

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 19

**Технологическая карта  
занятия двигательной деятельностью в бассейне с детьми  
старшего дошкольного возраста с использованием методов  
и приемов здоровьесберегающих технологий**

**Подготовила и провела:**  
инструктор по физической культуре  
Хритова Н.А.

г. Ангарск, 2024г.

**Цель:** создание условий для развития двигательной активности в воде, способности самостоятельно решать посильные двигательные задачи и оздоровления ребёнка посредством методов и приемов здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

Обучающие:

- скользить на груди и спине по поверхности воды;
- погружаться в воду с выполнением различных заданий;
- ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- внимательно относиться друг к другу, уступать товарищу;
- соблюдать правила игры «Веселые ребята»;
- принимать активное участие в специальных упражнениях;

Развивающие:

- вспоминать и называть знакомых рыб, обитающих в реках и озерах нашего края;
- способствовать развитию инициативы через предоставление выбора оборудования для упражнений;
- слышать сигнал и действовать по нему.

Оздоровительные:

- укреплять свод стопы: захватывать пальцами ног мелкие предметы;
- усилить деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы организма: задерживать дыхание на 15-30 сек., делать глубокий вдох и сильный выдох;
- владеть навыками оздоровления: выполнять упражнения самомассажа.

**Предполагаемый результат:**

- дети скользят на груди и спине по поверхности воды;
- могут погрузиться в воду, достать со дна мелкие предметы, игрушки;
- дети активны, проявляют инициативу;
- владеют техникой упражнений «поплавок», «торпеда»;
- проявляют интерес и положительное отношение к занятиям в бассейне;
- проявляют инициативу через выбор оборудования для упражнений, способа выполнения упражнения, придумывания игры;
- называют знакомых рыб, обитающих в реках, озерах нашего края;
- дети уступают друг другу, соблюдают правила игр и упражнений.

**Место проведения:** помещение бассейна.

**Длительность двигательной деятельности** -25 минут

**Оборудование:** массажные пазлы, игрушки, рыбки надувные, доски плавательные, нудлы по числу детей, дуга, тонущая- 1 шт., игрушки и кольца тонущие.

**Методы и приемы здоровьесберегающих технологий:**

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения на развитие дыхания;
- элементы самомассажа.

Структура	Задачи, решаемые на данном этапе	Методы и приемы	Содержание	Дозировка	Методические указания
1 часть. Вводная	Вызвать интерес к занятию, эмоциональный отклик; организовать детей, подготовить все системы организма к предстоящей работе, развивать ловкость, ориентировку в пространстве, воспитывать интерес и положительное отношение к двигательной деятельности в бассейне, самостоятельность, активность.	Сюрпризный момент, побуждение к самостоятельному поиску новых решений, похвала.	Построение вдоль бортика чаши бассейна. Сообщение задач занятия. Инст-р: <i>Здравствуйте, ребята. Посмотрите внимательно, что изменилось у нас в бассейне?</i> Предлагаю детям внимательно посмотреть вокруг. Дети замечают, что в бассейне появился аквариум с рыбками (надувные игрушки). Предлагаю внимательно их рассмотреть и вспомнить названия рыб, которых они знают. - <i>Наверное, они хотят, чтобы мы их выпустили в наш бассейн, я предлагаю после разминки выпустить рыбок и поиграть с ними.</i> Упражнения на суше: I. «Поплавок»: И.п.- узкая стойка, руки опустить. 1- руки вверх - глубокий вдох; 2- сгруппироваться на задержке дыхания; 3- выдох; 4- И.п. II. «Маятник»: И.п.- то же.	4-5 минут	Каждый по очереди называет одну рыбу, которую знает. Можно повторяться.  Выполнять не спеша, при группировке подбородок прижат к груди. Выдох плавный.  Спину держать
Разминка на суше		Обращение к опыту детей.	4раза		
			6-8раз		
				6-8раз	

			<p>1-2- наклон влево - вдох;  3- 4- наклон вправо - выдох.  III. «Аист»:  И.п.- О.с., руки на пояс.  Поочерёдное растирание стоп о голень.  IV. «Удочка»:  И.п.- тоже.(вдох)  1- наклон прогнувшись, руки вперёд (у-у-х-х);  2- И.п., руки согнуть к правому плечу;  3- наклон прогнувшись, руки вперёд (у-у-х-х);  4- И.п., руки согнуть к левому плечу.  V. «Насос»:  И.п.- встать парами, держась за руки.  Поочерёдное приседание (присед-выдох, стойка- вдох).  VI. «Храбрая черепаха»  (самомассаж) дети стоят по кругу на слова:  - <i>Шла купаться черепаха, и кусала всех со страха</i> - выполняют поглаживания рук;  - <i>Кусь-кусь- кусь- кусь, кусь-кусь- кусь- кусь</i> – выполняют легкие пощипывания кожи рук, ног ;  <i>Никого я не боюсь</i> – дети поворачиваются направо и</p>	<p>4раза</p> <p>8раз</p> <p>2 раза</p>	<p>прямо, вперёд не наклонять.  Держать равновесие.  Спину держать прямо.  При наклоне произносить звук, при выпрямлении делать глубокий вдох.  Выполнять поочерёдно, выдох резкий.</p> <p>Все массажные движения выполняются снизу- вверх</p>
--	--	--	--	--	--

			выполняют поглаживающие движения спины, впереди стоящего.		
2 часть. Основная.	Познакомить детей с техникой выполнения бега спиной вперед вдоль бортика бассейна развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве; улучшить эмоциональное состояние детей, усилить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Показ, объяснение. Похвала.	Вход в воду прыжком. Построение у бортиков. Инстр-р: <i>Ребята выберите себе рыбку (выбирают рыбку любого цвета). У кого зелёная рыбка - ставит её на зелёные доски, у кого розовая - на красные. Запомните цвет своих рыбок и их расположение. Они понадобятся нам для некоторых упражнений и игр чуть позже. А сейчас приступаем к упражнениям и игровым заданиям</i>		Входят в воду, строятся у бортиков. Выбирают рыбок, расставляют их на доски.
1.Специальные упражнения и задания	Упражнять в скольжении на животе, в выполнении упражнения «поплавок», «торпеда».  Совершенствовать двигательные навыки при выполнении		1. «Насос»: Держась руками за бортик, выполнить вдох уйти под воду с головой выполнить выдох, выпрямиться для вдоха. 2. «Стрела»: Скольжение от одного бортика до другого. 3. «Поплавок»: Глубокий вдох, присесть под водой, сгруппироваться, после всплытия плавно выдыхать воздух. 4. «Торпеда»: Скольжение на груди с работой	10раз  6-8раз  3раза  6-8раз	Выполнять в быстром темпе, слушая сигнал.  Не терять направления. Слушать сигнал. Прижать подбородок к груди, держать колени руками крепко. Стараться сохранять направление



3 часть. Заключительная			Инстр-р: После такой весёлой игры, нужно отдохнуть, и восстановить дыхание. Лежание и скольжение на спине с помощью нудлов, голову положить на воду, смотреть вверх. Работа ног в стиле «кровать» в медленном темпе.	2минуты	На воде лежать ровно, не брызгаться, работать прямыми ногами.
			Инстр-р: предлагает детям придумать любое упражнение или игру с рыбками, выбрать 1-2 упражнения и поиграть	4минуты	Слушать и поддерживать друг друга, действовать сообща.