Технологическая карта праздника в бассейне для детей подготовительного к школе возраста: *«Веселые старты на воде»*

**Цель:** Способствовать двигательному раскрепощению детей в воде,поддерживать положительный эмоциональный настрой детей,

укреплять здоровье воспитанников.

**Задачи:**

*Оздоровительные*

1.Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма, укреплению общего физического состояния детей.

*Образовательные*

1.Совершенствовать двигательный навык скольжения на груди.

2.Развивать умение выполнения движений рук и ног в плавании кролем на груди.

3.Развивать силу, ловкость, выносливость и координацию движений во время занятия.

*Воспитательные*

1.Воспитывать нравственно-волевые качества:смелость, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах, чувство коллективизма, желание помочь товарищам, включаться в игры-эстафеты.

2.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Предварительная работа:**

- Просмотр видеопрезентации о олимпийских водных видах спорта

- Рассматривание с детьми технологических карт с упражнениями по плаванию стилем «кроль»

**Оборудование и материалы:**

**Участники:**

Дети подготовительного к школе возраста

**Место проведения:**

 Плавательный бассейн.

**Оборудование и материалы:**

плавательные доски - 4 шт., тонущие игрушки - по одной на каждого участника, обручи для тоннеля - 2 шт., баскетбольные корзины – 2 шт., резиновые мячи - 4 шт., надувные ведра и прозрачные банки (всё по 2 шт.), нудлы (4 шт.), тонущие игрушки (20 шт.), пластиковые шарики для сухого бассейна (30 шт.- красные и синие), волейбольная сетка на надувной основе, магнитофон, флешкарта с музыкальным сопровождением, табло для подсчёта звезд, медали -10 шт.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы деятельности** | **Деятельность взрослого** | **Деятельность детей** | **Оборудование** |
| **Вводная часть** |
| **Приветствие** | В раздевалке бассейна детей встречает инструктор по плаванию, затем в нее вбегает Спортик. | Дети входят в раздевалку бассейна, здороваются со взрослыми. |  |
| **Мотивационно-побудительный** | Спортик задает детям вопрос о том, куда он попал и для чего они пришли в бассейн?Показывает детям канат и спрашивает, как его можно использовать. Во время перетягивания каната, инструктор создает ситуацию «ничья» между командами. | Дети отвечают на вопросы героя: заниматься плаванием, укреплять здоровье, играть.Дети делятся на две команды и по сигналу Спортик начинают перетягивать канат. | Канат |
| **Постановка цели** | Спортик спрашивает, как же можно выяснить, чья команда сильнее?Инструктор предлагает ребятам устроить эстафеты в бассейне и выявить сильнейшего. | Дети предлагают разные варианты ответов. Команды готовятся к соревнованию(принимают гигиенический душ). Проходят по «дорожке здоровья »и спускаются в чашу бассейна. | Коврики различной жесткости, массажные коврики. |
| **Основная часть** |
| **Совместная деятельность*****1 эстафета «Быстроходные катера»******2 эстафета «Скачки верхом»******3 эстафета «Водолазы»******4 эстафета «Передай мяч»******5 эстафета «Волшебный колодец»******6 эстафета «Резвый мяч»******7 эстафета «Весёлый волейбол»*** | Звучит музыка.*Инструктор*:**-**Здравствуйте, ребята!Приветствую команды участников «Весёлых стартов», которые будут соревноваться в быстроте, силе, ловкости, находчивости и активных болельщиков.*Инструктор:*- За каждую победу в эстафете команда получает звезду. У кого будет больше звезд – та команда и победила.*Спортик:*-Перед эстафетами, предлагаю размяться.И болельщики на суше - присоединяйтесь к нам!Спортик проводит разминку.*Все собрались?**Все здоровы?**Плавать и играть готовы?**Ну, тогда подтянись –**На разминку становись.***Разминка.**Крутим мельницу вперёд,А потом наоборот. Наклоняться будем все,будто прыгаем в бассейн. А теперь все повернёмся,хорошенько разомнёмся.И попрыгать нам пора,Мы не прыгали с утра. Шаг на месте в заключенье –Это тоже упражненье. *Инструктор:*А теперь- внимание!Прошу команды представиться и озвучить свои девизы.*Инструктор:*-Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования! (аждая эстафета сопровождается динамичной музыкой)Инструктор следит за передачей эстафеты каджым участником.Инструктор обращает внимание детей на то, что бассейн необходимо преодолеть прыжками, а не другим способом.Инструктор, ориентируясь на утомляемость детей и активность их погружения в воду,останавливает эстафету по звуковому сигналу или дает детям возможность собрать все игрушки.Инструктор помогает детям, в случае, потери мяча.Инструктор обращает внимание детей на изменение цвета воды , и на то, что болельщикам и участникам необходимо следить за уровнем воды, в наполняющихся банках.Перед эстафетой, инструктор напоминает детям о том, чтобы они следили за мячом и старались не уронить его в воду.Инструктор, на середину чаши бассейна, ставит надувную сетку для волейбола. Детям предлагаются по 15 пластиковых шариков разного цвета, для сухого бассейна.Эстафета начинается по сигналу. | В зале бассейна, у чаши, стоят ребята-болельщики из обеих команд.Участники эстафет выстраиваются вдоль бортикаУчастники соревнований сторятся на середине чаши и повторяют упражнения за СпортикомДети выполняют вращение прямых рук вперёд и назад.Ребята наклоняются вперёд, руки вытягивают параллельно пола.Дети выполняют вовороты вправо-влево, стопы прижаты к полу.Прыжки на двух ногах, высоко выпрыгивая из воды. Ходьба на месте , высоко поднимая колени.Участники 1 команды озвучивают название и девиз: наша *команда «Стрела»,*наш девиз: «Как Стрела мы будем мчаться, вам за нами не угнаться!»Участники 2 команды озвучивают название и девиз:наша *команда «Комета»,*наш девиз:  «У Кометы есть девиз:никогда не падать вниз!» Участники команд поочередно проплывают длину бассейна туда-обратно в положении лежа на груди, плавательная доска на вытянутых руках, ноги кроль с активным выносом из воды. Передача эстафеты следующему участнику осуществляется хлопком ладонью следующему участнику. Побеждает команда, первой выполнившая задание.Удерживая нудл между ногами, сидя на нём и стараясь не потерять, дети поочередно прыжками преодолевают длину бассейна туда-обратно. Передача эстафеты осуществляется так же, как в предыдущей эстафете. Побеждает команда, первой выполнившая задание.Участники команд строятся у противоположных бортиков. На бортике у каждой команды пустая пластиковая корзина. На дно средней линии чаши бассейна инструктор выкладывает тонущие игрушки. По звуковому сигналу дети, погружаясь под воду, собирают со дна игрушки и несут в корзину своей команды. За одно погружение допускается брать только один предмет. Побеждает команда, собравшая большее количество игрушек.Дети выстраиваются в колонну по одному, ноги шире плеч; первый передаёт мяч второму участнику под ногами, наклонившись вперёд-вниз, второй, присев принимает мяч (стараясь не упустить его) и далее так же под ногами передаёт следующему и т.д., пока мяч не окажется у последнего игрока.Выигрывает команда, первой дошедшая до противоположного бортика.Дети строятся в чаше, в колонны. В конце каждой колонны на воде лежит надувной круг - «волшебный колодец». Первый участник, по сигналу, наполняет водой из «волшебного колодца» надувное ведерко,бежит с ним, не проливая воду, в другой конец бассейна. Там, на бортике, стоят две прозрачные пластмассовые банки, в каждую из них предварительно положены несколько кристаллов перманганата калия. Ребёнок выливает воду в банку своей команды, и вода окрашивается в розовый цвет. Спортсмен возвращается в колонну для передачи эстафеты. Побеждает команда, набравшая в банку большее количество воды.Участник в каждой команде, кладет мяч на плавательную доску, передвигается до противоположного бортика и подбрасывает мяч вверх, используя доску , как ракетку для бадминтона. Дойдя до бортика, разворачивается и бежит «по-прямой» , передает эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. По звуковому сигналу, дети одновременно начинают перебрасывать шарики со своей территории на территорию команды соперников. Игра продолжается в течение 40 секунд. По свистку все участники одновременно поднимают обе руки вверх. Эстафета закончена. Побеждает команда, на «территории» которой останется меньшее количество шариков. | Плавательные доскиНудлыКорзины, тонущие игрушкиРезиновые мячиПрозрачные банкис кристалами перманганата калия на дне, надувные ведра,кругиПлавательные доски, резиновые мячиНадувная сетка для волейбола, шарики для сухого бассейна |
| **Рефлексия** | Инструктор спрашивает у детей для чего проводились эстафеты? | Дети предлагают варианты ответов на вопросы инструктора(узнать, чья же команда оказалась сильнее, быстрее...) |  |
| **Подведение итогов** | Инструктор:-  «Веселые старты» подходят к концу, и мы просим участников построиться для оглашения результатов.Спортик: -Ребята, вы сегодня все-все были смелые, сильные, отважные. Но!.... В любом состязании есть победители.Спортик вместе с участниками команд и зрителями подсчитывают звезды на табло. Под торжественную музыку награждает детей медалями за 1 и 2 место.Инструктор просит зрителей бурными апплодисментами поздравить всех участников по «Веселых стартов » | Участники соревнований выстраиватся у бортика для награждения.Дети под торжественную музыку выходят из воды. | Медали для каждого участника соревнований: 1и 2 место |

В раздевалку бассейна, где уже находятся дети, вбегает Спортик.Здоровается с ними и задает детям вопросы о том, куда он попал и для чего в бассейн пришли дети. Показывает им канат и просит помочь с его использованием. Ребята предлагают устроить соревнования по перетягиванию каната. в результате - ничья между командами. Спортик спрашивает о том, как же выяснить, чья команда сильнее. Из ответов детей, выбирается тот,в котором говорится о соревнованиях. Предлагает ребятам устроить эстафеты в бассейне и выявить сильнейшего.

 Команды готовятся к соревнованию(принимают гигиенический душ). Проходят по «дорожке здоровья »и спускаются в воду.

*Ведущий:* Здравствуйте, ребята, здравствуйте, болельщики!

Сегодня мы проводим спортивный праздник «Весёлые старты». Участники будут соревноваться в быстроте, силе, ловкости, находчивости. Участвовать в наших соревнованиях будут две команды. Команда «Стрела», команда «Комета» .

*Ведущий:* За каждую победу в эстафете команда получает звезду. У кого будет больше звезд – та команда и победила.

*Спортик:*Перед эстафетами, предлагаю размяться.И болельщики на суше - присоединяйтесь к нам!

Спортик проводит разминку.

*Все собрались?*

*Все здоровы?*

*Плавать и играть готовы?*

*Ну, тогда подтянись –*

*На разминку становись.*

**Разминка.**

Крутим мельницу вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Наклоняться будем все,

Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперёд.)

А теперь все повернёмся,

Хорошенько разомнёмся. (Повороты вправо-влево.)

И попрыгать нам пора,

Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)

Шаг на месте в заключенье –

Это тоже упражненье. (Ходьба на месте.)

*Ведущий:* Ну, а теперь, внимание!

Прошу команды представиться и озвучить свои девизы:

1 команда:

Наша команда «Стрела»

Наш девиз:Как Стрела мы будем мчаться,

вам за нами не угнаться!

2 команда: Наша команда «Комета».

Наш девиз: У Кометы есть девиз:

никогда не падать вниз!

*Ведущий:*Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования!

Каждая эстафета сопровождается динамичной музыкой.

*1 эстафета* «Быстроходные катера»:   Участники команд поочередно проплывают длину бассейна туда-обратно в положении лежа на груди, плавательная доска на вытянутых руках, ноги кроль с активным выносом из воды. Передача эстафеты следующему участнику осуществляется с передачей плавательной доски. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

*2 эстафета* «Скачки верхом».   Удерживая нудл между ногами, сидя на нём и стараясь не потерять, дети поочередно прыжками преодолевают длину бассейна туда-обратно. Передача эстафеты осуществляется с передачей нудла. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

*3 эстафета* «Водолазы».   Команды остаются на своих «территориях». На бортике у каждой команды пустая пластиковая корзина. На дно средней линии бассейна инструктор выкладывает четное количество разных тонущих игрушек. По звуковому сигналу дети, погружаясь под воду, собирают со дна игрушки и несут в корзину своей команды. За одно погружение допускается брать только один предмет. Игру останавливают по звуковому сигналу или дают детям возможность собрать все игрушки - это педагог решает, ориентируясь на утомляемость детей и активность их погружения в воду. Побеждает команда, собравшая большее количество игрушек.

*4 эстафета* «Передай мяч». Команды выстраиваются в колонну по одному, ноги шире плеч; первый передаёт мяч второму участнику под ногами, наклонившись вперёд-вниз, второй, присев принимает мяч (стараясь не упустить его) и далее так же под ногами передаёт следующему и т.д., пока мяч не окажется у последнего игрока.

*5 эстафета*  «Волшебный колодец».   Команды выстроены в бассейне в колонны. В конце каждой колонны на воде лежит надувной круг - «волшебный колодец». Первый участник по команде наполняет водой из «волшебного колодца» надувное ведерко, быстро и аккуратно бежит с ним, не проливая воду, в другой конец бассейна. Там на бортике стоят две прозрачные пластмассовые банки, в каждую из них предварительно положены несколько кристаллов перманганата калия. Ребёнок выливает воду в банку своей команды, и вода окрашивается в розовый цвет. Спортсмен возвращается в колонну для передачи эстафеты. Побеждает команда, набравшая в банку большее количество воды.

*6 эстафета* «Резвый мяч». Участник в каждой команде кладет мяч на плавательную доску, передвигается до противоположного бортика и подбрасывает мяч вверх, используя доску , как ракетку для бадминтона. Дойдя до бортика, разворачивается и бежит «по-прямой» , передает эстафету. выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

*7 эстафета* «Весёлый волейбол».   Площадь бассейна при помощи волейбольной сетки,делится, для команд, на две равные части. На каждой «территории» находится по 15 пластиковых шариков разного цвета, для сухого бассейна. По звуковому сигналу дети одновременно начинают перебрасывать шарики со своей территории на территорию команды соперников. Игра продолжается в течение 40 секунд. По свистку все участники одновременно поднимают обе руки вверх. Игра закончена.Побеждает команда, на «территории» которой останется меньшее количество шариков.

За каждую эстафету команды получают звезды, которые приклеиваются на табло.В завершении эстафет Спортик подсчитывает результаты.

Ведущий: Наши «Веселые старты» подходят к концу, и мы просим участников построиться для оглашения результатов.

Объявление результатов. Награждение. Команды покидают чашу

бассейна.

Для занятий в бассейне необходимо:

1. Шапочка резиновая  должна быть по размеру, плотно облегать голову ребенка;

2.Трусики для купания (лучше трикотажные, т.к ребенку их легче надеть)

3. Мочалка (небольшого размера, должна поместиться в руку ребенка)

4. Халат махровый с капюшоном

(его удобно одевать на влажное тело, ребенок не простынет по пути в группу)

5. Плотный пакет небольшого размера с ручками

(лучше специальная сумочка, она более удобна для детей)

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»

Составила - инструктора по плаванию Лагно В. Г.

Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему дошкольного учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи,  противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения  составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дошкольники, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

До и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

- хождение по шипованным коврикам. «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви» (врач Себастьян Кнейп). Стопа - это особая часть тела, на ней находится  огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

- массаж лица. Цели - помочь предупредить и лечить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, повысить иммунитет, предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица;

- массаж стоп ног. Цель - воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног;

- массаж кистей рук. Цель - возбудить мышцы  руки прочистить энергетические каналы, оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

- гимнастика для глаз. Цель - активизировать кровообращение в области глаз и мозга, укрепить окологлазные мышцы;

- дыхательные упражнения с озвученным выдохом. Цель -  избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад.     Чтобы его компенсировать  организм    « запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура  в разминочном зале 20° С, в раздевалке 25° С, а вода в чаше 30 – 32° С, воздух 32° С. Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной  одежде.

 Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

Консультация для родителей  на тему

«Игры с ребёнком на воде и с водой»

Составила

Инструктор по плаванию Лагно В.Г.

Игры с водой – одно из любимых детских забав. И не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже не важно то, что у вас вокруг одни лужи, выпачканная ванная и т. д.

В играх с водой ребёнок, при помощи взрослого, не только познает её свойства, но вода оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект, очень интересно наблюдать, как простейшие действия с водой, доставляют радость детям и в дальнейшем оставляют прекрасные воспоминания. Малыши удивляются, делают для себя маленькие открытия. Взрослый пускает на воду маленький кораблик, и он плывёт, когда кораблик намокает, он тонет. Взрослый побуждает потрогать воду рукой. Кораблик плывёт, ребенок старается подтолкнуть его рукой. Задаёт вопрос: «Почему он плывёт медленно?». Малыш бросает мячик и говорит: «Смотрите, мячик плавает и не тонет!».  Затем пытается опустить его на дно таза, но мячик опять всплывает. Объясните, что мячик круглый, резиновый, лёгкий, поэтому он плавает, а бумажный кораблик намокает, поэтому тонет.

Так, простейшие игровые действия с водой могут принимать осмысленный характер. Взрослый опускает в воду камешек и железный шарик, оба предмета погружаются в таз на дно, дети восклицают, что камешек тонет в воде! Для маленького ребёнка – это открытие! Поясняет, что камешек тонет, потому, что он тяжёлый и железный шарик тоже тяжёлый! Руководство в таких играх со стороны взрослого просто необходимо. Взрослый в игре помогает выделить из множества признаков и качеств предметов, наиболее существенные доступные для восприятия, предмет « тонет», « плавает», «водичка чистая», «тёплая». Часто дети в играх с водой с удовольствием купают свои игрушки.
      Игр с водой – огромное разнообразие, вот некоторые из них, которые доступны для каждого ребенка:

«Игра со струёй воды»
Подставляйте под струю воды ладошку ребенка, изучайте падение воды, разбрызгивайте её. Можно, например, предложить ему напонить водой сначала стакан, а потом – столовую ложку. Причем струя воды может быть как теплой, так и холодной, как сильной, так и тонкой.

«Окрашивание воды»

Покрасьте воду акварельными красками. Начать лучше с одного цвета. В одной бутылке (пластиковой, прозрачной) сделайте концентрированный раствор, а потом разливайте этот раствор в разных количествах в другие бутылки. Разлив концентрированный раствор по емкостям, долейте воды и посмотрите с ребенком, где вода получилась темнее, а где светлее.

«Маленький рыбак»

Мелкие предметы бросаем в тазик или ванну. Это будут рыбки. Ребенку даем «удочку» (половник с длинной ручкой), которой он будет вылавливать рыбок. Можно ловить и сачком – для этого подойдет дуршлаг или сито.

«Учимся измерять»

Для игры понадобится небольшая мисочка или кувшин, а также черпак. Взрослый просит заполнить миску водой, используя черпак. Для сравнения лучше взять разные по вместимости миску и кувшин.

«Поиск сокровищ»

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в тазик с водой. Завяжите ребенку глаза и предложите отгадать, какую игрушку он нащупал рукой в воде.

«Лейся, лейся»

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду  в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

«Тонет – не тонет»

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди разные предметы, ребенок наблюдает, погружаются они в воду или нет и что с ними происходит.

«С места на место»

Помещаем мелкие пластмассовые шарики в воду. Задача ребенка – выловит ситечком с длинной ручкой все шарики и переложить их в пустую пластмассовую миску, которая плавает рядом.

 Уважаемые родители! Организуйте с детьми «Игры с водой» у себя дома, и вы увидите, какую пользу они принесут в развитии ваших малышей!