

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: «Мы на лодочке плывем»

Подготовила: Учитель физической культуры
Мирошниченко Алена Михайловна

Сургут, 2021 г.

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

Тема: «Мы на лодочке плывем»

Вид деятельности: физическая культура (плавание)

Старший дошкольный возраст (6-7 лет).

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

Задачи:

Образовательные:

Содействовать совершенствованию изученных элементов плавания.

Совершенствовать технику скольжения, 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: контрастный душ, босохождение, элементы музотерапии, дыхательная гимнастика, логоритмика.

Структура занятия:

Общая продолжительность НОД – 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, иллюстраций со схемами.

Материалы и оборудование к занятию: мячи, плавающие и тонущие игрушки, колонка для произведения фонограмм.

Логика образовательной деятельности

№	Деятельность педагога	Деятельность воспитанников	Дозировка	Методические указания	Ожидаемые результаты
1.	Построение, приветствие. <i>Дети построены в одну шеренгу.</i> Учитель ФК: Здравствуйте! «Равняйся! Смирно!»	Дети здороваются			Сформированы умения проговаривать слова приветствия. Действовать по команде.
	Сообщение задач занятия. Учитель ФК: Ребята, сегодня мы с вами повторим ранее изученные элементы плавания. И будем совершенствовать технику скольжения, технику движения рук ног, как при плавании кролем на груди. А для начала выполним логоритмическую физминутку на закрепление знаний правая, левая рука и сделаем разминку. Физминутка под музыку Две сестрицы - две руки (потереть ладони) Рубят, пилят, роют Рвут на грядке сорняки И друг дружку моют(делать руками движения имитирующие эти процессы) Месят тесто две руки – Левая и правая (кулачками месить тесто) Воду моря и реки загребают, плавая (Имитировать плавание) Молодцы!	Дети выполняют движения согласно тексту	1раз		закреплено знание, с какой стороны находится правая, левая рука. Сформировано умение согласовывать слова с движениями

	Комплекс подводящих упражнений «сухого плавания»: <i>Разминка на суше:</i> 1) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – вращение вперед в плечевых суставах, 1-8 - вращение назад в плечевых суставах	Дети выполняют разминку	2 раза	локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения наклоны ниже, колени не сгибать	Дети подготовили свой организм к предстоящей нагрузке
	2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, левая рука над головой, 3-4 - наклоны влево, правая рука над головой		5-6 раз в каждую сторону	«гребок» заканчивается у бедра	
	3) и.п.— наклон вперед, руки вверх «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2,4 - пронос руки в и.п.-выдох, 3 - то же другой рукой.		4-5 раз в каждую сторону	Максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе	
	4) стоя – вращения прямыми руками вперед, назад		7-8 раз	Руки прямые	
	5) и.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади – работа ногами кролем Напра-Во! Раз, два. Налево в обход шагом - Марш! Спуск в воду, строимся у бортика	Дети спускаются в воду	30 сек,	Ноги прямые	
2.	1.Физкультминутка в воде: На болоте две лягушки (<i>сесть на корточки, опустить плечи под воду</i>) Две веселые подружки (<i>выпрыгивать из воды прыжком на двух ногах с продвижением вперед</i>) Рано утром умывались (<i>ополоснуть лицо водой</i>) Полотенцем растирались (<i>провести ладонями по лицу, рукам и ногам</i>)	Дети выполняют движения согласно тексту	1раз	Сохранять дистанцию	Сформировано умение согласовывать слова с движениями. Дети адаптируются к водной среде. Сформирован положительный эмоциональный настрой.

Ножками топали (<i>потопать ногами</i>) Ручками хлопали (<i>хлопать по воде ладонями</i>) Вправо-влево наклонялись (<i>наклоны вправо-влево</i>) и обратно возвращались. (<i>прыжки с продвижением вперед в обратном направлении</i>)				
Учитель ФК: Молодцы! Ребята, а сейчас мы с вами представим, что мы подводные лодки. Для этого встаньте у бортика, вытяните руки вверх. стрелочкой, одной ногой упритесь в бортик, задержите дыхание и оттолкнитесь от бортика. Голова должна быть опущена в воду. Проскользите по поверхности воды на груди без работы ног до противоположного бортика бассейна и обратно. Выполняем упражнение по сигналу (по свистку)	Дети стоят у бортика, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой, оттолкнувшись от бортика, скользят до противоположного бортика. Выполняют упражнение по сигналу	6 раз	Руки вытянуть в стрелу, ноги прямые	Сформировано умение скользить по воде
Учитель ФК: Молодцы ребята! Ваши лодочки отлично скользят по воде, но они недостаточно быстрые. Как вы думаете, если бы у лодки был мотор, она плыла бы быстрее? -Давайте попробуем завести у лодки мотор. Держась руками за поручень, находясь в горизонтальном положении начинайте работать прямыми ногами от бедра как можно быстрее.	Дети: да. Дети работают ногами как при плавании кролем на груди у опоры	1мин	Ноги, руки прямые, мах ноги от бедра, Голова опущена в воду, по необходимости делать вдох	Сформировано умение работать ногами как при плавании кроль на груди у опоры
Учитель ФК: Моторы работают! Давайте, теперь проскользим на лодочках по поверхности воды с включенными моторами до противоположного бортика бассейна. Выполняем упражнение по сигналу (по свистку)	Дети скользят на груди с работой ног на груди	браз	Мах ноги от бедра, спина прямая	Сформировано умение скользить по поверхности воды, работая ногами как при плавании кроль на груди

Учитель ФК: Ваши лодочки стали намного быстрее плыть! Ребята, а как вы думаете, если бы у лодки был ни один мотор, а два, как бы она плыла? -Тогда давайте попробуем завести еще один мотор. Для этого возьмитесь одной рукой за поручень, а другую руку прижмите к бедру, тело находится в горизонтальном положении на груди, голова опущена в воду, затем одной рукой делайте гребок под водой, а другой над водой. Без работы ног.	Дети: да. Дети: плыла быстрее Дети работают руками как при плавании кролем на груди у опоры. Тело в горизонтальном положении, голова в воде. Руки вверху - гребок правой, пронос руки над водой, то же левой рукой.	1 мин	Голова опущена в воду Пальцы сомкнуты, руки не догоняют друг друга	Сформировано умение скользить на груди с работой ног
Учитель ФК: теперь у наших лодок работают два мотора. Давайте проскользим по поверхности воды с включенными моторами до противоположного бортика бассейна и обратно. Выполняем упражнение по сигналу (по свистку) -Молодцы ребята! У нас с вами получились отличные подводные, моторные лодки.	Дети скользят по поверхности воды, работая ногами, поочередно выполняя круговые движения руками, как при плавании кролем на груди.	6-8 раз	Сочетать работу ног, рук, вдох-выдох	Сформировано знание о способе плавания «кроль на груди». Развита сила, выносливость, координация движений
Учитель ФК: А сейчас мы выполним упражнение «поплавок» - в положении стоя сделайте вдох и задержите дыхание. Присядьте в воду, обхватите колени руками, подтяните их к грудной клетке, прижмитесь к груди подбородком. Оттолкнитесь ногами от дна. Выполняем упражнение по сигналу (по свистку)	Дети выполняют упражнение (поплавок)	Зрара	Сочетать дыхание, стопы ног расслаблены	Сформировано умение выполнять упражнение в группировке
Учитель ФК: Молодцы! Переходим к следующему игровому упражнению «звезда» - в положении стоя сделайте вдох задержите дыхание и примите горизонтальное положение на груди, раскинув прямые руки и ноги в стороны. Находимся в	Дети выполняют упражнение «звезда»	Зрара	Руки, ноги прямые	Сформировано умение находиться в ровном свободном положении на груди без напряжения.

	положении «звезда» на 5 счетов Выполняем упражнение по сигналу (по свистку)				
	Учитель ФК: Молодцы! А сейчас давайте выполним поочередно упражнение «поплавок» и «звезда». И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны на 1-2 выполняем упражнение «поплавок» на 3-4 раскрываемся в «звездочку» на 5-6 в «поплавок» и после встаем на ноги. Выполняем упражнение по сигналу (по свистку)	Дети поочередно выполняют упражнения «поплавок» и «звезда»	3 раза	Выполнять упражнения под счет	Сформировано умение чередовать упражнения «поплавок» и «звезда» по счету
	Учитель ФК: Молодцы ребята! Переходим к следующему игровому упражнению «Солнышко». Встаньте в круг и возьмитесь за руки, в положении стоя сделайте вдох, не отпуская рук, задержите дыхание и примите горизонтальное положение на груди, раскинув прямые руки и ноги в стороны. Находимся в положении «Солнышко» на 5 счетов Выполняем упражнение по сигналу (по свистку)	Дети держась за руки выполняют упражнение «солнышко»	3 раза	Ноги в стороны, голова опущена в воду	Сформировано умение выполнять упражнение «солнышко»
3.	Учитель ФК: Молодцы ребята А сейчас давайте устроим шторм на море. Вы согласны? Держась руками за поручень, находясь в горизонтальном положении сделайте вдох, а затем опустите лицо в воду и медленно сделайте продолжительный выдох. (показ иллюстрации) Выполняем упражнение по сигналу (по свистку)	Дети: да Дети выполняют выдохи в воду	8-10 раз	Тело находится в горизонтальном положении Сочетать вдох-выдох	Укрепляется дыхательная система

	Учитель ФК: Молодцы ребята. А сейчас поиграем с вами в игру «Попади в цель» группа делится на две команды. Каждая команда занимает место у своего бортика. Игрок с определенного места должен попасть мячом в обозначенную цель (обруч). Побеждает команда с большим количеством попаданий.	Дети играют в игру «Попади в цель»	Зрала	Бросать мяч из-за головы двумя руками	Развито умение работать в команде. Развито умение наблюдательности, меткости и глазомера Сформировано чувство ответственности, собранности во время игры
	Учитель ФК: Ребята, давайте подведем итоги сегодняшнего занятия. Каким способом плавания вы сегодня плавали? Вам понравилось? А что больше всего понравилось?	Дети: Да Дети размышляют и отвечают на вопросы			Используют речь для выражения своих мыслей построения речевого высказывания в ситуации обобщения
	Учитель ФК: Ребята вы сегодня все молодцы, вы отлично справились с поставленными задачами и теперь можете поплавать и поиграть с игрушками без задания.	Свободное плавание, игры с игрушками	2-3 мин	Не наталкиваться друг на друга	Создан эмоционально, положительный настрой