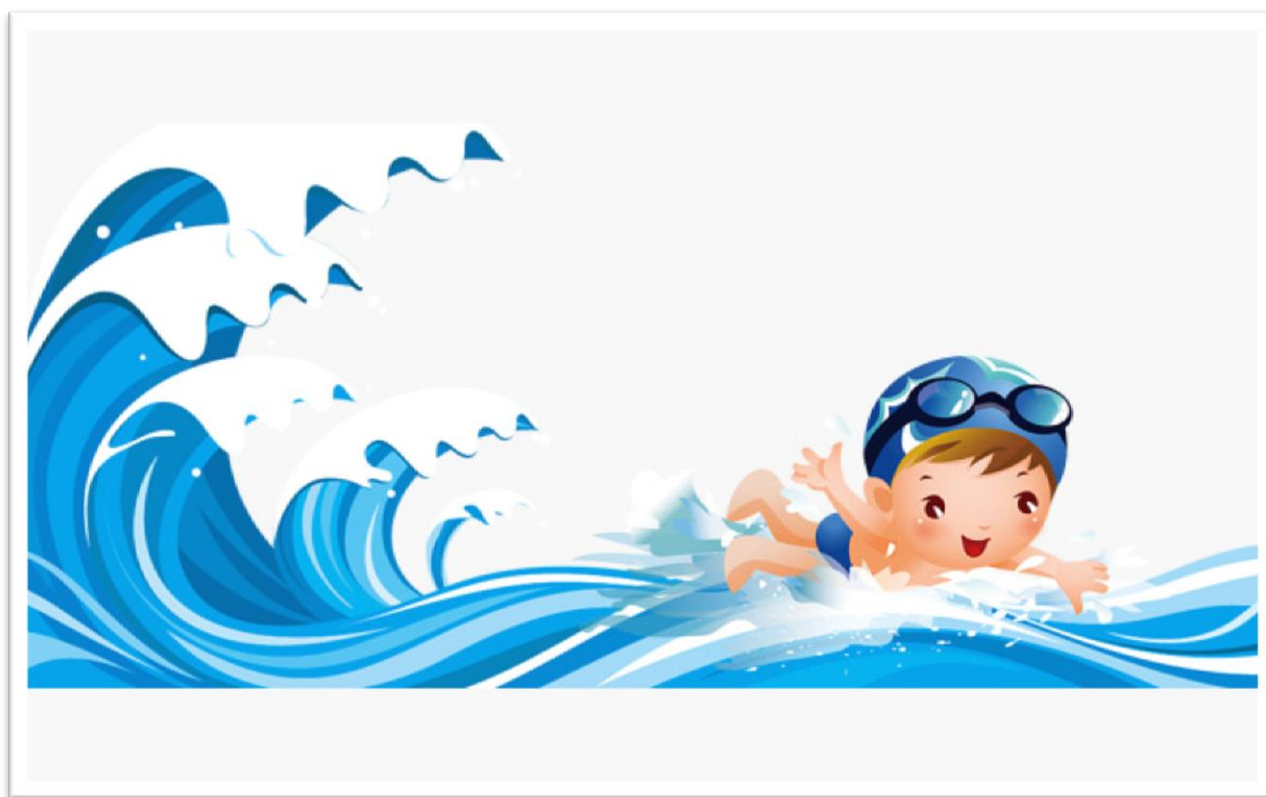


муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 184 «Искорка» комбинированного вида» (МКДОУ д/с № 184)
Фасадная ул., д.6, Новосибирск, 630096; тел/факс 340-34-66; ds_184_nsk@nios.ru
ОКПО 50753124; ОГРН 1035401480949; ИНН/КПП 5404154380/540401001

«Весёлые старты на воде»

Инструктор по физической культуре (плавание)
Кислова Ульяна Борисовна



Новосибирск 2019

«Весёлые старты на воде» (для детей 5–7 лет)

Цели:

- приобщать дошкольников к здоровому образу жизни;
- поддержать их положительный эмоциональный настрой к соревнованиям в бассейне.

Задачи:

- упражнять в умении выполнять продолжительный непрерывный выдох в воду;
- упражнять в разных видах передвижения в воде;
- принимать горизонтальное положение с опорой и без;
- погружаться в воду с открыванием глаз (игра «Собери жемчужины»).

Предварительная работа:

- беседа с детьми о здоровом образе жизни, просмотр видео ролика о водных видах спорта.

Оборудование:

- запись с шумом моря, музыка на морскую тематику, 2 мяча, 2 надувных матраса, 2 обруча, мячи пластмассовые для метания по количеству участников соревнований, 2 ведёрка, 2 пластиковых стакана, 2 доски для плавания, шайбы, угощение.

Ход соревнований:

Инструктор:

- Приветствую вас ребята! В нашем бассейне встречаются две команды юных спортсменов. Самые лучшие участники в дальнейшем примут участие в спартакиаде на воде. А сейчас начинаются наши «Весёлые старты». Команды «Осьминожки» и «Дельфинчики» спускаются в воду.

Предлагается первая эстафета.

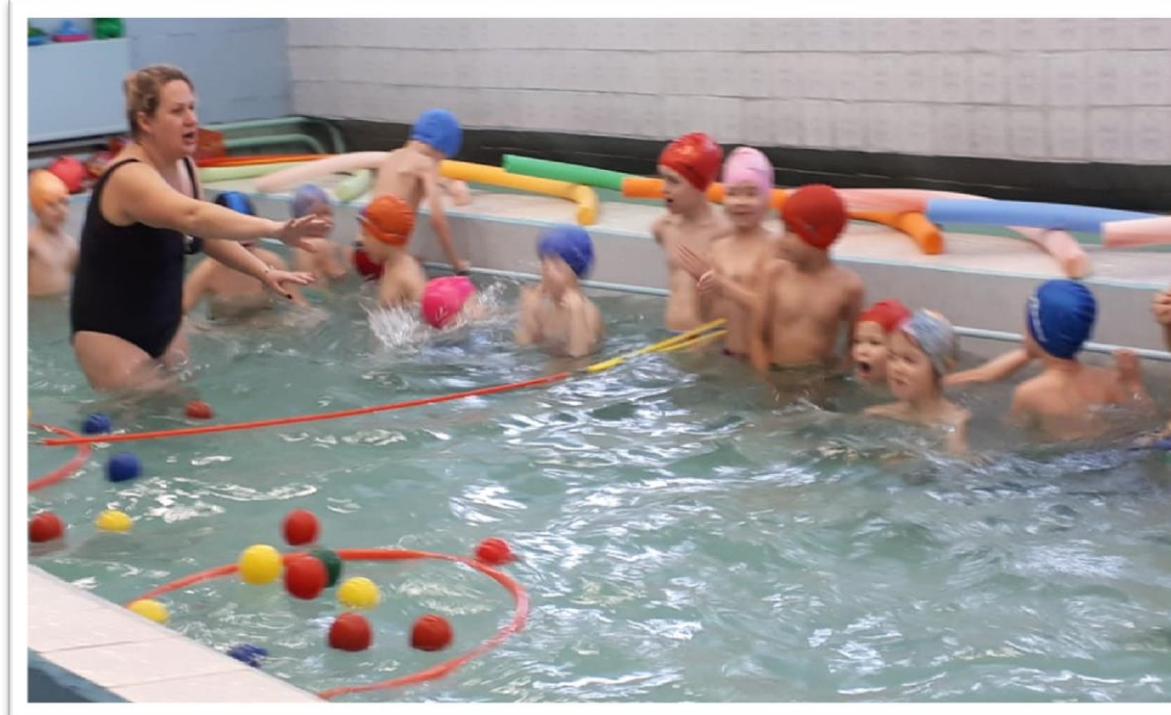
1. Эстафета «Самый меткий стрелок»

На поверхности воды, возле каждой команды лежат гимнастические обручи, на расстоянии 2-2.5 м от участников. Каждый ребёнок берёт в руки два пластмассовых шарика и, целясь, старается попасть в обруч. Побеждает команда, в обручи которой находится больше шариков.

Инструктор:

- подсчитываем шарики в каждом обруче и результат сообщаем жюри. И готовимся ко второй эстафете.





Инструктор:

- подсчитываем шарики в каждом обруче и результат сообщаем жюри.
И готовимся ко второй эстафете.

2. Игра - Эстафета «Озорной волейбол на воде»

Площадь всего бассейна, делится на две равные части с помощью волейбольной сетке. Юные пловцы располагаются на своей половине. Нужно постараться перебросить все мячики на сторону противника, за определённый временной отрезок. Начинать и заканчивать игру по сигналу.





Инструктор:

- в этой игре мы увидели кто самый быстрый, меткий и ловкий. Подсчитываем все мячи на воде, и переходим к следующей эстафете. У команд есть капитаны, они берут в руки по гимнастическому обручу и начинаем игру.

3. Игра - Эстафета «Собери в домике команду»

Капитан команды в руках держат гимнастический обруч, дошкольники под музыку начинают двигаться по бассейну в разных направлениях или танцевать. Музыка останавливается, дети быстро подбегают к обручу и держатся за него одной рукой (повторяется несколько раз).



Инструктор:

- жюри решает, кто победил в этой игре, а мы продолжаем принимать участие в эстафетах.

4. Эстафета «Наполни ведро водой»

Команде даётся пластиковый стакан. На противоположный бортик ставится ведро. По команде участники с наполненным стаканом бегут к ведру, выливают воду и возвращаются. Эстафета заканчивается, когда каждый из детей выльет свой стакан в ведро. Затем сравнивают объём воды в вёдрах.

Инструктор:

- вёдра почти полные водой. Все мы увидели, как не просто бегать по воде держа в вытянутой руке полный стакан. Молодцы все справились с заданием. Начинаем следующую эстафету.

5. Эстафета «Собери жемчужины»

Участвуют только капитаны. Капитан начинает плыть кролем на груди (упрощённым способом или с доской) до противоположного бортика, там, на дне бассейна находятся «жемчужины» (шайбы, обёрнутые фольгой) ныряет и достает одну, бегом возвращается к команде.



Инструктор:

- Командиры молодцы!

Инструктор:

- команды отлично посоревновались, стали ещё немного дружнее, сплоченней ну и здоровье немного прибавилось! Сейчас мы узнаем результат наших «весёлых стартов на воде». Слово предоставляется жюри!

Жюри - объявляет результат, и раздаёт угощение юным пловцам.

Критерии оценки эстафет для жюри:

Команда, одержавшая в эстафете победу, зарабатывает - 5 баллов

Ничья засчитывается как 3 балла.





