ГБОУ СОШ 1359

 дошкольное отделение

Образовательная деятельность

в области " Физическое развитие" (бассейн)

с детьми подготовительного дошкольного возраста (6-7лет)

Подготовила и провела:

инструктор по ФИЗО

Митрофанова Л.Г.

Москва 2015

Праздник на воде "День Нептуна."

 *Цель*: закрепление основных движений облегченного способа плавания (руки-брассом, ноги- кролем).Формировать интерес к систематическим занятиям плаванием, воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях а также дружеские взаимоотношения между детьми.

  *Задачи*: совершенствование двигательных умений и навыков; совершенствовать навык всплывания и лежания на воде; закрепить скольжение по поверхности воды на груди; упражнять в выдохах в воду сериями; совершенствовать технику плавания рук брассом, ног кролем на груди и на спине; укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством силовых упражнений; развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде; укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.

 *Действующие лица*: Нептун, дети подготовительной группы (русалочки и дельфины).

 *Оборудование*: жемчужины, рыбки, сети, детали от конструктора,бантики и плавники для дельфинов, ожерелья и волосы для русалочек, ласты, плавательные доски, сундучок.

 Подготовительная часть.

Н.: Гордый я морей властитель,

 Рыб, дельфинов повелитель.

 Мой дворец на дне морском,

 Весь он устлан янтарем.

Н.: Я рад приветствовать гостей и ребят в морском царстве.На праздник я вас пригласил сегодня в свои владения. Слуги мои верные, появитесь предо мной, вас призывает Царь Морской! ( ударяет посохом)

 *Входят ребята подготовительной группы.*

Н.: Есть задание для вас

 Мне исполните сейчас.

 Там на глубине морской

 Замок виден золотой,

 Жемчуга на нем блестят,

 Нужно их со дна достать.

 Для этого превращу я вас в русалочек и дельфинов.Но сначала вы выполните мои задания.

 Основная часть.

  *Нептун командует и ребята садятся на борт бассейна в исходном положении: руки вверх, ноги на бортике.Дети ныряют с бортика и скользят на груди, затем встают на исходные позиции и под команды Нептуна поочередно выполняют задания:*

 1. Дети плывут руки брассом с координацией дыхания, ноги не работают. Достают из сетей рыбок ( Отрабатывают технику рук брассом).

2. Дети плывут с помощью плавательной доски на груди с координацией дыхания , ноги- кролем. Строят из деталей конструктора замок (Отрабатывают дыхание и технику ног кролем).

3. Дети плывут с помощью плавательной доски на спине , ноги- кролем.Мальчики надевают бантики, девочки - ожерелья (Отрабатывают технику плавания кролем на спине).

4. Дети плывут на груди, руки - впереди, ноги - кролем.Мальчики надевают плавники, девочки - волосы (Отрабатывают технику кроль на груди).

5. Дети плывут в полной координации дыхания , рук, ног облегченным способом плавания.Надевают ласты (отрабатывают технику облегченного способа плавания).

6. Дети достают со дна бассейна жемчужины и складывают их в сундучок. ( Отрабатывают задержку дыхания и ныряние на глубину).

 Заключительная часть.

 *Дети выходят из воды и строятся. Нептун благодарит детей за выполненные поручения , награждает призами и прощается.Дети под музыку покидают бассейн.*