

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЁЛОЧКА»

День открытых дверей в бассейне



инструктор по физ.
воспитанию (плавание) Диннер Л.А.

Нижневартовск 2016г.

Дата проведения 11.04.2016г.

Место проведения д\с №29 «Ёлочка»

Время проведения Мл.гр.30.00, Ст.гр 40 минут.

Продолжительность с 08.00 до 12.00 часов.

Занятия состоят из 3 частей: подготовительная часть 5м.; основная часть (в воде) 20м.; заключительная часть 10м.

Методы практический, наглядный, словесный, игровой, показ, объяснение, напоминание.

Инвентарь оборудование: ободок с усиками (сом); доски для плавания по количеству детей; резиновые, надувные круги; нарукавники.

Задачи: учить ориентироваться в пространстве чаши бассейна, передвигаться в нужном направлении; самостоятельно выполнять знакомые движения; закреплять движения рук и ног в ст. «Кроль»; обучать навыку скольжения на груди (с опорой); учить ходить в воде спиной вперёд, принимать вертикальное положение тела на воде. Воспитывать, решительность, организованность, соблюдать дистанцию при движении и построение вдоль бортика на расстоянии, не мешающем друг другу.

Применяются упражнения специального плавательного характера. Разминка у бортика выполняется, перед началом основной части занятия в воде.

Занятие для старшего возраста

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Темп	Организационно методические указания
<i>Подготовительная часть</i>			5 мин.		
	Напоминаю правила поведения в бассейне. Заносим данные в таблицу посещения.	Подгруппа детей входит в помещения бассейна, раздевается, моется под душем. Построение в одну колонну друг за другом	1-2м.	средний	Рассказываю, чем будем заниматься на занятии.
<i>Вводная часть</i>					
	Профилактика плоскостопия	Ходьба по дорожкам «здоровья»	10сек.	средний	После того как ребёнок вымоется, он идёт в чашу бассейна.
<i>На воде</i>			20-мин.		
		Вход в воду. Соскоком с мостика	1 раз.	средний	Ребёнок садиться на мостик, спина прямая.
	Соблюдение расстояния друг от друга	Построение вдоль бортика на расстоянии, не мешающем друг другу (к понравившемуся	1 раз.	Средний	Не мешать друг другу.

		цветочку).			
1 упр.	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».
2 упр.	Учить передвигаться поперёк чаши бассейна; обучать навыку скольжения на груди (с опорой).	«Стрела»	2-3 раза	средний	Указать направление движения. Обратить внимание на рыбок, изображённых напротив.
Основная часть					
3 Игра. «Усатый сом»	<i>Задачи игры:</i> учить детей умению ориентироваться, быстро бегать в воде, передвигаться в нужном направлении.	<i>Описание.</i> Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Инструктор по плаванию произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте! Сом усами шевелит. Все на берег, он не спит! Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Или подбегают к бортику бассейна. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 3-4 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.	3-4 раза	средний	<i>Правила.</i> Водящему-сому запрещается хватать детей за руки, плечи и др. Чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней. <i>Методические указания.</i> Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает всё равно он.
<i>Ходьба в воде по кругу, вдоль стен чаши бассейна</i>	Учим двигаться вдоль стен бассейна по изображённым, стрелочкам сохраняя дистанцию (в нужном направлении).	Ходьба по кругу спиной вперёд.			Движение по часовой стрелке, держим дистанцию (на расстоянии вытянутой руки) друг от друга, не

					толкаем, не мешаем.
<i>4 упражнение имитационного характера «Лодочки»</i>	Учим движения рук в стиле «Кроль»	Руки кролем на груди и на спине «Мы лодочки плывём и вёслами гребём».	2-3 круга.	средний	Чередовать «Кроль» на груди и на спине
<i>5 игровое упражнение «На буксире»</i>	Учить ходить в воде спиной вперёд, принимать вертикальное положение.	«На буксире» Один из детей тянет на мелководье другого ребёнка - идёт спиной вперёд, ускоряет шаг, бежит, тянет за собой лежащего на воде.	4-5раз.	быстрый	Начало на глубокой воде. Дети разбиваются на пары, держась за руки, стоят лицом друг к другу.
Заключительная часть			10 мин.		
<i>6 Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	<i>Задачи игры:</i> приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.	<i>Описание.</i> Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.	4-5 раз.	быстрый	<i>Правила.</i> Кто последний заплывает в свой домик, тот выходит из игры. Нельзя толкать друг друга. Инструктор иногда меняет расположение обручей (домиков) в чаше бассейна. <i>Методические указания.</i> Сигналы подавать чётко, громко, чтобы все дети их слышали.
<i>Свободное плавание</i>	<i>С надувными игрушками</i>				
Выход из воды.	Выполнять культурно-гигиенические навыки	Сполоснуться под душем. Сушка волос			На сухо высушить волосы.

Занятие для младшего возраста

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Темп	Организационно методические указания
<i>Подготовительная часть</i>			5 мин.		
	Напоминаю правила поведения. Заносим данные в таблицу посещений.	Подгруппа детей входит в помещения бассейна, раздевается, моется под душем.	1-2м.	средний	Моется при помощи взрослых.
<i>Вводная часть</i>					
	Профилактика, плоскостопии.	Ходьба по дорожкам «здоровья»	10сек.	средний	После того как ребёнок вымоется, он идёт в чашу бассейна.
<i>На воде</i>			20-мин.		
		Вход вводу с мостика	1 раз.	Средний	Ребёнок спускает с мостика спиной вперёд.
	Соблюдение расстояния друг от друга.	Построение вдоль бортика на расстоянии, не мешающем друг другу (к понравившемуся цветочку).	1 раз.	Средний	Не мешать друг другу.
<i>1 упр.</i>	Закреплять движения ног в ст. «Кроль». Укреплять мышцы ног.	Подводящее упражнение «Фонтанчики».	30сек.	быстры	Держась прямыми руками за поручень бортика активно работать ногами способом «Кроль».
<i>2 упр. «Проплыть через ворота»</i>	Задача упражнения: учить детей погружаться в воду с головой.	Проплыть через пластмассовый обруч.	Каждый ребёнок 1-2раза.	средний	Построение в одну колонну.
<i>Основная часть</i>					
<i>3. Игра соревнование. «Кто быстрее добежит до игрушки»</i>	<i>Задачи игры:</i> развивать внимание, быстроту передвижения в воде, выполнять команду только после сигнала свистка.	<i>Описание.</i> Описание В игре принимает участие вся группа. Ребята делятся на две команды (подгруппы). Построение одна подгруппа встаёт на	2-3 раза	быстры	<i>Правила.</i> По сигналу свистка, дети должны добежать до плавающей игрушки. Кто первый

		правую сторону чаши бассейна, а другая на левую сторону бассейна. Инструктор бросает резиновую игрушку на середину чаши бассейна.			возьмёт игрушку в руки, тот и выиграл.
4. Игра малой подвижности образно-игровая «Водяная змейка»	Учим преодолению сопротивления воды, держаться друг за друга.	Ходьба змейкой, взявшись за руки или за пояс впереди стоящего человека.	2-3 круга.	быстры й	Змейку не разрывать.
5. игровое упражнение «Рыбкины икринки»	Упражнение на дыхание, с мотивацией имитирующее выдох в воду.	Нужно положить мячик на воду и сильно дуть на него, чтобы он плыл по воде	1-2 мин.	средний	Нужно положить икринку на воду, руки убрать за спину. Затем набрать воздуха в лёгкие и сильно подуть на воду (как морской ветерок). Помочь икринкам доплыть, до золотой рыбки.
Заключительная часть			10 мин.		
6 Подвижная игра «Сердитая рыбка»	Задачи игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.	Описание.	4-5 раз.	быстры й	Правила. Методические указания. Сигналы подавать чётко, громко, чтобы все дети их слышали.
Свободное плавание	С надувными игрушками	В резиновых нарукавниках			
Выход из воды.	Выполнять культурно-гигиенические навыки	Сполоснется под душем. Сушка волос.			Насухо высушить волосы (при помощи взрослых)



Общие замечания и оценка

Подпись _____

