора по плаванию.
5. Учись правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и правильно устранять непорядок в своём внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

Если чувствуешь недомогание (головокружение, тошноту, потемнение в глазах, боли в области живота, пошла кровь с носа и др.) сообщи об этом инструктору по плаванию или медицинской сестре.

Кикимора: *А после занятия как нужно себя вести? Вот и не знаете ха...ха забыли!*

Ответы детей:

- В конце занятия нужно, сполоснуться под душем, вытераться насухо и сразу же одеться.
- Хорошо просушить волосы (феном, сушилкой и т.д.).
- Нужно застегнуться на все замки пуговицы, хорошо запахнуть халат.
- С непокрытой головой (капюшон, шапочка, платок) из помещений бассейна не выходить.
- Не забывать свои вещи в бассейне.

Русалочка: ПОМНИ, ЧТО ДАЖЕ МАЛЫЕ ШАЛОСТИ В ВОДЕ, МОГУТ ПРИВЕСТИ К БОЛЬШОЙ БЕДЕ.

Молодцы, теперь я окончательно убедилась тому, что вы совершенно готовы к занятию. Но, хочу вас заранее предупредить. В вашем бассейне завёлся вредный водяной. Он всем мешает купаться и плавать, брызгается, шалит, хватает ребят за ноги и даже тянет на дно.

Инструктор по плаванию: *Наши ребята умеют держаться на воде. Мы покажем водяному, что не боимся его.*

Русалочка провожает детей в раздевальную комнату, и желает детям удачи.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Темп	Организационно методические указания
Организационные моменты	Напоминаю правила поведения в бассейне.	Подгруппа детей входит в помещения бассейна, раздевается для разминки. Построение в одну колонну друг за другом.	1-2м.	средний	Рассказываю, чем будем заниматься на занятии
На суше			6-7мин.		

<i>Вводная часть</i>	Укрепляем мышцы ног, развиваем гибкость стоп. Профилактика, плоскостопии.	Ходьба по кругу: крестный шаг, за хлестом голени, с высоким подниманием колен.	2 круга	Средний	Спину держим прямо, живот подтянуть, руки сложили за спину, на поясе.
		Бег по кругу: на носочках; с подскоками; галопом лицом в центр круга.	10сек. 2 круга	быстрый	На носочках, дышим носом.
<i>Общеразвивающие упражнения</i>					
<i>1 упр.</i>		Наклоны и повороты туловища.	30сек.	средний	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на уровне груди.
<i>2 упр.</i>	Учим движения рук в ст. «Кроль».	Движения рук в стиле «Кроль»	5-6раз.	медленный	Чередовать «Кроль» на груди и на спине. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вдоль туловища, ладони прямые.
<i>3 упр.</i>	Укрепляем коленные суставы.	Приседания с положением стоп, как при плавании «Брасс».	4-5раз.	медленный	И.П.- ноги шире плеч. Развернули пятки вместе, носки врозь. Не отрывать пяток от пола.
<i>4 упр.</i>	Профилактика заболеваний дыхательной системы. Учить, правильно дышать в воду.	Движения рук в стиле «Брасс», одновременно с дыханием «Брассом» (в воду), с наклоном туловища вперед. Упр.	5-6раз.	средний	Глубокий вдох (через нос), медленный выдох (через рот), (губки трубочкой).

		На дыхание, имитирующее выдох в воду.			
<i>Массаж</i>	Разогреваем мышцы плечевого пояса	«Снежок»	1-2раза.	Быстрый	Включаем воображение. Ребята образуют малый круг, встают спиной друг к другу.
<i>5 упр.</i>	Развиваем гибкость стоп.	Движения ногами как при плавании стилем «Кроль» Круговые движения стоп.	30сек.	быстрый	И.п. - в упоре на предплечья, лёжа на полу, попеременное движение (на весу) не касаясь пятками пола, ногами вверх, вниз.
<i>На воде</i>			20мин.		
<i>Основная часть комплекс упражнений в воде.</i>	Профилактика плоскостопии.	Ходьба по дорожкам «здоровья»	10сек.	средний	После того как ребёнок помоётся, он сразу идёт к чаше бассейна
		Вход в воду по желанию: прыжком с погружением в воду с головой, в скольжении упр. «Плавучие стрелы на груди», соскоком. Построение вдоль бортика на расстоянии, не мешающем друг другу.	2мин.		Формы организации: поточная, под наблюдением инструктора, самостоятельная.
<i>1 упр.</i>	Закреплять движения ног в ст. «Кроль». Укреплять мышцы ног.	Попеременные движения ногами в верх - вниз (на груди и на спине).	30сек.	быстрый	Держась прямыми руками за поручень бортика активно работать

					ногами способом «Кроль».
<p><i>Под весёлую музыку Водяной входит в воду.</i> Водяной: <i>Бегу я, как по лесенке, По камушкам звеня, Издаю по песенке Узнаете меня.</i></p> <p><i>Это кто ещё у меня тут в воде плавает ножками дрыгает, воду мне мутит.</i> <i>Инструктор по плаванию отвечает ему и зрителям.</i> Водяной: <i>Ух я вам сейчас мешать буду.</i> Инструктор по плаванию: <i>Не получится у тебя. Мы умеем держаться на воде и правильно ведём себя на занятии.</i> Водяной: <i>А ну докажете и покажете. Не верю я вам.</i></p>					
2упр.	Совершенствовать навык скольжения. Учить переворотам в воде без опоры о дно. Укрепляем позвоночник.	Выполняем упр. «Торпеда», «Винт» - в скольжении совершать повороты туловища	2раза.	быстрый	Отталкиваясь, от стены бассейна руки прижаты вдоль туловища. Во время скольжения прокручиваемся вокруг своей оси.
3упр. Участвует Водяной, загадывает загадку на упр. «Поплавок».	Закреплять навык всплывания.	«Поплавок». Сделав глубокий вдох, погрузиться под воду, согнуть ноги к туловищу, обхватить голени руками, голову наклонить к коленям. <i>Плавает у мостика, красный с белым хвостиком. То потонет, то всплывёт,- Рыбаку сигнал даёт.</i>	1-2раза.	медленный	Повторяем правило «Ныряем». <u>Чтобы правильно нырнуть нужно глубоко вдохнуть.</u> Водяной показывает табличку с изображением упражнения.
4упр.		Плавание на груди и на	3мин.	средний	

		спине с поддерживающими средствами (доски, колобашки для плавания).			
<i>5упр.</i>	В чрезвычайных ситуациях, учить держаться на воде не расходуя свои силы.	«Морская звезда» на груди и на спине.	1-2раза.	медленный	Расчёт на первый-второй. Последовательность: сделать глубокий вдох и задержать дыхание, лечь на воду вытянувшись на самой поверхности воды, руки и ноги прямые разведены в стороны.
<i>6 игровое упражнение.</i>	Учить проплывать под водой с продвижением вперёд.	«Подводный туннель» Проплыть глубоко под водой через вертикально стоящие обручи.	2 раза.	медленный	Начало на глубокой воде. Воспитанники встают в одну колонну друг за другом.
<i>7 упражнение имитационного характера.</i>	Объяснить разницу между ныриванием и выныриванием.	«Прыжок дельфина» нырнуть и вынырнуть из обруча.	1-2раза.	быстрый	Обручи лежат горизонтально на воде. Два ребёнка держат за концы перевязанные обручи. Во время ныряния прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперёд-вниз.

Заключительная часть

Водяной: Дети вы на озере. А в воде растет много водорослей, я их специально развожу ха...ха...ха .Ножки я вам сейчас запутаю(одевает каждому на ноги следики).На середине озера, вам нужно освободить, распутать ножки (снять следочки).Если все доплывёте до берега, то я вам больше мешать не буду.

<i>Обучающая игра Ведёт игру Водяной</i>	Нужно распутать ножки от водорослей (снять следочки с ног).	«Сними с ноги водоросли». На ногах у детей, матерчатая туфелька (водоросли).	1-2раза.		Запутавшись в водорослях во время переплывание через озеро, ребёнок останавливается, делает вдох, задерживает дыхание, опускает голову в воду, сгибается. В таком положении, которое напоминает «Медузу» или «Поплавок», он снимает (туфельки) водоросли одной или двумя руками водоросли с ног.
<i>Подвижная игра Участствует Водяной</i>	<i>Упражнять детей в погружении в воду с головой.</i>	<i>«Удочка» Описание... Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачивают ся лицом к центру. В центре стоит водяной. В руках у него удочка с поплавком на конце верёвки. Длина верёвки равна радиусу круга .Водяной вращает</i>	3-4мин.	быстрый	<i>Правила. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка (поплавок). Методические указания. Сигналы подавать чётко, чтобы все дети их слышали. Вначале следует вращать верёвку с игрушкой</i>

		<i>верёвку так, чтобы поплавок двигался по окружности на высоте 10-30 см. над водой. Дети должны избегать прикосновения поплавок, погружаясь под воду, когда он приближается</i>			несколько выше голов детей.
<i>Свободное плавание</i>					
		Построение и выход из воды	20сек.	медленный	Инструктор делает выводы о прошедшем занятии (поощряет, хвалит и т. дт).



Общие замечания и оценка _____

Подпись _____

