Образовательная деятельность в бассейне "Космическое путешествие."

Подготовила инструктор по ФИЗО Митрофанова Л. Г.

В соревнованиях  участвуют две команды от подготовительных групп.

Цель: Закреплять навыки по плаванию стилем кроль на груди и облегченным способом плавания. Изучать тему космос. 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 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

Оборудование: плавательные доски, магнитные доски, тюбики,тематические картинки на тему "космос", мячи.

Подготовительная часть ( 10 мин.)

Снаряжаем мы ракету

На далекую планету.

Поднимаем руки вверх,

Впереди нас ждет успех!

Разминка на суше:

1. И.п. О.с. 1 - 2 -встаем на носки руки вверх потянулись;

3 - 4 - руки через стороны вниз.

2. И.п. О.с. 1 - 10 - попеременные круговые вращения руками вперед.

3. И.п. О.с. 1 - 10 -одновременные круговые вращения руками назад.

4.И.п. О.с. 1 - 10 - движения ногами кроль, сидя на полу, упор сзади на локтях.

Разминка на воде: ( Плавание поперек бассейна от бортика к бортику).

1.Скольжение на груди.

2.Скольжение на спине.

3.Скольжение на груди с выдохом в воду.

4.Скольжение на груди, ноги работают кролем.

5. Плавание на груди, работа руками кролем.

6. Плавание на груди, работа руками брассом.

Основная часть ( 18 мин.)

Команды выполняют задания, плавая вдоль бассейна, с помощью эстафет.

1. Плавание на груди, ноги - кролем с помощью плавательной доски, с выдохом в воду.(Тренировка перед полетом).

2. Плавание на груди, ноги- кролем, с тюбиком в руках.(Питание космонавтов).

3. Плавание на груди, руки - брассом,ноги не работают.Собрать картинку костюма космонавта на магнитной доске.

4. Плавание на груди, руки - кролем,ноги не работают.Собрать картинку ракеты на магнитной доске.

5. Плавание на груди облегченным способом, ноги работают кролем, руки - брассом.Собрать планеты солнечной системы.

6. Плавание на груди кролем.Собрать планеты солнечной системы.

7. Плавание любым способом плавания между мячами, не задевая их.(Полет в космосе между астероидами).

Заключительная часть (2 мин.)

Ныряние за предметами на задержке дыхания.

Выход из воды и построение.Награждение медалями и призами.