План-конспект открытого занятия по плаванию

Педагог дополнительного образования

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Гербова Евгения Юрьевна

**Пояснительная записка**

Игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания. Только в ней дети осваивают правила человеческого общения, накапливают опыт применения своих возможностей. Игра является и первой школой воли ребенка. Именно в игре первоначально проявляется способность добровольно, по собственной инициативе, подчиняться различным требованиям. Ценность игровой деятельности заключается и в том, что она обладает наибольшими возможностями для формирования детского общества. Именно в игре наиболее полно активизируется общественная жизнь детей, она как никакая другая деятельность позволяет детям уже на самых ранних стадиях развития создавать самодеятельным путем те или иные формы общения.

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. С одной стороны закрепляются навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой стороны-

в интересной и увлекательной форме вызывает у ребенка потребность познания нового материала.

Используя в обучении плавания дошкольников разнообразные игры, игровые задания, а также проводя регулярно развлечения и спортивные праздники, можно сделать вывод: что игровой метод, включающий в себя все перечисленные компоненты, повышают интерес детей к занятиям плавания, облегчают обучение, а значит, является актуальным и эффективным в дошкольном обучении.

**Форма проведения -** урок-игра.

**Возраст - 5-6** лет.

**План проведения мероприятия**

1. Подготовительная часть - построение, приветствие, сообщение задач,  
   рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в  
   бассейне, ОРУ на суше.
2. Основная часть - «учимся плавать, играя».

„

3. Заключительная часть - построение, подведение итогов, поощрение  
всех участников.

**Место проведения** - малый (детский) бассейн ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

**Инвентарь** - шапочки двух цветов, обручи, резиновые мячи, кольца, мелкие резиновые игрушки, удочка (гимнастическая палка, с привязанным шнуром надувным легким мячом), магнитная доска с таблицей, фишки - 8-16.

**Цель:** оздоровление детей путем проведения различных игр на воде.

**Задачи:**

* увеличение двигательной активности;
* формирование потребности в здоровом образе жизни;

- воспитаниевдетяхтрудолюбия,благородства, коллективизма,дисциплинированности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозирование  нагрузки | Организационно-  методические указания |
| I. Подготовительная |  |  |  |
| часть (8 мин) |  |  |  |
|  | 1) построение, приветствие; | 30 сек | Обратить внимание на |
| 1 . Организовать | 2) сообщение задач урока; | 40 сек | внешний вид |
| детей к уроку | 3) рассказ о правилах техники | 1мин | Сегодня у нас состоится |
| 2.Обеспечить профилактику | безопасности при проведении занятий в бассейне |  | урок-игра, в котором вы примете участие. Те умения |
| травматизма |  |  | и навыки, которые |
|  |  |  | приобрели в процессе |
|  |  |  | занятий плаванием, сегодня |
|  |  |  | вы с помощью подвижных |
|  |  |  | игр покажете, чего вы |
|  |  |  | достигли. |
|  |  |  | За победу в каждом |
|  |  |  | состязании команда |
|  |  |  | получает фишку-рыбку, |
|  |  |  | которая прикрепляется к |
|  |  |  | магнитной доске с |
|  |  |  | таблицей. Кто больше |
|  |  |  | наберет рыбок, тот станет |
|  |  |  | победителем. |
|  |  |  | А сейчас разминка! |
| 3. Подготовить | Разминка на суше: |  | перестроить группу в |
| организм детей к работе в основной части занятия. | 1. и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 - вращение вперед в плечевых суставах, 1-8 - вращение назад в плечевых | 2 раза | шеренгу по одному на вытянутые руки  локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения |
|  | суставах  2. и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, левая рука над головой, 3-4 - наклоны влево, правя рука над головой | 5-6 раз в  каждую сторону | наклоны ниже, колени не сгибать |
|  | 3. и. п.- наклон вперед, руки вверху |  |  |
|  | «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2- пронос руки в и.п.- выдох, 3- то же другой рукой | 4-5 раз в каждую сторону | «гребок» заканчивается у бедра |
|  | 4. и. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны |  |  |
|  | - вращения прямыми руками вперед, назад  5) и.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади - работа ногами кролем | 7-8 раз 30 сек | максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе  носки ног оттянуты |
| 4. Организовать детей для входа в воду | Вход в воду | 1-2 мин |  |
|  |  |  | Группа делится на две |
|  |  |  | команды, одевают на голову |
|  |  |  | шапочки разного цвета. |
|  |  |  | Напоминаю, за победу в |
| II. Основная часть (30 |  |  | каждом состязании команда получает фишку, которая |
| мин) |  |  | прикрепляется к магнитной |
|  |  |  | доске с таблицей. Кто |
|  |  |  | больше наберет фишек, тот |
|  |  |  | станет победителем. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Проведение игр с передвижением по дну шагом и бегом  Проведение игр для обучения дыханию в воде | **«Водолазы»**  Группа делится на две команды. Игроки садятся на противоположные бортики бассейна. Преподаватель начинает разбрасывать равное количество резиновых колец, мелких игрушек. Команды считают вслух до трех. По команде: «Три!» или по сигналу педагога команды начинают собирать предметы со дна бассейна, ныряя с открытыми глазами. По команде педагога обе команды быстро выходят из воды и садятся в исходное положение на бортик. Выигрывает та команда, которая собрала наибольшее количество предметов и быстрее вышла из воды.  **«Лягушата»**  Команды выстраиваются в шеренгу. По сигналу преподавателя: «Щука!» «лягушата» начинают выпрыгивать из воды вверх как можно выше («щука» может схватить за «лапки»); по сигналу: «Цапля!» - прячутся под воду на 5-7 сек. После нескольких минут игры педагог определяет наиболее внимательных и ловких «лягушат».  **«Караси и рыбаки».**  Игроки одной команды - «рыбаки» -берутся за руки и образуют «невод». Остальные - «караси» - разбегаются по бассейну. «Рыбаки», чтобы поймать «карася», должны сомкнуть вокруг него «невод». Пойманный «карась» присоединяется к «рыбакам». Когда все «караси» выловлены, команды меняются ролями.  **«Морской** бой».  По сигналу преподавателя обе команды начинают брызгать водой друг другу в лицо. Побеждает команда, в которой оказалось больше игроков, не закрывающих глаза, не поворачивающих лицо в сторону и не отступающих со своего места.  **«Удочка».**  Команды выстраиваются в одну шеренгу, лицом к педагогу, на расстоянии двух-трех шагов от бортика.  Педагог-«рыболов» встает на бортик бассейна. В руках «рыболова» «удочка». По команде «рыболов» ведет удочку и старается задеть ею одну из «рыбок». Чтобы избежать касания мячом, каждая «рыбка» старается уйти под воду, не имея права сходить с места. Задетая «рыбка» выходит из игры. | 4 мин.  3 мин.  5 мин.  5 мин.  4 мин. | Игра на освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга.  Команды выстраиваются на противоположных сторонах лицом друг к другу, педагог находится на бортике между командами.  Во время игры нельзя толкаться, хватать соперника за руки, туловище, ловить «разорванным неводом».  Группа делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 м друг от друга.  Игроки, выбывшие из игры, получают другое задание: стоя на другой стороне бассейна у бортика, выполняют приседания с погружением головы в воду (5-10 раз). |
|  | **«У кого вода в котле закипит сильнее?»**  Участники встают вокруг своего обруча лицом внутрь и, взявшись за обруч руками, удерживают его на поверхности воды. По сигналу педагога игроки опускают лицо в воду внутрь круга и выполняют непрерывные сильные выдохи. Педагог определяет, у какой из команд «вода в котле кипит сильнее».  **«Борьба за мяч».**  Игроки одной команды получают мяч и по сигналу педагога начинают перебрасывать его друг другу, перемещаясь по воде в различных направлениях.  Игроки противоположной команды стараются отобрать у них мяч и передать его игрокам своей команды.  **Кто дальше проскользит?**  Играющие встают в в колонну по одному и по команде выполняют скольжение сначала на груди. При скольжении на груди руки вытянуты вперед, Побеждает тот, кто сумеет проскользить дальше своих соперников. | 4 мин.  5 мин. | Игра для обучения дыханию в воде.  Команды становятся лицом друг к другу.  Запрещается задерживать игроков руками, толкать их.  Скольжение выполняется одним игроком из каждой команды. По окончании скольжения игроки отходят к бортику своей команды. |
| III. Заключительная часть (3 мин.)   1. Восстановить дыхание после нагрузки 2. Организованно завершить занятие | 1) выдохи в воду  2) организованный выход из бассейна  3) построение, подведение итогов занятия. | 6 раз  30 сек.  2 мин | выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  педагог строит группу в шеренгу по одному, награждает команды призами, благодарит детей за участие в уроке-игре, желает им здоровья и спортивных успехов. |