

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №38 комбинированного вида Василеостровского района
Санкт-Петербурга

Методическая разработка

на тему

«Вместе с радугой»

(для детей 5-6(7) лет)

Подготовили:

Инструктора по физической культуре :

Волкова Мария Владимировна (бассейн)

Бочкина Татьяна Викторовна

Санкт-Петербург

2020

Подготовка проходит в течении недели. На каждом этапе дети получают по одному спектру радуги за выполненное задание.

Красный- проводится группе воспитателями.

Оранжевый - проводится в ИЗО студии.

Желтый –проходит на групповой уличной площадке.

Зеленый – проводится в музыкальном зале.

Голубой – спортивный зал +бассейн

Синий – проводит преподаватель английского

Фиолетовый - в группе (заключительный этап)

Совместный физкультурный досуг на суше и в бассейне:

«Море волнуется...» (голубой цвет радуги)

Цель: укреплять здоровье детей, приобщать к занятиям плаванием, создавать положительный эмоциональный настрой путем организации активного отдыха .

Задачи:

- _ - оздоровительная: способствовать укреплению иммунитета и улучшения общего состояния здоровья.
- образовательная: совершенствовать погружения под воду с головой, закрепить полученные спортивные навыки.
- воспитательная: укрепить чувство товарищества, умение работать в команде, стремиться к победе; развитие волевых качеств ребенка.
- воспитывать чувство взаимопомощи и коллективизма.
- воспитывать интерес к занятиям спортом

Оборудование: Костюм Нептуна, письмо от Нептуна в голубом конверте, украшенном ракушками, голубая дорожка (коврик), голубые стрелки, голубой таз с водой, 10 голубых обручей, разноцветные тонущие игрушки, голубые морские камушки, дипломы, элементы радуги – части-по цветам.

Вводная часть (начало в спортивном зале, потом переходим в бассейн).

1. Голубое небо, голубое море,
Ветерок играет голубой волною,
А на горизонте в голубом просторе
Целый день маячит
Парус голубой...

Ведущий. -Здравствуйтесь дети!

Дети.-Здравствуйтесь!

Ведущий. Посмотрите что у меня в руках? (Показывает голубой конверт с письмом от Нептуна)

Дети. Конверт!

Ведущий. Кого он цвета?

Дети. Голубого!

Ведущий. А как вы думаете, кто его мог нам прислать?

Дети. Гадают.

Ведущий. А давайте посмотрим что там! Письмо! Письмо от самого Нептуна, царя морей и океанов, повелителя воды! Вот что он нам пишет...

«Здравствуйтесь, дорогие дети!»

Пишет вам царь Нептун! У меня приключилась беда, все мои волшебные голубые камушки потерялись и только вы мне сможете помочь их найти. Если вы согласны помочь мне, то следуйте по моим голубым стрелкам подсказкам.»

1 стрелка.

Босиком идем к морю по голубой дорожке, на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, семенящий бег на месте.

2 стрелка.

Стрелка показывает на душ. Идём моемся.

3 стрелка.

Идем в бассейн. Заходим в воду и выстраиваемся у борта. Делимся на две команды.

ОРУ в бассейне (разминка):

1. И.п. руки на поясе. Дети идут на др. сторону бассейна и обратно, высоко поднимая колени из воды, спина прямая.

2. И.п. руки на поясе. Дети идут на др. сторону бассейна и обратно, доставая пятками до попы, спина прямая.

3. И.п. руки на плечах. Дети прыгают на двух ногах, на др. сторону бассейна и обратно.

4. И.п. Руки в замочке прижаты на голове. Дети бегут кто быстрее на др. сторону бассейна и обратно.

Ведущий.

Кто живет с водою дружно,

Для того пилюль не нужно.

Тот и весел и здоров

Без пилюль и докторов.

Очень любим мы купаться,

В теплой речке кувыркаться,

Не боимся глубины,
Будем мы смелы, сильны.
Знают взрослые и дети:
Без воды нельзя на свете,
Нужна вода, чтобы пить,
Чтоб лицо и руки мыть.
Поливать цветы в саду,
Рыбу разводить в пруду —
Значит, всюду и всегда
Людям всем нужна вода.

Основная часть

Появляется Нептун.

Ведущий. Посмотрите, кажется, у нас гость!

Нептун. Я — Нептун, морей властитель, Рыб, дельфинов повелитель.

Ведущий.

Ты, Нептун, присядь с дороги,

Охладим твои мы ноги.

(Ставит голубой таз с водой, Нептун опускает в него ноги) .

А попал ты в детский сад.

Помогать тут каждый рад.

Нептун.

Вот спасибо, охладили,

Нептуну вы угодили!

Помощи я буду рад,

Станем верными друзьями!

Просто так сидеть негоже.

В воду прыгайте смелей,

За работу веселей.

Ведущий.

Посмотри, Нептун, на нас,

Порезвимся мы сейчас,

Так и манит нас вода.

Эй, ребята, все сюда!

Нептун. Нравится у вас мне тут, Много цвета голубого .Это мой любимый цвет. А какая моя любимая игра знаете?

Дети. Нет!

Нептун. «Море волнуется раз, море волнуется два. ».

Ведущий. Ну что, ребята, поиграем с морским царем в его любимую игру?

Дети. Да!

Нептун. Игра эта не простая, волшебная. За каждый выигранный конкурс команда будет получать один потерявшейся голубой камушек. И так вы готовы?

Дети. Да!!!

Нептун. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура морской змеи — замри!

1.Эстафета «Морская змея»

Ведущий.

Вот плывет змея морская,

Плавно камни огибая.

Вправо, влево, вверх и вниз.

Эй, змея, поторопись!

Команда выстраивается в колонну по одному, дети кладут руки на плечи впереди стоящего.

Задача: преодолеть расстояние до ориентира и обратно как можно быстрее не расцепляя рук.

Нептун.

Я не зря пришел на сушу.

Как порадовали душу!

Все ль с водою вы дружны?

Доказать вы мне должны.

Что ныряете не плохо

И среди морской глуши

Отыскать вы все должны

Только Голубые квадраты.

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура – нырни!

2. Игра «Ныряльщики»

Ведущий.

Разойдемся в круг по дну

И покажем Нептуну,

Как умеем мы купаться,

И нырять, и кувыркаться.

Дети ныряют, достают со дна игрушки только голубого цвета.

Задача: как можно больше поднять игрушек со дна нужного голубого цвета.

Нептун. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура осьминога — замри!

3. Эстафета «Осьминожки»

Ведущий.

Посмотрите, восемь ног!

Это, дети, осьминог.

Быстро поменял он цвет,

Был он тут — теперь уж нет.

В эстафете участвуют все дети одновременно. Они встают вокруг обруча и держатся за него одной рукой. «Осьминогу» необходимо быстро пройти дистанцию и вернуться обратно.

Нептун. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура брызги — замри!

4. Игра на выносливость «Брызги».

Ведущий. Команды выстраиваются друг против друга на расстоянии полутора- двух шагов, каждый брызгает водой на партнера. Проигрывает тот, кто первый начинает вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

Нептун. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура дельфина — замри!

5. Эстафета «Дельфины» .

Ведущий.

Поплывут сейчас дельфины,

Выгибая гордо спины.

За ними трудно будет гнаться,

Даже если постараться.

«Дельфину» - необходимо «преодолеть» расстояние до ориентира то, подныривать в обруч, то преодолевает его сверху. Обрато дети плывут кролем на груди кто быстрее. Используем 5 обручей.

Заключительная часть

Нептун

Погостил у вас, ребята,

Вам спасибо, дошколята.

За смекалку, за сноровку

Тем, кто так ныряет ловко,

Приготовил я награду,

То-то будете вы рады.

Нептун.

А теперь пора прощаться —

В море нужно возвращаться.

Поправляйтесь, закаляйтесь,

Физкультурой занимайтесь.

Дружат с вами пусть всегда

Солнце, воздух и вода.

Игра «Салют»

Дети все вместе поднимают брызги вверх, изображая водяной салют.

Нептун уходит, дети выходят из бассейна.

Переодевшись, дети возвращаются с спортивный зал, где получают голубой спектр радуги и на память небольшие сувениры (морские камушки голубого цвета, каждой команде вручаются дипломы.

Пройдя все этапы, дети в группе складывают из всех собранных цветов - радугу. Вместе танцуют танец – «Радуга желаний». Получают памятные призы.