План – конспект открытого занятия по обучению плаванию в группе 3-4

Инструктор физической культуры (плавание)

МДОБУ Кудровский ДСКВ №3

Рымус Ольга Андреевна

**Дата и время проведения**: 19 марта 2022 года

**Время проведения занятия**: 26минут

**Место проведения:** плавательный бассейн МДОБУ ДСКВ №3 город Кудрово

# Занимающиеся 3-4 года группа «Еноты»

**Проводил занятие**: инструктор по физической культуре (плавание) Рымус Ольга Андреевна

**Цель занятия:** Формирование**плавательных** навыков детей использования игр и игровых упражнений на **занятии.**

# Задачи:

Оздоровительные задачи:

1. . Повышать активность и работоспособность детского организма.

2. Продолжать учить детей владеть своим телом в движении, корректировать осанку, равномерно распределять дыхание при двигательной активности.

3. Укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством силовых упражнений.

Образовательные задачи:

1. Пополнять знания детей о подводном мире водоема, его обитателях.

2. Закрепить интерес детей к **занятиям** физическими упражнениями в бассейне.

3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде, не бояться попадания воды в лицо *(брызг)* .

4. Продолжать учить детей опускать лицо в воду.

5. Приучать передвигаться в воде самостоятельно.

6. Содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков.

6.. Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

2. Создавать положительный эмоциональный настрой на **занятии плаванием**.

3. Воспитывать нравственно волевые качества силу во время выполнения упражнений в воде.

* **Инвентарь и оборудование**: надувные круги, ковшик, игрушка паучок, музыкальное оборудование.

**Форма проведения**: групповая.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практического упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание:** | **Дозировка:** | **Организационно –**  **методические указания (ОМУ)** |
| **I** | **Подготовительная часть занятия:** | **4минут 30 сек** |  |
| 1 | Построение.  Вход в плавательный бассейн, | 1 минута | Организация воспитанников. |
| 2 | Вход в воду | 30 секунд | Следить, что бы  воспитанники спускались в воду держась за поручни. После спуска со ступенек подают руку идущему следом! |
| 3 | ***Приветствие!***  Подражательное упражнение «Здравствуй водичка!»  И.П стоя.  Разводим руки в сторону гладим воду*!*  *-Здравствуй синяя вода*  *Рады мы тебе всегда!*  *Ты нас ласково прими очень нежно обними!*  Садимся по шею! | 2 минуты | Следить за правильностью выполнения упражнений и осанкой. Движения выполнять с максимальной амплитудой. |
| 4. | ***Умываемся!***  *- Водичка, водичка, умой мое личико. Что бы глазки блестели. Что бы щечки горели. Что бы рот улыбался и зубик кусался!* | 1 минута | Дети умываются, набирая воду в ладошки.  Читаем стих второй раз проходим по кругу с ковшиком и поливаем на голову воду!  Детям, которые не преодолели страх воды из ковшика поливаем на плечи |
| **II** | **Основная часть занятия:** | **14 минут** |  |
| 1 | Подражательное упражнение «Цапля на охоте!»  И.П. стоя руки на поясе.  Поднимаем колени из воды.  *- Цапля ходит высоко*  *-Цапля смотрит далек*  *Педагог спрашивает:*  *Кого цапля увидела?*  *-Лягушку.*  Руки на поясе наклоны туловища вперед, стараясь носиком достать до воды.  Садимся расставляя колени. Руки опускаем в низ между ног.  -*Я лягушка «Ква-Ква» делаю раз-два.*  *Ускакала я от цапли. Не отведаешь не капли!* | 2 раза  Или  5 минут | Следить за правильностью  выполнения упражнений. Все дети должны оставаться в поле зрения инструктора. |
| 2 | Подражательное упражнение «Сова»  И.П. Стоя руки в стороны.  1. Шевелим пальчиками (чистим перышки)  2. Вращательные движения кистями.  3. Вращательные движения руками вперед:  *-Летела Сова большая голова!*  *Летела, летела, на пенек села!*  *4.* Присед.  *-Крыльями «Хлоп-хлоп»*  5.Широкие хлопки руками перед собой, создавая брызги.  *- Но*жками «Топ-Топ»  6..Встаем. Подъем колена по переменно.  *- Головой вертела!*  *7.* Поворот головы вправо-влево и по кругу.  - *И снова полетела!*  8. Вращательные движения руками назад, подкидывая воду, создавая брызги!  *- Хвостиком вильнула! И… нырнула!*  *9.* Руки на поясе. Вращательные движения тазом!  10. Наклон вперед. Лицо опускаем вводу! | 2 раза  Или  5 минут. | Все движения показываем четко. По необходимости помогаем и корректируем движения.  Повторяем упражнение два раза.  Все дети в поле зрения инструктора. |
| 3 | Подражательно Упражнение «Мышка и часы!»  *- Вышла мышка как-то раз, посмотреть который час!*  Имитируем руками ходьбу мышки.  *Вдруг Часы сказали: «Бом! Бом!»*  Широкие хлопки руками по воде, создаем сильные брызги.  *Мышь свалилась кувырком!*  Садимся. Поднимаем ноги. | 2 раза или  2 минуты. | Одеваем детям надувной круг. Подъем ног вперед. |
| 4 | Упражнение «Паровозик»  Дети берутся за надувные круги друг друга выстраиваясь «вагончиками»  Ножки назад и в сторону, с права и слева от следующего вагончика. и под песенку «Крокодила Гены!»  1.Инструктор катает детей.  2. Работа ногами способом кроль. | 2 минуты | Следить что бы воспитанники не ударяли друг друга ногами. Ноги должны быть сбоку от вагончика, следующего за впереди стоящим. |
| **II**  **I** | **Заключительная часть:** | **7.30 минуты** |  |
| 1 | Подвижная игра «Жучок –Паучок».  Инструктор читает стих:  *Жучок-паучок вышел на охоту, давай не зевай. Прячемся под воду!*  *Воспитанники прячут лицо под воду или ныряют!*  Кто «не спрятался» тот ведущий паучок. Поливаем из ковшика. Передаем паучка.  Так же ведущего можно выбирать по желанию детей. | 5 минут | Последний раз дети все паучки, а инструктор от них уплывает и прячется под водой!  Следить за правильным нырянием детей. Что бы все выныривали!!! |
| 2 | Прощание!  *- Собираемся в кружок, расскажу я вам стишок!*  *Все вместе:*  *- Мышки водят хоровод, а за ними следит кот! Мышки кошку увидали в раздевалку побежали! Убежали мышки в душ! Не достался кошке куш!* | 1 минута | Следить за дисциплиной  Воспитанников. |
| 3 | Подведение итогов занятия | 1 минута | Отметить самых старательных занимающихся. |
| 4 | Выход из бассейна в душевые. | 30 секунд | Следить за дисциплиной  воспитанников |