

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 18 «Мишутка»

Конспект открытого занятия для молодых специалистов
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
на тему: «Знакомство со способом плавания «Кроль»»

Подготовила: Учитель физической культуры
Мирошниченко Алена Михайловна

Сургут, 2024 г.

**Конспект занятия,
Мирошниченко Алены Михайловны, учителя физической культуры
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского
сада № 18 "Мишутка"**

Тема: «Виртуальная экскурсия в бассейн»

Вид деятельности: физическая культура (сухое плавание)

Старший дошкольный возраст (6-7 лет).

Цель: обучение выполнению технике имитационных гребковых движений руками и ногами способом «Кроль» на груди и на спине.

Задачи:

Образовательные:

Содействовать совершенствованию изученных элементов плавания.

Совершенствовать технику движения рук ног, как при плавании кролем на груди.

Формировать правильную осанку.

Способствовать оздоровлению детского организма, укреплению общего физического состояния, формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формировать навыки учебной деятельности (внимательно слушать педагога, действовать по предложенному им плану, а также самостоятельно планировать свои действия, выполнять поставленную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности).

Развивающие: Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, координационные способности; самостоятельность в организации всех видов игр.

Воспитательные: Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм.

Планируемые результаты: Укрепление здоровья детей. Сформированы основные плавательные навыки. Сформировано нравственно волевое качество.

Интеграция образовательных областей:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:

- воспитывать осознанное отношение к выполнению правил безопасности;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;

Образовательная область «Речевое развитие»:

- совершенствовать умение согласовывать слова с движениями.

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- совершенствовать умение ориентироваться в помещении;

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная.

Формы организации совместной деятельности: подгрупповая.

Методы и приемы: Наглядный (показ, демонстрация), игровой: организационный момент, физкультминутка, основная и заключительная часть)

Здоровьесберегающие технологии: элементы музотерапии, дыхательная гимнастика, логоритмика.

Структура занятия:

Общая продолжительность занятия – 30 минут.

- Вводно - подготовительная часть: (организация детей) – 5-7 минут;
- Основная часть: - 13- 18 минуты;
- Заключительная часть (подведение итогов) - 3-5 минут;

Предварительная подготовка: подборка музыкальных фонограмм, видеофрагментам «техника плавания».

Материалы и оборудование к занятию: гимнастические коврики, пластмассовые кораблики, колонка для произведения фонограмм, проектор.

Логика образовательной деятельности

№	Деятельность педагога	Деятельность воспитанников	Дозировка	Методические указания	Ожидаемые результаты
1.	Построение, приветствие. <i>Дети построены в одну шеренгу.</i> Учитель ФК: «Равняйся! Смирно!» Здравствуйте!	Дети здороваются, выполняют команды		Голову повернуть направо и встать так, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. Пятки вместе, носки развернуты на ширину ступни, ноги выпрямить, плечи развернуть, руки опустить, пальцы полусогнуты, голову держать прямо перед собой.	Сформированы умения проговаривать слова приветствия. Действовать по команде.
	Сообщение задач занятия. Учитель ФК: - Ребята, совсем скоро откроется наш бассейн в детском саду, и мы начнем учиться плавать. А сегодня мы с вами совершим виртуальную экскурсию в мир спортивного плавания, где познакомимся со способом плавания «Кроль» А также выполним комплекс упражнений, основанных на имитации движений в воде. Согласны? - И прямо сейчас мы с вами виртуально перенесемся в бассейн. Внимание на экран. На экране видеоролик «Тренировка пловцов». - Ребята, что вы сейчас увидели на экране? - Вы обратили внимание, что пловцы, перед тем как зайти в воду выполняли разминку? Как вы думаете, зачем она нужна? - Разминка пловцам нужна для того чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке, вот и мы с вами сейчас выполним разминку. «Равняйся! Смирно! Напра-Во! Раз, два! В обход по залу шагом марш!» 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках, руки за головой в замке. 4. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Дети: да Дети смотрят видеоролик. Дети: бассейн, спортсменов... Дети отвечают на вопросы 30сек	30сек 30сек	Дистанция 2 шага. Пальцы сомкнуты, руки прямые Локти разведены в сторону, носки тянем на себя, живот втянут. Руки согнуты в локтях, кисти в кулаках	Используют речь для выражения своих мыслей построения речевого высказывания в ситуации обобщения Сформировано знание о тренировке пловцов

	Комплекс ОРУ 1. И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2— дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 —вернуться в исходное положение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону. 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд).	30сек	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 3-4 раза	дистанция 2 шага. 1.Руки прямые, спина прямая 2.Ноги на месте, рука прямая 3. Спина прямая, колени на уровне носков 4. Ноги в коленях не сгибать 5. Прыгать выше	Дети подготовили свой организм к предстоящей нагрузке
2.	- Молодцы, а сейчас мы с вами познакомимся со спортивным способом плавания «Кроль». Внимание на экран. На экране видеоролик «Техника плавания «Кроль». - Ребята как вы заметили плавать таким способом можно как на груди, так и на спине. Способ плавания «Кроль» на груди называют самым быстрым. Обратите внимание, что тело пловца лежит на поверхности воды почти горизонтально, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону. Ноги слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные, хлестообразные движения снизу вверх и сверху вниз навстречу друг другу. Руки работают попеременно: когда одна рука заканчивает гребок, другая проносится над водой. При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову в сторону. Кроль на спине отличается от кроля на груди, тем, что человек плывёт на спине, а не на животе. Пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле на груди. - Для того чтобы мы могли быстрее научиться плавать способом «Кроль» в бассейне мы изучим комплекс имитационных упражнений подводящих к плаванию сейчас. Комплекс ОВД 1. И. п. – ноги врозь, правая рука направлена	Дети смотрят видеоролик и слушают учителя ФК	2 раза	1.Спина прямая, руки	Сформировано знание о способе плавания «кроль» на груди и на спине.

	вверх, левая рука вдоль туловища. 1- 4 - попеременное вращение рук в п.с. вперёд; 5-8- попеременное вращение рук в п.с. назад. 2. И. п. – леж на животе, руки вдоль туловища ладонями в пол, голова опущена. Плавно поднимаем ноги и руки до максимально высокой точки. Делаем без фиксации наверху и опускаемся медленно в и. п. далее с 8 секундной фиксацией в верхнем положении 3. И. п. – леж на спине, руки с вытянутыми вверх руками, ноги сведены вместе, носки и пятки прижаты друг к другу. Плавно поднимаем ноги и руки на высоту 30–40 см. 4. И. п. – сед на полу, руки в упоре сзади ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. - Молодцы! Ребята, а как вы думаете, почему пловцы так долго могут держаться под водой? - Правильно, пловцы могут держаться долго под водой, потому что они тренируют свои легкие, для этого они выполняют дыхательную гимнастику. Вот и мы сейчас выполним дыхательную гимнастику. Комплекс дыхательной гимнастики 1. «Волна» И. п. – леж на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. На вдохе руки поднимаются над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом говорим "Вни-и-и-з". 2. «Кораблик качается по волнам» Положим кораблик (игрушку) себе на живот и посмотрим, как она поднимается, когда вы делаете вдох, и опускается, когда вы делаете выдох. 3. «Подуй на кораблик» Теперь опустите наши кораблики на воду, и подуйте на них, так как дует ветер. Молодцы, отлично справились	Дети выполняю т комплекс имитацион ных упражнени й к плаванию	раз 8 счётов 6-8 раз 30сек 30 сек 30 сек 1мин	прямые, Корпус не разворачиваем 2.Стараясь обязательно оторвать грудную клетку и бёдра от пола, стопы тянуть носками от себя. 3.Приподнимается верхняя часть туловища и плечи на такой же уровень, как и ноги. 4. Руки и ноги не сгибать, спина прямая Находимся в состоянии глубокого расслабления. Вдох выполняем носом, выдох ртом Щеки не надуваем, делаем глубокий вдох, выдох ртом	Сформирован о умение выполнять подводящие упражнения к плаванию. Развита сила, выносливость , координация движений. Сформирован о умение выполнять с настроением дыхательные упражнения
3.	Молодцы. А сейчас поиграем с вами в игру, которая называется «Акула и рыбки». Все играющие «Рыбки», кроме водящего «Акулы», занимают места в обручах (домики). Водящий «Акула» занимает место в обозначенном месте. Когда играет музыка, «рыбки» выбегают из домиков и начинают, перемещается по площадке. При остановке музыки, выбегает «акула» которая должна осалить как можно больше «рыбок». Рыбки стараются спрятаться в любой домик. Все кто успели убежать от «акулы» и спрятаться в домике побеждают в игре. Правила игры. Рыбки покидают и занимают домик только по	Дети играют в игру «Акула и рыбки»	3раза	Бегать в легком темпе, не наталкиваться	Развито умение ориентировки в пространстве. Развито умение действовать по сигналу Развита реакция на внимательнос

	сигналу, когда заиграет музыка. Разрешается вставать в любой обруч. «Акула» начинает салить «рыбок» только по сигналу, когда музыка перестает играть.				ть, быстроту и координацию движения.
	Учитель ФК: Построение <i>Дети построены в одну шеренгу.</i> Учитель ФК: «Равняйся! Смирно!» Ребята, давайте подведем итоги сегодняшнего занятия. С каким способом плавания вы сегодня познакомились? Вам понравилось? А что больше всего понравилось? Ребята вы сегодня все молодцы, вы отлично справились с поставленными задачами. На этом наше занятие окончено «до свидания». «Равняйся! Смирно! Напра-Во! Раз, два! В группу шагом марш!»	Дети размышляют и отвечают на вопросы			Используют речь для выражения своих мыслей построения речевого высказывания в ситуации обобщения