

Семинар – практикум по плаванию:

Тема: «Развитие двигательного воображения у детей старшего дошкольного возраста через игровое экспериментирование».

Проводила: инструктор по плаванию

Бребан С.В.

«Отважные моряки»

Программные задачи:

- создать условия для формирования у детей морально – волевых качеств: целеустремленность, решительность, настойчивость в преодолении цели, инициативность, решительность.
- предложить детям упражнения для совершенствования навыков вдоха и выдоха в воду, продолжительный выдох через рот и нос через игровые задания.
- предложить детям упражнения для совершенствования навыка «обтекаемого» положения тела при плавании, продолжать знакомить детей с техникой плавания - «кроль», «брасс», «дельфин», названиями спортивного плавания, мотивировать действия детей по сигналу.
- используя игровые приемы, мотивировать детей выполнять спады в воду с дальнейшим скольжением на поверхности воды, задерживать дыхание.
- создать условия для воспитания у детей уверенности в своих силах, смелость и выносливость.

Методические приемы:

- дифференцировать группы детей по уровню плавательной подготовленности, равных по силе и психологическим критериям.
- ознакомить обучающихся детей с содержанием и правилами игр.
- контролировать поведение детей, нарушение правил, неуважение к соперникам.
- поощрять детей за взаимную помощь и умение действовать в интересах команды.
- управлять физической и эмоциональной нагрузкой обучающихся детей.

Оснащение НОД:

плавательные доски, тонущие пособия, слалом для ныряния, музыкальное сопровождение

Игры – упражнения на воде:

1. «У кого больше пузырьков?» -

Содержание игры: предложить выполнять выдохи в воду, глубокий вдох.

2. «Кто первый?» -

Содержание игры: выполнять скольжение на груди с движением спортивного плавания «кроль», дыхание произвольное.

3. «Буксиры» -

Содержание игры: создать предпосылки для плавательных навыков, развития силы мышц, распределив детей по парам – один участник плывет при помощи доски, а второй тянет за доску, затем меняются местами.

4. «Кто дольше проплывет?» -

Содержания игры: выполнять спад с бортика бассейна, руки «стрелочкой», кто дальше проплывет.

5. «Смелые ныряльщики» -

Содержание игры: создать условия для умения детей рассчитывать свои силы, задерживать дыхание, преодолевать максимально возможное расстояние под водой.

6. «Чудесные превращения» - Содержание игры: выполнять упражнение на задержку дыхания, выполняя упражнение – «поплавок» - «медуза» - «морская звезда» с выдохом в воду.