

Погружение под воду с долгой задержкой дыхания

Занятие по физической культуре (плаванию)

Средняя группа

Петрова Любовь Андреевна,
инструктор по физической культуре

Цель: развитие познавательного интереса у детей, способности к самостоятельному экспериментированию на занятиях плаванием.

Задачи

Образовательные: учить детей передвигаться и ориентироваться над и под водой, лежать на воде. Продолжать учить погружаться в воду с головой. Упражнять в работе ног (руки лежат на бортике).

Развивающие: развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту реакции; расширять представление детей об окружающем мире по средством личного опыта преобразуя в элементах экспериментальной деятельности; повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Воспитывающие: воспитывать уверенность при выполнении задания.

Оборудование: подводные морские камни, тактильная дорожка, круги, плавательные доски; маска лягушки.

Предварительная работа: подготовка наглядного материала для исполнения экспериментов, рассматривание красивых разноцветных камешек, слушание спокойной музыки для заключительной части занятия.

Ход занятия

Организационный момент.

Инструктор встречает детей в шапочке «Лягушонка».

Инструктор по ф/к. Вы узнали меня мои друзья? (*Ответы детей*).

Инструктор по ф/к. Верно это я, Лягушка – Мила. Как только наступает весна, повсюду в прудах начинают квакать лягушки, мои подружки. Какие только звуки не издают эти живущие по всему миру животные. Они квакают, кричат, ухают, стараются выводить трели, бурчат. Кто-то из «прожорливых брюшек» пытается подражать сверчку, кто-то белке и даже корове. Лягушки умело пользуются приёмами вдоха и выдоха. Наиболее говорливые – мальчики самцы. Они только очнулись от зимнего сна и вылезли из ила со дна водоёма, где они провели зиму. Кто из вас видел лягушку, «прожорливое брюшко»? (*Ответы детей*).

Инструктор по ф/к. Лягушки могут жить на суше и в воде. А окрас может быть самый разный, спины – тёмно-зелёный цвет, или коричневатый с хаотично разбросанными тёмными пятнами. Зелёные водяные лягушки живут в воде, а бурые наземные, летом прыгают по земле, а на зиму так же, как и зелёные, забираются в ил, на дно пруда, и всю зиму проводят в спячке. А, что кушают лягушки вы знаете? (*Ответы детей*).

Инструктор по ф/к. Правильно, комары, мошки, кузнечики, мухи – основная пища взрослых лягушек. Ловят они их оригинальным образом. Они выбрасывают изо рта язык, захватывают липким концом добычу, и быстро прячут язык назад.

Но самое интересное в жизни лягушек - они отличные пловцы, ныряльщики и большие непоседы. А хотите ли вы стать настоящими лягушатами? (*Ответы детей*).

Дети готовятся к посещению бассейна.

Инструктор по ф/к. Тогда, я вас приглашаю к себе в гости. Для того, что бы стать лягушонком, нужно научиться правильно работать ногами, уметь задерживать дыхание. Знаете ли вы, что чем больше наберёте воздуха в лёгкие, тем дольше можно продержаться под водой. Хотите это проверить? (*Ответы детей*).

Инструктор по ф/к. Давайте мы сами проведём научный эксперимент! Ну, как, готовы? (*Ответы детей*).

Инструктор по ф/к. Ребята, подойдите все к бортику, я начинаю превращение. Всех ребяток превращаю в лягушаток, КВА!

На суше (*Темп – средний, время – 2 мин*)

Повернулись все за мной *Ходьба в колонне по одному.*
Пойдём обычной ходьбой
Спины держим ровно Смотрим все вперед
Каждый лягушонок
В дороге подрастет.

Подросли, большими стали *Ходьба, руки вверх, на носочках,*
И как прежде зашагали *руки на поясе, с высоким подниманием*
Как лягушки все идут *колен.*
Не спешат, не отстают
Выше лапки поднимают
И друг друга не толкают.

Солнце светит высоко *Бег обычный*
Побежим легко, легко.

На поляну прибежали *Ходьба обычная.*
Друг за другом зашагали
Дальше мы пойдём ребята
Отдыхать нам рановато.

Стоп ! Устали ноги *Ходьба обычная.*
От дальней дороги.

Комплекс ОРУ

1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ И. п.- ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, повороты головы вправо, влево.	4-5 раз	1- поворот головы влево 2- вернуться в и. п. 3- поворот головы вправо 4- вернуться в и. п.
2. НАКЛОНЫ И. п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед с касанием пола, другой рукой то же самое с поворотом в	4 раз	1-мах правой ногой 2-вернуться в и. п. 3-мах левой ногой

