ГБОУ СОШ 1359

 дошкольное отделение

Образовательная деятельность

в области " Физическое развитие" (бассейн)

с детьми младшего дошкольного возраста (3-4года)

 Подготовила и провела:

 инструктор по ФИЗО

Митрофанова Л.Г.

Москва 2014

"Малыши-крепыши"

 Цели: приучать детей не бояться воды , а также обучать начальным упражнениям для освоения техники плавания.

 Задачи: учить погружать лицо в воду на задержке дыхания, делать выдохи в воду, принимать горизонтальное положение на воде с помощью вспомогательных средств, нырять за предметами.

Оборудование: круги, доски, кольца для ныряния, обруч.

 Подготовительная часть (3 мин.)

 Разминка на суше:

1.И. п. О.с. 1-2 -встать на носки, руки вверх, потянуться,

3-4-И.п.

2.И.п. О.с. 1-2-руки вверх,

3-4-руки через стороны вниз.

3.И.п. О.с. 1-2-наклон туловища вперед, руки на поясе,

3-4-И.п.

4.И.п. О.с. 1-2-наклон туловища в стороны, руки на поясе,

3-4-И.п.

5.И.п. О.с. 1-10-прыжки на месте.

 Основная часть ( 13 мин.)

1.Заход в воду прыжками с бортика ( на детях надеты круги).

2.Игра "Дождик".(Приучать не бояться воды)

 Дети за инструктором повторяют движения, хлопают ладошками по воде и разбегаются ,прячась от брызг:

"Капля-раз,Капля-два,

Капли медленно сперва.

Стали капли поспевать,

Капля каплю догонять,

Зонтик поскорей раскрой

От дождя себя укрой." ( 3 раза)

3.Игра "Водолазы".(Обучение задержки дыхания)

 Дети за инструктором иммитируют движения: одели скафандры, подключили воздух, надули щечки, опустили лицо в воду.( 3 раза)

4.Игра "Воздушные шары".(Обучение выдохам )

 Дети за инструктором иммитируют движения: достали шары, делаем вдох, надуваваем щеки,делаем глубокий выдох (5 раз).

5 .Игра "Пузыри."(Обучение выдохам в воду)

 Дети за инструктором иммитируют движения: одели скафандры, опустили лицо в воду и выпускаем воздух( делаем глубокий выдох в воду). ( 3 раза)

6.Игра "Достать предмет со дна ."(Обучение нырянию)

 Дети на задержке дыхания ныряют и достают колечки со дна.( 5 раз)

7.Игра "Морская звезда".(Обучение лежанию на воде)

 Дети ,находясь в кругах, разводят прямые руки и ноги в стороны и ложатся на живот, опуская лицо в воду.Тоже самое выполняют на спине.( 5 раз)

8.Игра "Светофор".(Обучение плаванию кролем)

 Дети, с помощью плавательных досок ( ноги работают кролем), проплывают друг за другом в обруч, который держит инструктор, играющий роль светофора:"Красный свет - прохода нет!Зеленый - поехали!"(5 раз)

9.Игра "Подводный туннель".(Обучение плаванию под водой)

 Дети проплывают в обруч , опуская лицо в воду, задерживая дыхание.(5 раз)

10.Игра "Дельфины".(Обучение прыжкам в воду)

Дети прыгают в обруч, изображая дельфинов.(5 раз)

 Заключительная часть 4 мин.)

 Игра "Баба Яга".Инструктор, играя роль Бабы Яги, пытается поймать детей.Дети разбегаются по бассейну:

"Баба Яга, Костяная нога,

Нос - крючком, волосы - клочком!

С печки упала, ножку сломала,

А пришла в детский сад,

Распугала всех ребят!"(2 мин.)

 Затем дети выходят из бассейна и строятся.Им вручаются призы (2 мин.)