

МКУ Управление образования Ковдорского муниципального округа

Номинация конкурса «Есть идея»
(нестандартные подходы к развитию способностей обучающихся)

Методическая разработка занятия
в бассейне с элементами аквааэробики
«По морям, по волнам»
(возраст 6-7 лет)

Автор: Чернова Ульяна Николаевна,
инструктор по физкультуре.
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского округа детский сад №29 «Сказка».

Пояснительная записка.

Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию человека, закаливанию и укреплению здоровья.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом современной жизни у большинства; слабой мотивацией двигательной активности; низким уровнем представлений о здоровом образе жизни.

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия.

В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой

и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы.

Данная методическая разработка может представлять интерес для инструкторов по физкультуре и педагогов дополнительного образования.

Цель:

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

1. Совершенствовать изученные элементы плавания в нестандартной обстановке.
2. Способствовать развитию дыхательных мышц, профилактике плоскостопия, нарушений осанки.
3. Закреплять умение согласовывать свои действия с музыкой, при выполнении аквааэробики, вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.
4. Способствовать развитию физических качеств: выносливости, координации, ловкости, быстроты.
5. Формировать умение логически мыслить, отвечать на вопросы поискового характера.
6. Обогащать словарь детей.
7. Формировать дружеские взаимоотношения в коллективе, умение оказывать помощь и поддержку.

Оборудование: плавательные доски, надувные мячи, обручи, подводная дуга,

Рыбки-утяжелители, козырьки для команд: «Дельфины», «Золотые рыбки», пазлы о спорте, музыкальная подборка для танцев и игр.

Предварительная работа: просмотр презентаций о морях, обитателях морских глубин, чтение произведений, беседы, разучивание спортивных разминок, танцев, игр, стихотворений, оформление бассейна.

Ход занятия:

Дети под музыку О. Газманова «Семь футов под килем» заходят в бассейн в тельняшках и бескозырках, здороваются с гостями.

Инструктор:

Придумано кем-то просто и мудро,
При встрече здороваться... (дети) доброе утро!
Доброе утро солнце и птицы!
Доброе утро улыбчивым лицам!
И каждый становится добрым, доверчивым
Пусть доброе утро длится до вечера!

Отгадайте загадку:

Что это такое? Чайки на просторе.
Скалы-великаны, холодные туманы.
Волны трехэтажные, моряки отважные,
Акулы зубастые, киты головастые,
Камней подводных глыбы, диковинные рыбы
Кораллы, осьминоги, медузы и миноги,
А на дне темно, как в кино... Что же это? (Море)

Сегодня наше занятие посвящено морям и всему, что связано с морем.

Дети читают стихи:

1.Мы, ребята, любим море,
по морям и по волнам.

В боевом идти дозоре,
нынче здесь - а завтра там
2.Бескозырка и тельняшка,
и на лентах якоря.

На ремне большая пряжка,
моряку даны не зря.

3.В морях и океанах
От берега вдали

В дороге неустанно,
родные корабли.

4.Идут в строю матросы,
сверкают якоря.

И мы в своих матросках,
мечтаем о морях.

Инструктор: Давайте все вместе вспомним, какие должности и звания
бывают на корабле (капитан, боцман, штурман, радист, кок, матросы, юнга,
врач).

Немного тех, кто в море побывал,
ведь море любит сильных и отважных.

А морякам, кто испытал девятый вал.
на суше ничего уже не страшно.

И вам, друзья, сегодня предстоит,
преодолеть большие испытания.

Конечно же, сильнейший победит,
сильнейший в ловкости, смекалке, знаниях!

Моряки сильные, ловкие и смелые, потому что все время тренируются, и сейчас мы с вами проведем разминку.

Разминка «Моряки на палубе» (под песню О. Газманова «Паруса»)

- выполняются ОРУ на суше-повороты головы в стороны, вверх-вниз, махи прямыми руками вперед-назад, для грудного и поясничного отдела-наклоны, Упражнения для ног-поднимание колен, выпады на согнутых ногах в стороны, приседания, прыжки) все упражнения выполняются по 7-8 раз.

Инструктор: А сейчас вам нужно быстро переодеться в специальное снаряжение и пройти на причал.

(Дети моются под душем, надевают купальники, резиновые шапочки и спускаются в бассейн, встают около бортика).

Инструктор: Проверим перед выходом корабля, вдруг есть какая-нибудь пробоина, тогда корабль не сможет плыть.

Дети выполняют упражнение «Стрелочка» (руки соединены на голове, скольжение под водой на груди, 3 раза)

Инструктор: Замечательно, все корабли находятся на плаву и могут выйти в море.

Но нам необходимо заполнить баки топливом (дети выполняют выдохи в воду - по 3 раза).

А теперь прогреем моторы (дети выполняют движения ногами кроль на спине, держась за поручень – 2 раза)

«Ну что ж, корабли готовы к выходу в открытое море.

Сейчас мы отправимся в море- выются чайки на просторе, хорошо всем нам, плыть по волнам! «Полный вперед!» (дети выполняют скольжение на груди с работой ног, держась за плавательную доску – 2 круга)

Выполнив задание, встают вдоль поручня, доски кладут на бортик.

Инструктор:

Ты волна моя, моя волна,
ты гульлива и вольна.
Плещешь ты, куда захочешь,
ты морские камни точишь,
топишь берег ты земли,
поднимаешь корабли!

Музыкальная игра «Море волнуется» - (музыка Арт-группа «Бревис»)
(дети выполняют упражнения на задержку дыхания, «поплавок», «морская звезда», а также скольжение «дельфин», «волна»).

Инструктор: А сейчас пришла пора заполнить наши трюмы боеприпасами.
Дети выполняют скольжение на спине, работа техникой кроль с мячом, прижатым к груди.

Инструктор:

А сейчас давайте устроим морскую дискотеку!
Моряки народ веселый-хорошо живут,
и в свободные минуты-пляшут и поют!

Аквааэробика «На палубе матросы» (Приложение №1)

Инструктор: Ребята, а не пора ли нам подкрепиться? Предлагаю наловить рыбы и сварить вкусную уху. Но я вижу коралловые рифы. Нам нужно их преодолеть.

Игра «Водолазы» (дети подныривают под дугу, собирают на дне рыб и выныривают. Упражнение выполняется 3 раза).

Инструктор: Ребята, пока вы ловили рыбу, пришла радиogramма - где-то в море появился неопознанный корабль.

Возьмите бинокли и внимательно осмотрите все вокруг

Гимнастика для глаз (дети руками изображают бинокль и смотрят слева, справа, прямо по курсу. Называют предметы, которые обнаружили (кит, черепаха, осьминог, корабль).

Инструктор: Вижу впереди корабль, это наверно пираты хотят помешать нашему плаванию. Нам необходимо принять меры защиты, прошу метких стрелков из боевого орудия произвести залпы по неприятелю.

(Дети выполняют упражнение «Торпеда» - скольжение с мячом на груди с работой ног в технике кроль)

Инструктор: Молодцы, вражеский корабль потоплен.

А сейчас проведем испытанье

Проверим ваше старанье

Как вы умеете работать в команде

Девиз команды «Дельфины»:

Мы отважные дельфины,

мы в воде непобедимы!

Получить мечтаем приз,

Эй, противник, берегись!

Девиз команды «Золотые рыбки»:

Мы золотые рыбки,

мы весело живем.

Всегда плывем вперед мы,

и никогда не отстаем.

Инструктор: Ваша задача проплыть дистанцию с деталью пазла «Спорт», выложить его и вернуться в команду.

Эстафета «Собери пазл». (дети плывут, держа голову под водой, с досками, на которых лежат детали пазла).

Инструктор: Нам пора возвращаться домой. Заждались нас с плавания родные и близкие, а дорогу домой давайте попросим нас показать морских птиц.

Белокрылая птица,
гордо реет над морем.
Не страшны ей границы,
смело с ветром поспорит!

Аквааэробика «Чайка» (Приложение №2)

Инструктор: Наше морское путешествие подошло к концу. Оно вам понравилось? Молодцы ребята, вы справились со всеми испытаниями. Были внимательными, ловкими, смелыми, сильными.

Дети выходят с бассейна.

Список литературы:

1. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
- 3.И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
4. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с..
5. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.

Приложение №1

Аквааэробика «На палубе матросы» (слова и музыка Д.Чижов)

1 куплет

Весело плескается океан (руки на поясе, переступание с пятки на носок)

Держит руль уверенно капитан (руки перед грудью, имитация «крутим руль»)

Под парусами, будто крылами, (приседания в воду, гребля руками на месте)

Полный вперёд (встать из воды, руки на пояс)

Припев:

На палубе матросы, танцуют матросы, (выпрыгивания из воды с поворотом вправо, потом влево)

Ты повторяй за ними их танец простой (то же)

А в небе альбатросы, летят альбатросы, (руки в стороны «крылья птицы» - пружинящие движения ногами)

Они кричат нам сверху – на месте не стой (то же).

II куплет

Все цветы и радости на земле, (выполнение 2-х скользящих боковых шагов вправо, руки в стороны),

Соберём все вместе на корабле. (выполнение 2-х скользящих боковых шагов влево, руки в стороны),

Нам солнце светит – радуйтесь дети, (руки «лодочкой» в парах повороты вокруг себя на носочках),

Полный вперёд. (выпрыгнуть из воды на месте, руки поставить на пояс).

Припев. (движения повторяются как в первом припеве).

Приложение №2

Аквааэробика «Чайка» (слова Р. Паниной муз. А Варламова).

(выполняется с обручами)

Обручи на вытянутых руках над головой детей.

1 куплет

Белые облака (наклон с обручем вправо).

С морем вдали слились (наклон с обручем влево).

Где-то вдали берега, (наклон с обручем вправо).

Где-то другая жизнь. ((наклон с обручем влево).

Кто-то за чайкой опять хочет в туман улететь (наклон с обручем вправо).

Ночью не хочется спать, а хочется петь и петь! (соединяются в два-три круга, обручи кладут на воду один под другим).

Припев:

Чайка над морской волной, не угнаться за тобой! (держась за обруч правой рукой, поднимают левую руку и прямую левую ногу вверх, как-бы изображая полет, возвращаются в и.п)).

Вслед за чайкой я лечу, быть счастливой я хочу! (держась за обруч левой рукой, поднимают правую руку и прямую правую ногу вверх, изображая полет, и.п))

2 куплет.

Белые облака, белые, словно пух! (идут по общему кругу с обручами, покачивая их над головой)

Где-то моя судьба, где-то мой милый друг! (поворот на месте вокруг себя, обруч над головой)

Чайка зовет не зря в синюю эту даль, (идут по общему кругу с обручами, покачивая их над головой)

И существуют моря, чтобы забыть печаль! (соединяют обручи по кругу между собой цепью)

Припев:

Чайка над морской волной, не утнаться за тобой! (держа обручи руками, ложатся в воду с головой изображая «Морскую звезду» (упр. на задержку дыхания) -встают, набирают воздух

Вслед за чайкой я лечу, быть счастливой я хочу! (и опять ложатся в воду, выполняя упражнение «морская звезда».

3 куплет

Белые облака, белые, как корабли. (обруч лежит на воде, ребенок стоит в обруче, машет руками изображая движение крыльев чайки)

Жаль крыльев нет пока, жаль где-то ты в дали! (делает 2 поворота вокруг себя, руки вверх)

Мне бы за чайкой в туман, вслед за мечтой улететь, (берет обруч, поднимает его над головой и покачивает влево-вправо)

Сквозь бури и ураган, стоит, лишь, захотеть! (кладет обруч на воду, встает перед обручем, руки «рыбкой»).

Припев:

Чайка над морской волной, не утнаться за тобой! (ныряют в середину обруча, и выныривают из обруча)

Вслед за чайкой я лечу, быть счастливой я хочу! (то же самое ныряние внутрь обруча)

Берут обручи в руки и садятся в воду целиком.