

План-конспект занятия в бассейне для воспитанников средних групп «Знакомство с водой»

Предлагаемый конспект занятия является одним из серии вводных занятий, направленных на освоение детьми навигации в помещениях бассейна, правил захода и выхода из воды, знакомит с базовыми правилами безопасности.

Конспект рассчитан на детей, посещающих среднюю группу детского сада (4-5 лет).

Занятие в бассейне подразумевает решение целого комплекса задач:

- освоение гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- развитие двигательных умений и навыков (общая моторика, улучшение координации);
- элементы сенсорной интеграции;
- оздоровительный эффект от пребывания в воде.

Для развития эмоционального общения со взрослым и продления эмоционального контакта ребенка со взрослым очень важно создать благоприятную атмосферу взаимодействия. Важно быть терпеливым, внимательным и поддерживать доверительные отношения с ребенком. Позитивное взаимодействие способствует формированию у ребенка чувства уверенности и безопасности. Занятия в воде позволяют развивать и сенсорные способности: зрительное сосредоточение и плавное прослеживание, восприятие голоса инструктора, его различных интонаций, а также получение двигательно-кинестических ощущений и тактильного осязания.

Большая часть занятия направлена на развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса. В целом, оздоровительный эффект достигается при помощи гидростатического давления, которое снимает нагрузку с опорно-двигательного аппарата, уменьшая давление на суставы за счет снижения веса тела и создает условия для коррекции дисбалансов.

Для занятий с детьми дошкольного возраста необходимо уделить внимание подготовке к занятиям:

- проверка качества и безопасности воды, в том числе установка температурного режима +30-32 С°;
- наличие группы специалистов: инструктор по плаванию, медицинский персонал, воспитатель;
- игрушки и атрибуты для упражнений и игр.

Помимо этого, следует обратить внимание на обучающую среду в бассейне. Так, при подготовке к занятию следует убрать лишний инвентарь и игрушки, которые не планируются к использованию. Выложить необходимые принадлежности в той последовательности, которая соответствует плану занятия.

Особое значение имеет интонационная окраска, эмоциональная яркость предлагаемых упражнений.

В занятие обязательно надлежит включать время для свободного плавания и игр по выбору детей.

Тема занятия: Знакомство с водой.

Её свойства – температура, текучесть, цвет, запах, ощущения тела в воде, особенности движений в воде, освоение различных способов передвижения в воде.

Цели занятия:

- стимуляция физического развития;
- улучшение координации движений;
- развитие общей моторики;

– освоение гигиенических навыков и навыков самообслуживания, основных правил техники безопасности нахождения в бассейне.

Материал и оборудование: нудлы, плот, массажные коврики, игрушки-кольца, лейки, небольшая корзина, шары для сухого бассейна разных цветов.

Этап занятия, продолжительность	Содержание этапа занятия	Способ выполнения	Комментарий
Подготовительный 10-15 минут	Заход детей с ассистентами в раздевалку. Переодевание. Принятие душа.		
Организационный 7 минут	Приветствие инструктора по плаванию.		Плакаты обязательно должны отображать основные положения техники безопасного поведения: Обувь на ногах; в бассейне ходим шагом; ставим обувь на полку; заходим в бассейн спиной к воде; не прыгаем с бортика в бассейн.
	Проговаривание техники безопасности. Демонстрация плаката с техникой безопасности в бассейне.		
	Подход к чаше бассейна по массажным коврикам		
	Заход в воду	Детям в воду помогает зайти инструктор	
	Ритуал приветствия в воде. Солнышко встало, В небе засияло, Всем ребятам «Здравствуй!» сказало! <i>Помахать руками.</i>		Настрой на занятие, формирование эмоционального контакта со взрослым, создание положительного эмоционального настроения на совместную работу, развитие ощущений собственных движений
Разминка 7 минут	<i>Сколько кругом водички! А какая она – вода? Тёплая, мокрая, мягкая.</i> <i>Можно погладить водичку</i>	Исходное положение (далее – и.п.) – руки перед собой. Широкие движения прямыми руками, разведение их в стороны. 3-5 раз.	Профилактика водобоязни, сенсорное насыщение

	<i>Можно похлопать по ней. Вот сколько брызг!</i>	И.п. – руки в стороны. Делать похлопывающие движения вверх-вниз руками. 3-5 раз.	
	<i>А еще можно подуть на водичку – и тоже будут брызги!</i>	И.п. – стоя, наклонившись к воде. Дуть на воду, делая вдох ртом. 1-2 раза. Следить, чтобы выдох был долгим и достаточно сильным. Возможно подключение голоса: «У-у-у!», «А-а-а-у-у-у!».	Тренировка дыхания на воде, увеличение ЖЕЛ, профилактика водобоязни. Возможно усложнение упражнения: дуть на воду через игрушки-кольца.
	<i>Поиграем сейчас в игру «Ножки».</i>	И.п. – стоя у опоры, можно держаться за бортик или поручень	Подготовка к основным упражнениям, разогрев мышц, сенсорное насыщение
	<i>Маленькие ножки бежали по дорожке – топ-топ-топ!</i>	Быстро и мелко потопать на месте	
	<i>Большие ноги шли по дороге! Топ! Топ! Топ!</i>	Высоко поднимать колени, медленно опускать ноги	
Основная часть 15 минут	<i>Водичку можно налить хоть куда, и она там останется. Вот леечка.</i>	Дети при помощи инструктора и ассистентов наполняют лейки.	Преодоление водобоязни, сенсорное насыщение, освоение передвижения в воде
	<i>Вот как льется водичка!</i>	Поливы на руки и плечи детей, на заднюю поверхность шеи.	
	<i>А сейчас поиграем в «Дождик»!</i>	И.п. – стоя у опоры, леечки в руках	
	<i>Солнышко светит, плавают дети.</i>	Дети свободно перемещаются по части бассейна	
	<i>Дождик пошел!</i>	Дети поливают себя из лейки (на руки, голову)	
	<i>Сколько брызг вы сделали, молодцы!</i>	И.п. – стоя у бортика или поручня.	Инструктор помогает принять правильное положение тела.
	<i>А сейчас давайте еще больше брызг, целый фонтан сделаем!</i>	Лечь на воду, ноги вытянуть назад, совершать	

		поочередные движения ногами вверх-вниз.	Упражнения направлены на улучшение моторики и координации движений, развитие чувства равновесия, тактильной чувствительности.
	<i>Вот здорово! Смотрите, мы можем сделать настоящий фейерверк!</i> Инструктор опускает под воду корзину с шариками дном вверх, переворачивает ее под водой, шары выпрыгивают и расплываются по бассейну. <i>Скорее, ловим шарики!</i> Дети собирают шары обратно в корзину, делая имитацию гребковых движений в воде: - работа рук в технике брасс; - работа рук в технике кроль; - прыжки на двух ногах с отталкиванием руками от воды. Дети по показу инструктора выполняют указанные движения.	Движения частые, поочередные с маленькой амплитудой. Допускается чередование: в одну сторону – один тип движения, обратно от бортика – другой.	Учить фиксировать взгляд на ярком предмете, проследить его движение взглядом и рукой, формировать захват руки. При необходимости используется спортивный инвентарь: нудлы с коннекторами под грудь, два нудла под грудь.
Самомассаж и массаж 4 минуты	<i>Какие молодцы! А сейчас давайте расслабимся, погладим себя, и водичка нам поможет.</i> При помощи поддержек инструктор выполняет проводки с элементами гидромассажа. <i>Знаем, знаем, да, да, да, Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться!</i>	Проводки выполняются в медленном темпе с ожиданием мышечного ответа от ребёнка: боковые, боковые с поворотом на спину, циклические в форме цифры «8» Самомассаж в воде: Поочередные движения руками вверх-вниз в области живота и груди, а также ногами вперед-назад под водой	Проведение легких массажных процедур в воде для повышения мышечного тонуса и улучшения кровообращения

Свободное плавание 5 минут	Самостоятельная деятельность детей в воде	Под присмотром инструктора дети свободно передвигаются по бассейну, используют игрушки и оборудование (нудлы, плот, мячи)	Сенсорное насыщение, закрепление навыков, самостоятельная игра
Заключительный 3 минуты	<i>Теперь споем песенку и будем прощаться.</i>	И.п. – стоя в кругу (либо лицом друг к другу)	Настрой на завершение занятия
	<i>Дождик, дождик – капелька, Водяная сабелка.</i>	Хлопки ладонями по воде	
	<i>Лужи резал-резал, Не разрезал. Устал. Перестал.</i>	Плавные движения руками вперед и назад в такт слов	
	<i>Дождик, дождик надо нам Расходиться по домам!</i>	Хлопки ладонями по воде	
	<i>Пока-пока!</i>	Машем руками	
Выход из воды 2 минуты	Инструктор организует безопасный выход детей из воды		