



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга)

**Конспекты непрерывной образовательной
деятельности по физическому развитию
(плавание) в группе старшего дошкольного
возраста (второй год обучения)**

(сентябрь-октябрь 2019-2020 учебного года)

Составитель: инструктор
по физической
культуре (бассейн)
Чистякова А.В.

Дата: 27.09.19

Группа: старший возраст

Занятие № 1

Продолжительность: 25 минут

Задачи:

1. Образовательные:
 - 1.1. Повторить ранее изученную технику ноги кроль на груди;
 - 1.2. Повторить ранее изученную технику ноги кроль на спине.
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать выносливость.
3. Оздоровительные:
 - 3.1. Повышать общую выносливость мышц.
4. Воспитательные:
 - 4.1. Воспитывать волю, целеустремленность;
 - 4.2. Воспитывать уверенность в своих силах;
 - 4.3. Воспитывать дисциплину и организованность.

Материально-техническое обеспечение: плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки, надувные игрушки.

Группа с **высоким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Ноги кроль на груди у борта	40 раз
Основная часть	
Ноги кроль на груди с доской	4 раза
Ноги кроль на груди с нудлом	4 раза
Звездочка на животе	2 минуты
Выдохи в воду у борта	10 раз
Ноги кроль на спине с нудлом	4 раза
Звездочка на спине	2 минуты
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Аквалангисты»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Группа с **низким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз

Ноги кроль на груди у борта с нудлом	2 минуты
Ноги кроль на груди у борта с нудлом, в согласовании с дыханием	2 минуты
Основная часть	
Ноги кроль на груди с доской и нудлом	4 раза
Ноги кроль на груди с доской и нудлом, в согласовании с дыханием	4 раза
Ноги кроль на груди с доской	4 раза
Ноги кроль на груди с нудлом, в согласовании с дыханием	4 раза
Выдохи в воду у борта	10 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Достань со дна предмет»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Дата: 4.10.19

Группа: старший возраст

Занятие № 2

Продолжительность: 25 минут

Задачи:

1. Образовательные:
 - 1.1. Совершенствовать технику ноги кроль на груди;
 - 1.2. Обучить технике ноги кроль на спине.
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать выносливость.
3. Оздоровительные:
 - 3.1. Укреплять дыхательную систему.
4. Воспитательные:
 - 4.1. Воспитывать чувство товарищества и выдержки;
 - 4.2. Воспитывать уверенность в своих силах;
 - 4.3. Воспитывать дисциплину и организованность.

Материально-техническое обеспечение: плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки, надувные игрушки.

Группа с **высоким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Основная часть	
Ноги кроль на груди с нудлом	6 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Ноги кроль на груди с игрушкой, имитация руки в стрелку	4 раза
Выдохи в воду у борта	10 раз
Ноги кроль на груди, руки в стрелочку	4 раза
Ноги кроль на спине с нудлом под шеей	4 раза
Ноги кроль на спине с нудлом у живота	4 раза
Звездочка на спине	2 минуты
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Достань со дна предмет»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Группа с **низким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз

Ноги кроль на груди у борта с нудлом	2 минуты
Ноги кроль на груди у борта с нудлом, в согласовании с дыханием	2 минуты
Основная часть	
Ноги кроль на груди с доской и нудлом	4 раза
Ноги кроль на груди с доской и нудлом, в согласовании с дыханием	4 раза
Ноги кроль на груди с доской	4 раза
Ноги кроль на груди с нудлом, в согласовании с дыханием	4 раза
Выдохи в воду у борта	10 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Ноги кроль на спине у борта, с нудлом	2 минуты
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Затейники»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Дата: 11.10.19

Группа: старший возраст

Занятие № 3

Продолжительность: 25 минут

Задачи:

1. Образовательные:
 - 1.1. Совершенствовать технику ноги кроль на груди;
 - 1.2. Совершенствовать технику ноги кроль на спине.
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать выносливость.
3. Оздоровительные:
 - 3.1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Воспитательные:
 - 4.1. Воспитывать дисциплину и организованность;
 - 4.2. Воспитывать уверенность в своих силах.

Материально-техническое обеспечение: плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки, надувные игрушки.

Группа с **высоким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Основная часть	
Ноги кроль на груди с нудлом	6 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Ноги кроль на груди, руки в стрелку	4 раза
Выдохи в воду у борта	10 раз
Ноги кроль на спине с нудлом за головой	4 раза
Ноги кроль на спине с нудлом у живота	4 раза
Звездочка на спине	2 минуты
Ноги кроль на спине, руки вдоль туловища	4 раза
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Веселые ребята»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Группа с **низким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз

Ноги кроль на груди у борта с нудлом	2 минуты
Ноги кроль на груди у борта с нудлом, в согласовании с дыханием	2 минуты
Основная часть	
Ноги кроль на груди с доской	4 раза
Ноги кроль на груди с нудлом, в согласовании с дыханием	4 раза
Выдохи в воду у борта	10 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Ноги кроль у борта с нудлом на спине	2 минуты
Звездочка на спине	2 минуты
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Караси и карпы»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Дата: 18.10.19

Группа: старший возраст

Занятие № 4

Продолжительность: 25 минут

Задачи:

1. Образовательные:
 - 1.1. Совершенствовать технику ноги кроль на груди;
 - 1.2. Совершенствовать технику ноги кроль на спине.
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать выносливость.
3. Оздоровительные:
 - 3.1. Активизировать обменные процессы центральной нервной системы.
4. Воспитательные:
 - 4.1. Воспитывать волю, целеустремленность;
 - 4.2. Воспитывать дисциплину и организованность
 - 4.3. Воспитывать уверенность в своих силах.

Материально-техническое обеспечение: плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки, надувные игрушки.

Группа с **высоким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Основная часть	
Ноги кроль на животе, руки в стрелку	8 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Выдохи в воду у борта	10 раз
Ноги кроль на спине с нудлом за головой	4 раза
Ноги кроль на спине с нудлом у живота	4 раза
Ноги кроль на спине, руки вдоль туловища	8 раз
Звездочка на спине	2 минуты
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Салки с мячом»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Группа с **низким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Ноги кроль на груди у борта в согласовании с дыханием	2 минуты

Основная часть	
Ноги кроль на груди с доской	4 раза
Ноги кроль на груди с нудлом, в согласовании с дыханием	4 раза
Ноги кроль на груди, руки в стрелочку	8 раз
Выдохи в воду у борта	10 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Звездочка на спине	2 минуты
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Салки с мячом»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Дата: 25.10.19

Группа: старший возраст

Занятие № 5

Продолжительность: 25 минут

Задачи:

1. Образовательные:
 - 1.1. Совершенствовать технику ноги кроль на груди;
 - 1.2. Совершенствовать технику ноги кроль на спине.
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать выносливость.
3. Оздоровительные:
 - 3.1. Повышать общую и силовую выносливость.
4. Воспитательные:
 - 4.1. Воспитывать дисциплину и организованность;
 - 4.2. Воспитывать уверенность в своих силах.

Материально-техническое обеспечение: плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки, надувные игрушки.

Группа с **высоким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Основная часть	
Ноги кроль на груди, руки в стрелку	4 раза
Звездочка на животе	2 минуты
Ноги кроль на спине с нудлом за головой	4 раза
Ноги кроль на спине с нудлом у живота	4 раза
Ноги кроль на спине, руки вдоль туловища	4 раза
Звездочка на спине	2 минуты
Ноги кроль на спине, правая рука за головой, левая у ноги	2 раза
Ноги кроль на спине, правая рука за головой, левая у ноги	2 раза
Ноги кроль на спине, руки в стрелку	4 раза
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Невод»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты

Группа с **низким уровнем** сформированности плавательных навыков

Упражнение	Продолжительность
Подготовительная часть	
Приветствие, постановка задач на занятие	2 минуты
Подготовка функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз

Ноги кроль на груди у борта, в согласовании с дыханием	2 минуты
Основная часть	
Ноги кроль на груди с доской	4 раза
Ноги кроль на груди с нудлом, в согласовании с дыханием	4 раза
Выдохи в воду у борта	10 раз
Звездочка на животе	2 минуты
Ноги кроль на груди, руки в стрелку	4 раза
Выдохи в воду у борта	10 раз
Ноги кроль на спине у борта, с нудлом	2 минуты
Звездочка на спине	2 минуты
Ноги кроль на спине с дулом за головой	4 раза
Заключительная часть	
Восстановление функционального состояния дыхательной системы: выдохи в воду	10 раз
Игра «Невод»	2 минуты
Свободное купание	3 минуты
Подведение итогов занятия	2 минуты