



ЕГОРОВА Е. В.

# ВОДНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА



МИНСК  
2025

Управление по образованию администрации  
Центрального района г. Минска  
Государственное учреждение образования  
«Детский сад №18 г. Минска»

## Творческий проект **ВОДНЫЕ олимпийские ВИДЫ СПОРТА**

Планы-конспекты тематических физкультурных занятий  
и сценарии спортивных праздников в бассейне

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Автор-составитель:

ЕГОРОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА

руководитель физического воспитания  
Государственного учреждения образования  
«Детский сад №18 г. Минска»

Условные обозначения:



Цели



Задачи



Инвентарь



Инструктор

## Пояснительная записка

Уважаемые коллеги!

В современном мире важным является воспитание физически здоровых детей. Поэтому популяризация олимпийского движения и ЗОЖ актуальна на всех ступенях системы образования в Республике Беларусь.

Спорт – это величайшая ценность в жизни человека и залог здоровья нации, а плавание – один из самых простых способов закаливания и укрепления иммунитета, а также источник положительных эмоций, оказывающих влияние на физическое и психическое здоровье.

При занятиях водными видами спорта ребенок задействует практически все мышцы тела, формируя мышечный корсет, правильную осанку, способствуя укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, сна и аппетита.

Руководитель физического воспитания формирует представления у воспитанников об олимпийском движении и олимпийских ценностях, открывает для них новые возможности и новые водные виды спорта, а также вызывает интерес и стремление к здоровому образу жизни и желание заниматься плаванием.

Вашему вниманию предлагается авторская методика «Водные олимпийские виды спорта», которая состоит из тематических планов-конспектов физкультурных занятий в бассейне по видам спорта на воде:

«Плавание»

«Тришки в воду»

«Синхронное плавание»

«Водное поло»

«Гребля академическая»

«Гребля на байдарках и каноэ»



Заключительным мероприятием серии тематических занятий на основе ценностей олимпийского движения являются праздники на воде:

«Малые Олимпийские игры на воде»

«Царь Нептун на Олимпийских играх»

Занятия можно подбирать и усложнять в соответствии с уровнем подготовленности воспитанников и материально-технической базой учреждения.

# Водный олимпийский вид спорта ПЛАВАНИЕ



Ознакомление и расширение знаний детей о водном олимпийском виде спорта плавание.



## Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ укреплять мышечный корсет.

## Образовательные:

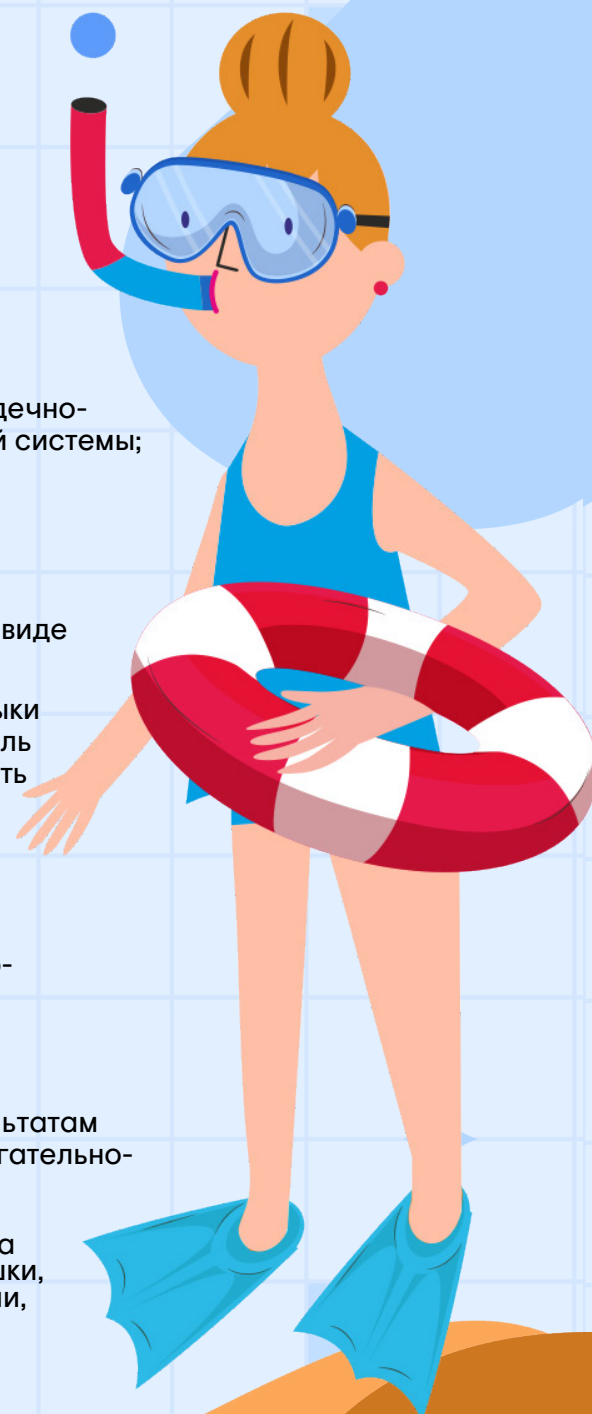
- ✓ формировать представление об олимпийском виде спорта плавание;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, в стилях плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй (согласованность рук, ног и дыхания) с поддерживающими средствами и без.

## Воспитательные:

- ✓ воспитывать самостоятельность и нравственно-волевые качества;
- ✓ приобщать к идеям олимпийского движения в системе занятий в бассейне;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной игровой деятельности на воде.



Картинки с изображением стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), колобашки, доска для плавания, коврики (ребристый, со следами, галька).



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети заходят в бассейн и строятся в шеренгу.



Здравствуйте ребята! Сегодня я познакомлю вас с олимпийским видом спорта, но каким, вы попробуйте отгадать!

### ЗАГАДКА:

По водным дорожкам  
Плывут наши ассы,  
То баттерфляем,  
То кролем, то брассом. (Плавание)



### Ответы детей.

Совершенно верно! Это плавание!

Сейчас я вам расскажу. Плавание — это водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь за наименьшее время. На Олимпийских играх соревнования по плаванию проводятся в индивидуальных стартах и эстафетах по 4 стилям: брасс, баттерфляй, кроль на груди и кроль на спине.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Находки археологов говорят о том, что плавать люди научились очень давно. Это было связано с необходимостью поиска пищи. Самый древний стиль плавания — брасс. Древние люди, которые жили очень давно, изображали на стенах своих пещер человека, плывущего брасом.

Ребята, самое главное для каждого спортсмена — это хорошая физическая подготовка, кроме того, спортсмены должны быть не только сильными, смелыми, но и эрудированными.

Нам пора начинать наше занятие. Для начала мы разомнемся.

## Разминка на суше

Становятся на кружочки и выполняют комплекс по 6-8 раз

1. И. п. — узкая стойка, руки на поясе. Перекатываться с пяток на носки, руки согнуты в локтевых суставах.
2. И. п. — узкая стойка, руки к плечам. 1 — соединять локти; 2 — и. п.; 3 — разводить локти назад; 4 — и. п.
3. И. п. — широкая стойка, руки на поясе. 1 — наклонять туловище вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — повторить.
4. И. п. — узкая стойка, руки вверх, вдох. 1-2 — присесть, руки вниз, выдох через рот; 3-4 — и. п.
5. Дети проходят по дорожкам здоровья 1-2 круга и спускаются в бассейн

## Разминка на воде

Каждый ребенок выполняет задания по кругу или по периметру бассейна по 4 раза

1. «Крабы» — ходить боковым приставным шагом, руки на поясе (или руки согнуты в локтевых суставах над водой);
2. «Мельница» — круговые вращения руками поочередно вперед и назад;
3. «Пароход» — ходить в полуприседе, руки соединены полукругом впереди. Погружать лицо в воду после вдоха и двигаться вперед с выполнением выдоха в воду;
4. «Лошадки» — бегать, высоко поднимая бедро, руки согнуты в локтевых суставах.
5. «Утята» — ходить в приседе, разводя руки в стороны и выполняя выдох в воду.



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся возле бортика, каждый ребенок выполняет задания по своей дорожке по 4-5 раз



Ребята, сейчас мы будем изучать стиль плавания **БРАСС** — это стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные (одинаковые) движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Первое упражнение называется «Как лягушка».

### Упражнение «Как лягушка»

И. п. — полуприсед, руки согнуты в локтевых суставах и направлены вперед. Выполнять движения руками, как при плавании способом брасс (выпрямление вперед и разведение в стороны). Ноги выпрямлены и соединены.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: стопы разведены в стороны, выполнять толчковое движение ногами одновременно через стороны назад. Вдыхать через рот, а выдыхать — через нос и рот.



Молодцы! А сейчас следующий стиль плавания — **КРОЛЬ НА ГРУДИ**.

Кроль на груди — стиль плавания на животе, при котором слегка согнутые руки попеременно совершают гребки, ноги — поочередно непрерывно поднимаются и опускаются (принцип ножниц). Также есть стиль плавания кроль на спине. И следующее упражнение «Торпеда».

### Упражнение «Торпеда» НА ГРУДИ

И. п. — полуприсед, руки выпрямлены и соединены сверху за головой, одна ладонь сверху другой. Выполнять скольжение на груди с попеременно ударными движениями ногами.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: в руках держать колобашку, выполнять гребковые движения руками, поочередно меняя руки. Во время выноса руки — голова поворачивается и делается резкий вдох.

### Упражнение «Торпеда» НА СПИНЕ

И. п. — полуприсед, плавательная доска прижата к груди или находится за головой (за головой можно держать колобашку). Выполнять скольжение на спине с попеременно ударными движениями ногами.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: руки выпрямлены за головой, одна ладонь сверху другой. Выполнять скольжение на спине с попеременно ударными движениями ногами и гребковыми движениями руками.



Молодцы, с этим упражнением вы справились. А теперь следующий стиль плавания **ДЕЛЬФИН ИЛИ БАТТЕРФЛЯЙ** — это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные (одинаковые) движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания, поэтому мы попробуем более легкий вариант плавания этим стилем.

### Упражнение «Пингвинчик» ДЕЛЬФИН

И. п. — полуприсед, руки вдоль туловища. Выполнять скольжение на груди. Руками выполнять волнообразные движения вдоль туловища.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: Стоя спиной к стене, упираясь стопой в бортик. Руки подняты вверх (ладонь ложится сверху на тыльную сторону другой руки). Голова между рук, уши прижаты прямыми руками. Сделать вдох и оттолкнувшись ногами от бортика, проскользить, сделать три волнообразных движения ногами и тазом. При движении тазом вверх, ноги давят вниз от «бедра», при опускании таза вниз, ноги совершают движение вверх от «колена» удар «кончиком хвоста».



Молодцы, ребята! А сейчас у вас будет подвижная игра со скольжением и использованием элементов плавания.

### Подвижная игра «Винтики»

Со скольжением и использованием элементов плавания (выполнять 3-4 раза)

По сигналу инструктора воспитанники начинают выполнять в едином направлении скольжение на груди с поворотами вокруг оси своего тела — на бок, на спину, на грудь и т. д. При этом дети стараются продвинуться вперед как можно дальше, помогая себе попеременно ударными движениями ногами.

Выигрывает тот, кто выполнит скольжение дальше всех.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Дыхательное упражнение «Ребята возвращаются»

Ходить в приседе, руки соединены за спиной, выполнять выдох в воду.



Сегодня вы попробовали плавать разными стилями. Какой стиль вам понравился больше?

Ответы детей.

Молодцы, ребята! Вы очень хорошо выполнили все упражнения, если вы продолжите так же стараться, то станете настоящими спортсменами. На этом наше занятие окончено.

Дети выходят из бассейна.





# Водный олимпийский вид спорта ПРЫЖКИ В ВОДУ



Ознакомление и расширение знаний детей о водном олимпийском виде спорта прыжки в воду.



## Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ укреплять мышечный корсет.

## Образовательные:

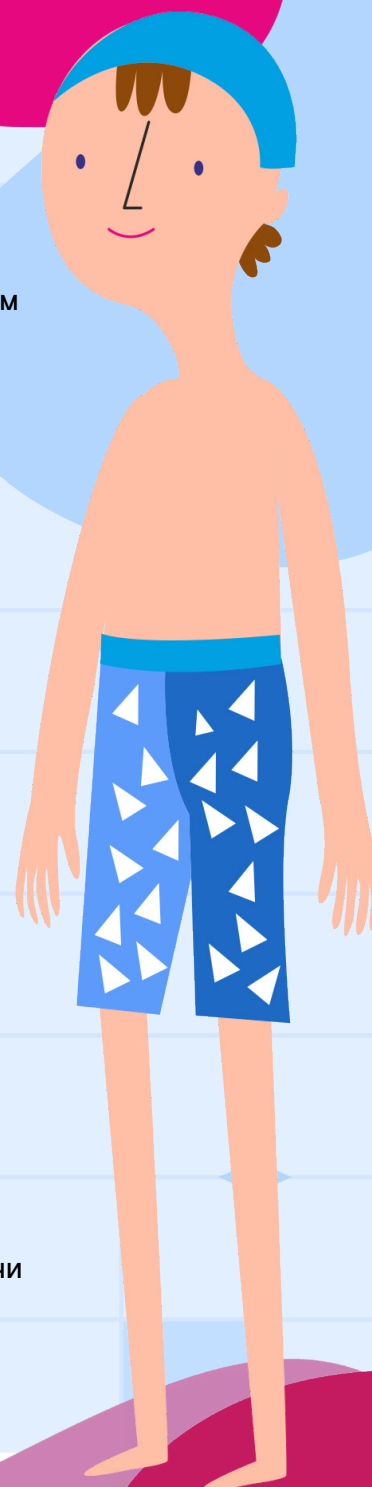
- ✓ формировать представление об олимпийском виде спорта прыжки в воду;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, а также отработать навык глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

## Воспитательные:

- ✓ воспитывать смелость и уверенность в себе;
- ✓ приобщать к идеям олимпийского движения в системе занятий в бассейне;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной игровой деятельности на воде.



Картинки с изображением спортсменов по прыжкам в воду, обручи с утяжелителями, скамейка, шест, самодельный барабан (из пенопласта), тонущие игрушки «жемчуг» и два сундучка, коврики (ребристый, со следами, галька).



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети заходят в бассейн и строятся в шеренгу.



Здравствуйте ребята! Сегодня я познакомлю вас с олимпийским видом спорта, но каким, вы попробуйте отгадать!

### ЗАГАДКА:

От доски легко толкается,  
В небо ласточкой вспорхнет,  
Рыбкой в озеро нырнет. (Прыгун в воду)

### Ответы детей.

А вид спорта называется? Ответы детей.

Совершенно верно! Это прыжки в воду!

Сейчас я вам расскажу.

**ПРЫЖКИ В ВОДУ** – это олимпийский вид спорта, в котором прыжок выполняется с вышки или трамплина, и в процессе его (до того, как окажется в воде) спортсмены выполняют акробатические элементы.

Все соревнования в индивидуальных и синхронных прыжках в воду должны включать шесть прыжков. Прыжки не повторяются.

Минимальная глубина бассейна — 4,5 метра

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Люди с древних времен прыгали в воду со скал, берегов, кораблей. Это занятие было распространено преимущественно среди рыбаков, ныряльщиков и воинов.

Вот и мы сегодня потренируемся прыгать в воду, но для начала мы разомнемся.

## Разминки на суше

Становятся на кружочки и выполняют комплекс по 6-8 раз

1. И. п. — узкая стойка. 1-2 — поднимаемся на носки, руки через стороны вверх; 3-4 — и. п.
2. И. п. — узкая стойка. 1-4 — круговые вращения вперед правой рукой; 5-8 — то же левой рукой.
3. И. п. — узкая стойка, руки на поясе. 1-2 — наклоняться вправо, левую руку вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону.
4. И. п. — узкая стойка, руки на поясе. 1-2 — руки через стороны вверх, вдох; 3-4 — присесть, обхватив колени и произнося на выдохе «у-у-ух».
5. Дети проходят по дорожкам здоровья 1-2 круга и спускаются в бассейн

## Разминка на воде

Каждый ребенок выполняет задания по кругу или по периметру бассейна по 4 раза

1. «Цапля» — ходить, высоко поднимая бедро, руки на поясе;
2. «Лягушата» — прыгать на двух ногах из приседа, продвигаться вперед. Движения рук произвольны;
3. «Догонялки» — бегать со сменой темпа по сигналу, руки согнуты в локтевых суставах;
4. «Утята» — ходить в приседе, разводя руки в стороны и выполняя выдох в воду.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся возле бортика, каждый ребенок выполняет задания по своей дорожке по 4-5 раз



Ребята, на соревнованиях по прыжкам в воду, судейская бригада оценивает каждый прыжок по различным критериям, включая красоту движений, сложность прыжка и правильность входа в воду. Вот и мы сейчас потренируемся, но у нас будут более простые упражнения.

### Упражнение «Выпрыгни из круга»

Вдоль бассейна на воде расположены горизонтально три (четыре) обруча.

Воспитанники по очереди плывут к первому обручу поднырнув под ним выпрыгивают вверх, потом подныривают под второй обруч и так далее. Доплывают до противоположной стороны и остаются, пока все дети не переплывут на другую сторону



Молодцы! А сейчас следующее упражнение.

### Упражнение «Кто дальше прыгнет?»

Воспитанники становятся на скамейку, стоящую на дне бассейна, по два человека. По команде тренера они выполняют прыжок, отталкиваясь обеими ногами от скамейки с одновременным махом руками. Каждый следующий прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ (если позволяют условия и глубина бассейна):

ВАРИАНТ 1 — дети прыгают с бортика, захватив пальцами ног его край. По команде тренера они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

ВАРИАНТ 2 — дети прыгают с бортика, захватив пальцами ног его край. На расстоянии 1-1,5 м от бортика на поверхности воды кладется шест. По команде тренера дети стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

### Упражнение «Барабан»

За перила, с двух сторон бассейна, крепится веревка на которой вращается барабан диаметром 100-120 см, изготовленный из пенопласта. Воспитанники стоят на скамейке стоящей на дне бассейна, по сигналу, по одному, дети переваливаются (перекатываются) через барабан на другую сторону.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: руки выпрямлены за головой, одна ладонь сверху другой, прокатываются по барабану и ныряют в воду.

### Упражнение «Прыгни и присядь» СИДЯ НА БОРТИКЕ

Воспитанники садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу дети прыгают в воду, ногами вниз. Перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание. После прыжка присесть и задержаться под водой на 6-10 секунд.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

### Упражнение «Фигуры» СТОЯ НА БОРТИКЕ

Воспитанники становятся на бортик бассейна друг за другом, захватив пальцами ног его край. По команде тренера они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Перед входом в воду изобразить фигуру:

«Солдатык» — руки вниз, вдоль туловища;

«Свеча» — руки вверх над головой, ладони вместе;

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ (если позволяют условия и глубина бассейна) выполняются фигуры:

«Бомбочка» — обхватить руками голени;

«Вертолетик» — прыжок с поворотом в воздухе.



Молодцы, ребята, вы хорошо справились с этими упражнениями, но есть еще один вид спорта, он не олимпийский, но очень интересный, который называется **ДАЙВИНГ** — погружение и плавание под водой в специальном костюме с особым снаряжением. Вот и мы сейчас попробуем заняться дайвингом, станем искателями жемчуга.

### Подвижная игра «Искатели жемчуга»

Нырание и ориентирование под водой, выполнять 1-2 раза.

Инструктор разбрасывает по всей поверхности воды «жемчуг» (тонущие предметы), затем делит группу воспитанников на две команды.

По сигналу «Собери жемчуг!» дети начинают собирать «жемчуг» со дна бассейна в соответствующие лотки (2 лотка). Каждой команде необходимо собрать как можно больше «жемчуга».

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Дыхательное упражнение «Успокой волны»

И. п. — полуприсед. 1-2 — вдох; 3-4 — выдох через рот на воду, и. п.



Сегодня вы попробовали выпрыгивать из воды, прыгать и спрыгивать с бортика. Какое упражнение вам понравилось больше всего?

Ответы детей.

Молодцы, ребята! Вы очень хорошо выполнили все упражнения, если вы продолжите так же стараться, то станете настоящими спортсменами. На этом наше занятие окончено.

Дети выходят из бассейна.





# Водный олимпийский вид спорта СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



Ознакомление и расширение знаний детей о водном олимпийском виде спорта синхронное плавание.



## Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ укреплять мышечный корсет.

## Образовательные:

- ✓ формировать представление об олимпийском виде спорта синхронное плавание;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, согласованность движений рук и ног при выполнении фигур, на груди и на спине с поддерживающими средствами и без.

## Воспитательные:

- ✓ воспитывать коммуникативные, нравственно-волевые качества и внимательное отношение к товарищам;
- ✓ приобщать к идеям олимпийского движения в системе занятий в бассейне;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной-игровой деятельности на воде.



Картинки с изображением вида спорта и фигурами для занятия («морская звезда», «юла», «солнышко», «поплавок», «большая звезда», «хоровод», «веселые смайлики»), аквапояс, нудлы с соединителями, обручи с утяжелителями, коврики (ребристый, со следами, галька).



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети заходят в бассейн и строятся в шеренгу.



Здравствуйтесь ребята! Сегодня я познакомлю вас с олимпийским видом спорта, но каким, вы попробуйте отгадать!

### ЗАГАДКА:

В бассейне будто бы русалки,  
Они особенной закалки.  
Могут спуститься глубоко  
И тотчас прыгнуть высоко.  
Могут подолгу не дышать,  
В воде как бабочки порхать.  
Их танцы — верх очарования.  
А спорт этот — .... (Синхронное плавание)

### Ответы детей.

Совершенно верно! Это синхронное плавание! Сейчас я вам расскажу.

**СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ** — это водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении в воде различных фигур и движений под музыку. На Олимпийских играх соревнования по синхронному плаванию проходят между дуэтами и командами. Команда по синхронному плаванию состоит из восьми человек.

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:** синхронное плавание ведет свою историю из Древней Греции и Рима, где во время праздников юноши и девушки устраивали в воде хороводы. Раньше синхронное плавание называлось «художественное плавание» или «водный балет».

Чтобы спортсменки слышали музыку под водой, в бассейне установлены гидроакустические динамики. Но девушки привыкают работать под счет, поэтому ориентируются в основном на него, считая про себя. А еще, у спортсменов хорошо натренированы легкие, поэтому они могут задерживать дыхание до 4 минут.

Ребята, самое главное, для каждого спортсмена — это хорошая физическая подготовка, кроме того, спортсмены должны быть не только сильными, смелыми, но и эрудированными.

Нам пора начинать наше занятие. Для начала мы разомнемся.

## Разминки на суше

Становятся на кружочки и выполняют комплекс по 6-8 раз

1. И. п. — узкая стойка, руки на поясе.  
1-2 — подняться на носки, руки в верх;  
3-4 — перекатиться на пятки, руки вниз-назад.
2. И. п. — узкая стойка, руки к плечам. 1-4 — круговые вращения локтями вперед;  
5-8 — круговые вращения локтями назад.
3. И. п. — узкая стойка, руки на поясе.  
1 — присесть, захватывать колени руками, голову прижимать к коленям;  
2 — и. п.
4. И. п. — узкая стойка, руки вверх, вдох.  
1-2 — присесть, руки вниз, выдох через рот; 3-4 — и. п.
5. Дети проходят по дорожкам здоровья 1-2 круга и спускаются в бассейн

## Разминка на воде

Каждый ребенок выполняет задания по кругу или по периметру бассейна по 4 раза

1. «По воде» — ходить в приседе, руки за головой;
2. «Мельница» — круговые вращения руками поочередно вперед и назад;
3. «Каракатица» — ходить боковым приставным шагом, руки на поясе;
4. «Морские чайки» — бегать, выполняя прыжок по сигналу. Руки согнуты в локтевых суставах;
5. «Отдыхаем» — ходить в приседе, разводя руки в стороны и выполняя выдох в воду.



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся возле бортика, каждый ребенок выполняет задания на месте по 2-3 раза



Ребята, сейчас мы потренируемся делать разные фигуры на воде. Я буду показывать вам картинки, а вы покажите фигуру.

### Упражнение «Морская звезда» НА ГРУДИ

И. п. — узкая стойка, руки в стороны. Лечь на грудь, приподняв руки и ноги в стороны по поверхности воды, на 5-10 с. Лицо погружать в воду. Удерживать туловище на поверхности воды. Отмечаются дети, которые правильно выполнили упражнение.

### Упражнение «Солнышко» НА СПИНЕ

И. п. — узкая стойка, руки в стороны. Лечь на спину, приподняв руки и ноги в стороны по поверхности воды, на 6-10 с. Выпрямлять руки и ноги, удерживать туловище на поверхности воды (можно использовать аквапояс или нудлы с соединителями).

### Упражнение «Поплавок»

Сделав вдох, воспитанники приседают на дно, затем, обхватывают руками голени, прижимают подбородок к груди, изображая «поплавок». Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность воды. Не изменяя положение, ребенок может легко сосчитать до 10 и встать на ноги. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде в положении «поплавок».

### Упражнение «Медуза»

Сделав вдох, воспитанники приседают на дно, прижимают подбородок к груди, а руки свисают вниз, изображая «медузу». Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность воды. Не изменяя положение, ребенок может легко сосчитать до 10 и встать на ноги. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде в положении «медуза».

### Упражнение «Юла»

По сигналу инструктора воспитанники начинают выполнять в едином направлении скольжение на груди с поворотами вокруг оси своего тела — на бок, на спину, на грудь и т. д. При этом дети стараются продвинуться вперед как можно дальше, помогая гребковыми движениями руками, и попеременно ударными движениями ногами, как при плавании способом «кроль».

### Упражнение «Большая звезда» НА ГРУДИ

Упражнение выполняется (по 4-5 человек), дети становятся в круг, широко держась руками за обруч. Лечь на грудь, приподняв руки и ноги в стороны по поверхности воды, на 5-10 с. Обруч не отпускать. Лицо погружать в воду. Удерживать туловище на поверхности воды. Отмечаются дети, которые правильно выполнили упражнение.

### Упражнение «Веселые смайлики» НА СПИНЕ

Упражнение выполняется, держась за руки, лицом в круг. Лечь на спину, ноги вместе направлены в центр круга, по поверхности воды, на 6-10 с. Выпрямлять руки и ноги, удерживать туловище на поверхности воды, не отпуская рук (можно использовать аквапояс или нудлы с соединителями).

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: лежа на спине, поднять одну ногу вверх прямую или согнутую в колене.

### Упражнение «Хоровод»

Воспитанники передвигаются, держась за руки, по кругу на боку с работой ног способом кроль.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: смена направления по сигналу.



Молодцы, ребята! А сейчас у вас будет подвижная игра.

### Подвижная игра «Вогная змейка»

В воде устанавливают рядом в одну линию несколько обручей с отягощением (2-4). Дети встают в колонну по одному, идут друг за другом к обручам. Дойдя до них, по очереди погружаются в воду, проплывают через обручи змейкой, выныривают на поверхность и передвигаются, выполняя скольжение, к концу колонны.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Дыхательное упражнение «Буёк»

И. п. узкая стойка с мячом в руках. После команды инструктора «Вдох!» присесть под воду, руки с мячом выпрямлять вверх. По истечении 6 с по сигналу выполнять выдох через рот и нос под водой.



Сегодня вы выполняли разные фигуры. Какая фигура вам понравилась больше?

Ответы детей.

Молодцы, ребята! Вы очень хорошо выполнили все упражнения, если вы продолжите так же стараться, то станете настоящими спортсменами. На этом наше занятие окончено.

Дети выходят из бассейна.



# Водный олимпийский вид спорта

## ВОДНОЕ ПОЛО



Ознакомление и расширение знаний детей о водном олимпийском виде спорта водное поло.



### Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ развивать физические качества: силу рук, выносливость.

### Образовательные:

- ✓ формировать представление об олимпийском виде спорта водное поло;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, в ловле и передаче мяча.

### Воспитательные:

- ✓ воспитывать нравственно-волевые качества;
- ✓ приобщать к идеям олимпийского движения в системе занятий в бассейне;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной-игровой деятельности на воде.



Картинки с изображением водного поло, мячи, ворота, коврики (ребристый, со следами, галька).

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети заходят в бассейн и строятся в шеренгу.



Здравствуйтесь ребята! Сегодня я познакомлю вас с олимпийским видом спорта, но каким, вы попробуйте отгадать!

### ЗАГАДКА:

Игроки за мяч сражаются:  
Атакуют, защищаются,  
Бьют прицельно по воротам  
Слева, справа, с разворота.  
Гол забьют, кричат: «Ура!»  
Но проводится игра  
В бассейне, а не на поле.  
И называется (Водное поло)

### Ответы детей.

Совершенно верно! Это водное поло! Сейчас я вам расскажу.

**ВОДНОЕ ПОЛО** — это командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч (забить гол) в ворота соперника. Игра проходит в бассейне с водой.

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:** Водное поло появилось благодаря японской игре. Суть игры заключалась в том, что игроки с помощью шестов передавали мяч игрокам своей команды, находясь при этом на плаву на соломенных бочках.

Ребята, у каждого спортсмена должна быть хорошая физическая подготовка, кроме того, спортсмены должны быть не только сильными, смелыми но и эрудированными.

Нам пора начинать наше занятие. Для начала мы разомнемся.

### Разминка на суше

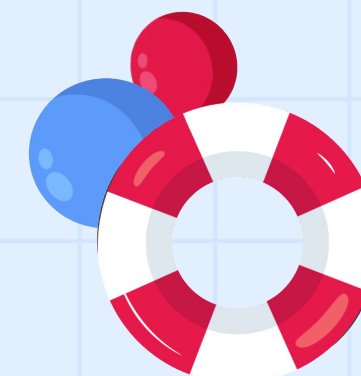
Становятся на кружочки и выполняют комплекс по 6-8 раз

1. И. п. — узкая стойка, руки на поясе. Повороты головой вправо и влево поочередно.
2. И. п. — узкая стойка, руки к плечам. 1 — соединять локти; 2 — и. п.; 3 — разводить локти назад; 4 — и. п.
3. И. п. — широкая стойка, руки на поясе. 1 — наклонять туловище вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — повторить.
4. И. п. — узкая стойка, руки вверх, вдох. 1-2 — приседать, руки вниз, выдох через рот; 3-4 — и. п.
5. Дети проходят по дорожкам здоровья 1-2 круга и спускаются в бассейн

### Разминка на воде

Каждый ребенок выполняет задания по кругу

1. «Прогулка» — ходьба спиной вперед в приседе со сменой направления по сигналу, руки за головой;
2. «Моторчики» — ходить в полуприседе, выполнять вращения вперед и назад, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди.
3. «Мельница» — круговые вращения руками поочередно вперед и назад.
4. «Кто выше прыгнет» — бежать, по сигналу присесть и выпрыгнуть как можно выше из воды с хлопком над головой.
5. «Пароход» — ходить в полуприседе, руки соединены полукругом впереди. Погружать лицо в воду после вдоха и двигаться вперед с выполнением выдоха в воду.





## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся возле бортика, каждый ребенок выполняет задания 2-3 мин.



Ребята, сегодня мы потренируемся передавать и перебрасывать мяч друг другу, захватывать и забрасывать мяч в ворота. И первое игровое упражнение называется «Мяч по кругу». Потренируемся передавать мяч друг другу.

### Упражнение «Передай мяч под водой»

Выполняется в парах. Дети становятся друг за другом в пары на расстоянии 60-70 см, принимая исходное положение широкой стойки. Один ребенок держит мяч в руках. По сигналу – дети наклоняются вперед, погружаясь частично в воду, при этом впереди стоящий ребенок передает мяч между ногами второму, стоящему за ним. После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч друг другу тем же способом. Выигрывает пара воспитанников, которая правильно и без потерь передавала мяч друг другу.

### Упражнение «Мяч по кругу»

Воспитанники становятся в круг, по сигналу начинают передавать мяч по кругу. Инструктор, на каждом последующем круге, добавляет еще один мяч (до тех пор пока количество мячей не будет столько же, сколько и детей).

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: по сигналу менять направление передачи мячей.



Молодцы, с этим упражнением вы справились. А теперь посмотрим, кто из вас самый ловкий и быстрый.

### Упражнение «Мяч на воде»

Воспитанники становятся в круг. Инструктор, бросает мяч в центр круга. Играющие стремятся завладеть мячом и поднять его вверх.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1м). Инструктор, подбрасывает мяч между шеренгами. Играющие стремятся завладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону (соперников).



Молодцы, с этими упражнениями вы справились. А теперь потренируемся перебрасывать мяч друг другу и забрасывать мяч в ворота.

### Упражнение «Горячая картошка»

Выполняется в парах. Воспитанники становятся парами, на расстоянии 2 м друг от друга. Перебрасывают мяч друг другу.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ: прием и передача двух мячей одновременно.

### Упражнение «Ловкий вратарь»

Воспитанники становятся за линией с мячом в руках. Один вратарь на воротах, который должен отбивать мячи. Игроки по одному, по очереди пытаются забросить мяч в ворота. Игра повторяется несколько раз, при этом меняются вратари. Выигрывает тот, кто отбил больше мячей.



Молодцы, ребята! А сейчас у вас будет интересная подвижная игра «Водное поло».

### Подвижная игра «Водное поло»

Выполнять 3-4 раза.

ВАРИАНТ 1: На противоположных сторонах расположены ворота для водного поло, на середине бассейна разделительная дорожка. В каждой команде есть вратарь, а остальные защитники. На каждую команду раздаются резиновые мячи (по 3-4 мяча на команду). По сигналу начинается игра, команды перебрасывают мячи на поле команды соперника, стараясь забросить мяч в ворота (команды находятся, каждая на своей половине поля). По сигналу игра останавливается для подсчета количества мячей в воротах, побеждает команда, которой меньше забили мячей в ворота.

ВАРИАНТ 2: Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота». По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Дыхательное упражнение «Буёк»

И. п. узкая стойка с мячом в руках. После команды инструктора «Вдох!» присесть под воду, руки с мячом выпрямлять вверх. По истечении 6 с по сигналу выполнять выдох через рот и нос под водой.



Сегодня было занятие по «Водному поло». Расскажите, что сегодня вам понравилось больше всего?

Ответы детей.

Молодцы, ребята! Вы очень хорошо выполнили все упражнения, если вы продолжите так же стараться, то станете настоящими спортсменами. На этом наше занятие окончено.

Дети выходят из бассейна.





# Водный олимпийский вид спорта ГРЕБЛЯ академическая



Ознакомление и расширение знаний детей о водном олимпийском виде спорта гребля академическая.



## Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ развивать мышцы плечевого пояса, равновесие.

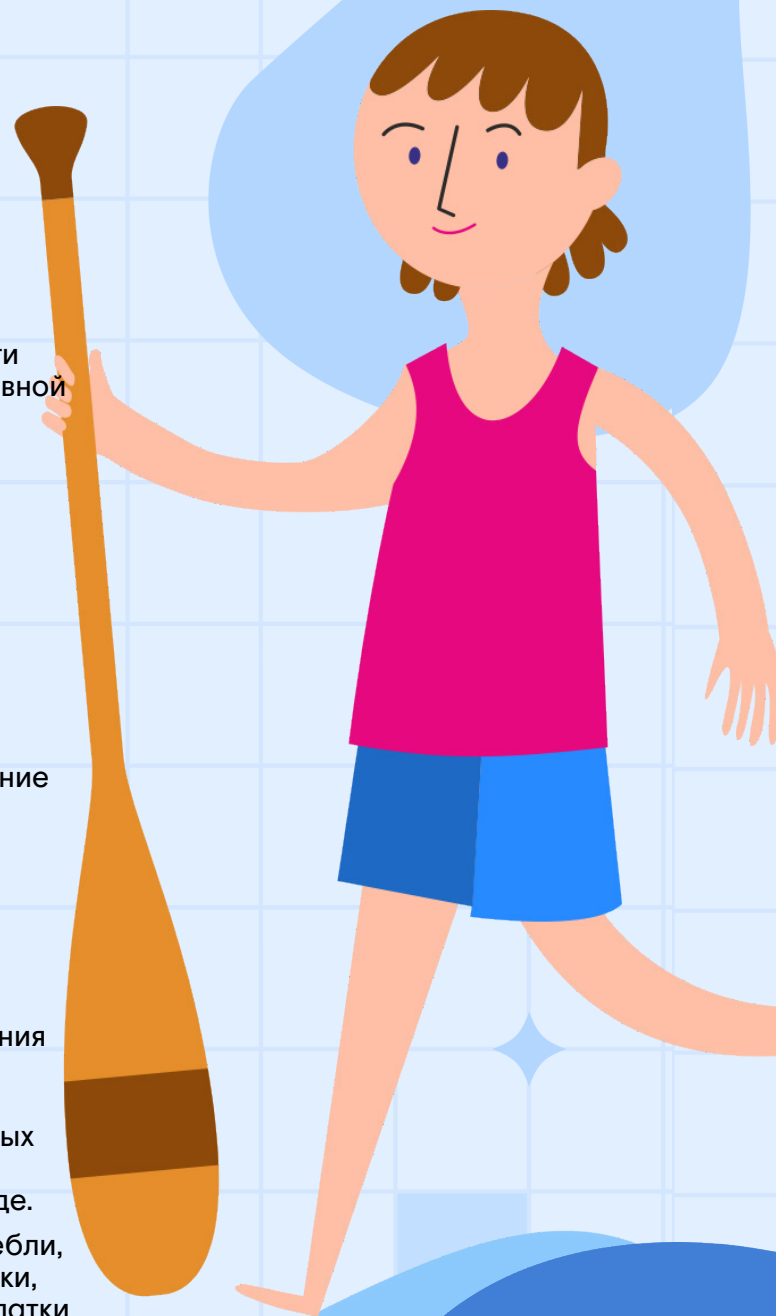
## Образовательные:

- ✓ формировать представление об олимпийском виде спорта гребля академическая;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, согласованность движений при работе в паре, подныривание под предметы, стоящие на воде

## Воспитательные:

- ✓ воспитывать коммуникативные и нравственно-волевые качества, внимательное отношение к напарнику;
- ✓ приобщать к идеям олимпийского движения в системе занятий в бассейне;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной-игровой и соревновательной деятельности на воде.

Картинки с изображением академической гребли, обручи с утяжелителями, гимнастические палки, надувной матрас, нудлы с соединителями, лопатки для плавания, коврики (ребристый, со следами, галька).



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети заходят в бассейн и строятся в шеренгу.



Здравствуйтесь ребята! Сегодня я познакомлю вас с олимпийским видом спорта, но каким, вы попробуйте отгадать!

### ЗАГАДКА:

Длинное веретено –  
По воде плавает оно.  
В нем уселись молодцы –  
Все умелые гребцы,  
Ловко веслами гребут,  
Быстро по воде плывут. (Гребля академическая)

### Ответы детей.

Совершенно верно! Это гребля академическая!

Сейчас я вам расскажу.

**ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ** — это гребной вид спорта, в котором участники, находясь в лодке, с помощью весел и собственной силы преодолевают дистанцию спиной вперед.

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:** Гребля в современном виде придумана в Англии больше 500 лет назад: перевозчики пассажиров и грузов через реку Темзу соревновались в гонках на лодках. Гонки на академических судах постепенно стали популярными во многих странах.

Самое главное, у каждого спортсмена должна быть хорошая физическая подготовка.

Нам пора начинать наше занятие. Для начала мы разомнемся.

## Разминка на суше

Становятся на кружочки и выполняют комплекс по 6-8 раз

1. И. п. — узкая стойка, руки на поясе. Перекачиваться с пятки на носки, руки согнуты в локтевых суставах.
2. И. п. — узкая стойка, руки к плечам. 1 — соединять локти; 2 — и. п.; 3 — разводить локти назад; 4 — и. п.
3. И. п. — широкая стойка, руки на поясе. 1 — наклонять туловище вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — повторить.
4. И. п. — узкая стойка, руки вверх, вдох. 1-2 — приседать, руки вниз, выдох через рот; 3-4 — и. п.
5. Дети проходят по дорожкам здоровья 1-2 круга и спускаются в бассейн

## Разминка на воде

Каждый ребенок выполняет задания по кругу или по периметру бассейна по 4 раза

1. «Крабы» — ходить боковым приставным шагом, руки на поясе (или руки согнуты в локтевых суставах над водой);
2. «Мельница» — круговые вращения руками поочередно вперед и назад;
3. «Пароход» — ходить в полуприседе, руки соединены полукругом впереди. Погружать лицо в воду после вдоха и двигаться вперед с выполнением выдоха в воду;
4. «Лошадки» — бегать, высоко поднимая бедро, руки согнуты в локтевых суставах.
5. «Утята» — ходить в приседе, разводя руки в стороны и выполняя выдох в воду.



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Построение в две колонны,  
упражнение выполняется 1-2 раза



Ребята, в соревнованиях по гребле академической участвуют одиночки, двойки, четверки и восьмерки (инструктор показывает фотографии). Но в гребле нельзя просто сесть с напарником в лодку и поплыть. Нужно, чтобы все движения были согласованы, и вы двигались в одном ритме и темпе. Это значит, все движения выполняются одновременно. Вот сейчас мы попробуем стать настоящими напарниками.

### Упражнение «Насос» ВЫПОЛНЯТЬ ПАРАМИ

Дети становятся парами, держатся за гимнастическую палку и поочередно приседают в воду, второй в это время выныривает из воды. Отмечается поочередная, слаженная работа ребят.



Молодцы, с этим вы справились. А теперь следующее упражнение.

### Упражнение «Пары в лодках» ВЫПОЛНЯТЬ ПАРАМИ

Дети становятся парами. Надевают «лодку» (из нудл связанных между собой), на руки надевают лопатки для плавания. По сигналу пары должны проплыть до противоположного бортика спиной вперед, гребя «веслами» и вернуться обратно. Передать «лодку» и лопатки следующей паре участников. Отмечается поочередная, слаженная работа ребят.



Молодцы, ребята! В парах вы хорошо справились с заданием, а теперь посмотрим как вы справитесь по одиночке.

### Упражнение «Быстрые матрасы»

По одному, дети ложатся на надувные матрасы спиной вниз и начинают грести руками, двигаясь вперед до противоположного бортика. Затем разворачиваются и плывут обратно. Отмечается тот, кто первым преодолеет заданное расстояние.



Молодцы, ребята, какие вы быстрые! А сейчас посмотрим, у кого из вас самый сильный гребок.

### Упражнение «Тяни-толкай»

Выполнять 2-3 раза.

Двое игроков садятся на матрас лицом друг к другу и по команде начинают грести руками. Выигрывает тот участник, который перевербёт соперника.



Молодцы, ребята! Как вы уже знаете, в гребле академической участвуют одиночки, двойки, четверки и восьмерки. Вот и мы сейчас попробуем работать все вместе.

## Подвижная игра

### «Чья команда быстрее переплывет»

Выполнять 3-4 раза.

Для каждой команды в воде стоят вертикально по 3-4 обруча. Дети, держась за руки, друг за другом проходят, поднырнув под обручами. Отмечается команда, которая быстрее перейдет на противоположную сторону.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Дыхательное упражнение «Прятки по очереди»

И. п. — стойка в парах, держась за руки. Выполнять по очереди присед в воду с погружением лица и выдохом в воду.



Молодцы, ребята! Вы хорошо выполнили все упражнения, показали согласованность движений при работе в паре, уважение к вашим товарищам. Теперь и вы готовы стать настоящими спортсменами.

На этом наше занятие подошло к концу. До новых встреч!

Дети выходят из бассейна.





# Водный олимпийский вид спорта ГРЕБЛЯ на байдарках и каноэ



Ознакомление и расширение знаний детей о водном олимпийском виде спорта гребля на байдарках и каноэ.



## Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ развивать мышцы плечевого пояса, равновесие.

## Образовательные:

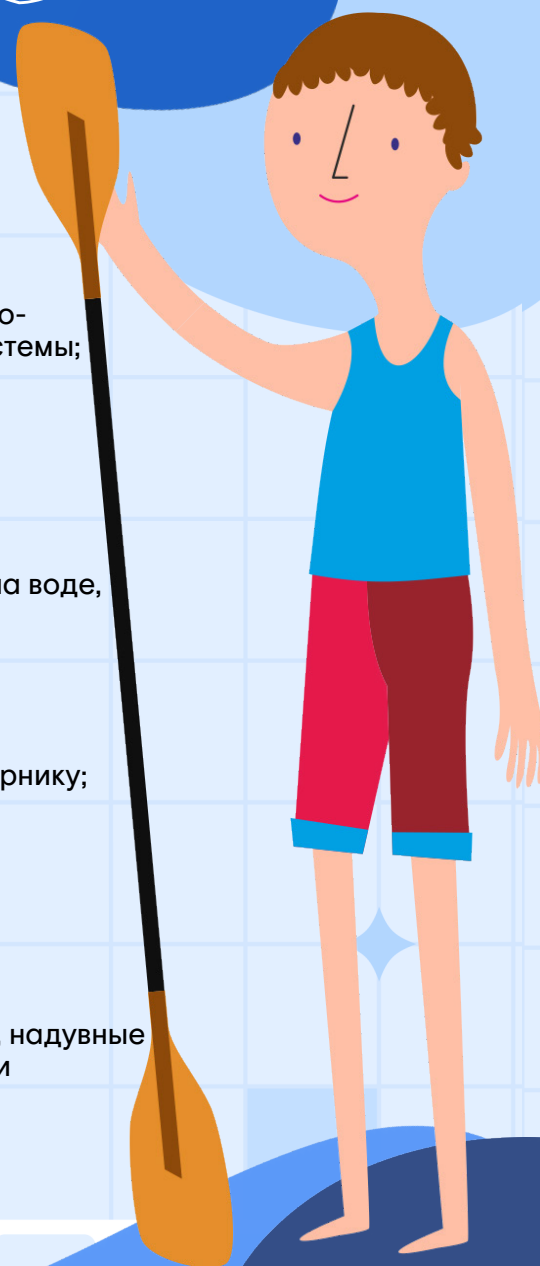
- ✓ формировать представление об олимпийском виде спорта гребля на байдарках и каноэ;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, согласованность движений при работе в паре.

## Воспитательные:

- ✓ воспитывать коммуникативные и нравственно-волевые качества, внимательное отношение к напарнику;
- ✓ приобщать к идеям олимпийского движения в системе занятий в бассейне;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной-игровой и соревновательной деятельности на воде.



Картинки с изображением гребли на байдарках и каноэ, надувные круги, надувной матрас, нудлы с соединителями, лопатки для плавания, лопатка детская пластмассовая большая, коврики (ребристый, со следами, галька).



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети заходят в бассейн и строятся в шеренгу.



Здравствуйте ребята! Сегодня я познакомлю вас с олимпийским видом спорта, но каким, вы попробуйте отгадать!

### ЗАГАДКА:

Без весла не обойдёшься, если спортом тем займёшься.  
А как занятие зовут, где в лодке к финишу плывут?

(Гребля на байдарках и каноэ)

Ответы детей.

Совершенно верно! Это гребля на байдарках и каноэ!

Сейчас я вам расскажу.

**ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ** — это олимпийская дисциплина, заключающаяся в скоростном преодолении водной трассы с помощью весел.

**БАЙДАРКА** — узкая длинная лодка, к которой прилагаются весла с двумя лопастями в форме ложки.

**КАНОЭ** имеет другую форму корпуса. В нем спортсмен не сидит, а стоит на одном колене прямо на дне. У весла на каноэ всего одна лопасть прямоугольной формы.

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:** Еще в древности люди в разных уголках света перемещались по воде на эскимосских лодках и индейских пирогах.

Самое главное, у каждого спортсмена должна быть хорошая физическая подготовка.

Нам пора начинать наше занятие. Для начала мы разомнемся.

## Разминка на суше

Становятся на кружочки и выполняют комплекс по 6-8 раз

1. И. п. — узкая стойка, руки на поясе. Перекачиваться с пятки на носки, руки согнуты в локтевых суставах.
2. И. п. — узкая стойка, руки к плечам. 1-4 — круговые вращения локтями вперед; 5-8 — круговые вращения локтями назад.
3. И. п. — широкая стойка, руки на поясе. 1 — наклонять туловище вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — повторить.
4. И. п. — узкая стойка, руки на поясе. 1 — приседать, захватывать колени руками, голову прижимать к коленям; 2 — и. п.
5. И. п. — узкая стойка, руки вверх, вдох. 1-2 — приседать, руки вниз, выдох через рот; 3-4 — и. п.
6. Дети проходят по дорожкам здоровья 1-2 круга и спускаются в бассейн

## Разминка на воде

Каждый ребенок выполняет задания по кругу или по периметру бассейна по 4 раза

1. «Крабы» — ходить боковым приставным шагом, руки на поясе (или руки согнуты в локтевых суставах над водой);
2. «Мельница» — круговые вращения руками поочередно вперед и назад;
3. «Лошадки» — бегать, высоко поднимая бедро, руки согнуты в локтевых суставах.
4. «Утята» — ходить в приседе, разводя руки в стороны и выполняя выдох в воду.





## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Построение в две колонны, специальные упражнения выполняются 1-2 раза



Чтобы стать настоящим спортсменом в гребле на байдарках и каноэ, нельзя просто сесть с напарником в лодку и поплыть. Нужно, чтобы все движения были согласованы, и вы двигались в одном ритме и темпе. Это значит, все движения выполняются одновременно. Вот и мы попробуем сегодня стать настоящими напарниками, но для начала попробуем проплыть по одному.

### Упражнение «Гребля» выполнять по одному

И.п. сидя на нудле, лицом вперед. 1 — начало движения вперед с одновременной работой рук гребковыми движениями в полуприсяде. 2 — достигнув ориентира, коснуться его рукой, вернуться обратно. Во время гребковых движений руками туловище максимально неподвижно.

### Упражнение «Перезони» выполнять по одному

По сигналу инструктора дети ложатся на надувные матрасы лицом вниз и начинают гребсти руками, двигаясь вперед до определенного места. Затем, повернув обратно, дети движутся к финишу.



Молодцы, с этим вы справились. А теперь следующее упражнение, но теперь мы будем работать в паре и поплывем мы на байдарке.

Ребята ваша работа должна быть слаженной, движения должны быть согласованными, вы должны работать вместе.

### Упражнение «Гребля на байдарке» выполнять ПАРАМИ

Дети делятся на две команды и становятся парами. Надевают надувные круги, связанный между собой. На руки надевают лопатки для плавания. По сигналу пара должна проплыть до противоположного бортика, гребя «веслами» и вернуться обратно. Передать круги и лопатки следующей паре участников. Стараться гребсти «веслами» синхронно.



Молодцы, ребята! На байдарке вы проплыли. А кто помнит, чем байдарка отличается от каноэ? (Ответы детей)

Каноист стоит на одном колене и гребет с одной стороны лодки. У весла одна лопасть. Вот и мы сейчас попробуем гребсти только с одной стороны.

### Упражнение «Гребля на каноэ»

Дети делятся на две команды и становятся парами. Первые два участника одевают «лодку» из нудл и берут в руки «весло» (пластмассовую лопатку). По сигналу пара должна проплыть до противоположного бортика, гребя «веслами» и вернуться обратно. Передать «лодку» и «весла» следующей паре участников. Стараться гребсти «веслами» синхронно.

## Подвижная игра «Тяни-толкай»

Выполнять 2-3 раза.

Двое игроков садятся на матрас спиной друг к другу и по команде начинают гребсти руками.

Выигрывает тот участник, который перегребет соперника.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Дыхательное упражнение «Насос»

Дети становятся парами, держатся за гимнастическую палку и поочередно приседают в воду, второй в это время выныривает из воды.



Молодцы, ребята! Вы хорошо выполнили все упражнения, показали согласованность движений при работе в паре, уважение к вашим товарищам. Теперь и вы готовы стать настоящими спортсменами.

На этом наше занятие подошло к концу. До новых встреч!

Дети выходят из бассейна.



# Спортивный праздник на воде МАЛЫЕ ОЛИМПТИЙСКИЕ ИГРЫ



Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятия плаванием, знакомство детей с Олимпийскими играми и водными олимпийскими видами спорта.



## Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ укреплять мышечный корсет.

## Образовательные:

- ✓ формировать представление об олимпийских видах спорта на воде;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, согласованность движений при работе рук, ног и дыхания, при работе в паре с поддерживающими средствами и без.

## Воспитательные:

- ✓ воспитывать коммуникативные и нравственно-волевые качества, внимательное отношение к сопернику;
- ✓ воспитывать чувство гордости за спортивные достижения, прививать интерес к водным олимпийским видам спорта;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной-игровой и соревновательной деятельности на воде.



Флаг Республики Беларусь, олимпийский флаг, колобашка, «нудлы», барабан, лопатка пластмассовая обычная, лопатки для плавания, надувной матрас, мячи, обручи, тонущие игрушки, ворота для водного поло, 2 ведерка, скамейка подводная, разделительные дорожки, коврики (ребристый, со следами, «травка», галька).

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Проведение шести тематических занятий по водным олимпийским видам спорта (плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ)
2. Беседа с детьми на тему: «Олимпийские игры» (демонстрация олимпийской символики — флаг, олимпийские кольца, факел, девиз, пьедестал и т.д.). Знакомство с олимпийскими видами спорта.
3. Подбор загадок о видах спорта и разгадывание их детьми с воспитателем.
4. Подготовка оборудования и атрибутов для праздника на воде.

## ХОД ПРАЗДНИКА

Дети заходят в бассейн и строятся в шеренгу.

Внимание! Внимание! Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые! Сегодня в нашем детском саду пройдут Малые Олимпийские игры на воде и самые лучшие спортсмены примут в них участие. Ребята продемонстрируют свои умения, ловкость, силу. В нашем бассейне собрались люди, которые поддерживают олимпийское движение. Мы рады поприветствовать всех зрителей и болельщиков.

Звучит гимн Республики Беларусь,  
затем звучит Олимпийский гимн, зажигается олимпийский огонь.

Малые олимпийские игры открыты! Для начала ответьте на несколько вопросов

### 1. РЕБЯТА, КАК НАЗЫВАЮТСЯ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ?

Ответы детей.

Правильно, самые главные спортивные соревнования называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить на этих играх, наверное, об этом мечтают и многие из наших ребят.

### 2. РЕБЯТА, А КТО ЗНАЕТ, КАК ЧАСТО ПРОВОДЯТСЯ ОЛИМПТИЙСКИЕ ИГРЫ?

Ответы детей.

Верно. Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. Олимпийские игры проводят отдельно по летним и зимним видам спорта.

### 3. РЕБЯТА, А КТО ЗНАЕТ ОЛИМПТИЙСКИЕ СИМВОЛЫ?

Ответы детей.

Совершенно верно! Символ Олимпийских игр — это пять разноцветных переплетённых колец, обозначающих дружбу между народами всех континентов. Во время проведения Олимпийских игр поднимают олимпийский флаг, зажигают олимпийский огонь, звучит гимн. На всех играх есть свой талисман.

Чтобы выступать на Олимпийских играх, надо долго и упорно тренироваться. Вы — маленькие спортсмены, будущие чемпионы нашей страны. Сегодня вы покажете свою силу, ловкость и умения.

Поздравляю всех участников с этим большим событием!

На Олимпийских играх спортсмены соревнуются не только друг с другом, но и командами. Сегодня у нас принимают участие 2 команды — «.....» и «.....». А девиз наш сегодня будет .....

### 4. А КТО ЗНАЕТ ОЛИМПТИЙСКИЙ ДЕВИЗ?

Ответы детей.

Верно, девиз «**БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ — ВМЕСТЕ!**», важен для всех спортсменов, которые стремятся к цели и новым рекордам.





На наших соревнованиях за соблюдением правил будет следить жюри и выстав-  
лять баллы. У нас будет две номинации победителей:

**«САМЫЕ БЫСТРЫЕ» и «САМЫЕ ВНИМАТЕЛЬНЫЕ».**

Поэтому правила эстафет и заданий не нарушать, соперникам не мешать, внима-  
тельно слушать задания, не кричать и не баловаться — за это будут снимать баллы.  
Прежде, чем начать соревнования, мы должны провести разминку.

Дети ходят по дорожкам здоровья и спускаются в бассейн

## Разминка на воде

1. «Цапля» — ходить, высоко поднимая бедро, руки на поясе;
2. «Крабы» — ходить боковым приставным шагом, руки на поясе (или руки согнуты в лок-  
тевых суставах над водой);
3. «Мельница» — круговые вращения руками поочередно вперед и назад;
4. «Кто выше прыгнет» — бежать, по сигналу присесть и выпрыгнуть как можно выше из  
воды с хлопком над головой;
5. «Пароход» — ходить в полуприседе, руки соединены полукругом впереди. Погружать  
лицо в воду после вдоха и двигаться вперед с выполнением выдоха в воду.

Построение в две колонны

А теперь прошу внимания! Начинаем соревнования! Чтоб быстрее их начать —  
загадки нужно про виды спорта разгадать.

**ЗАГАДКА:**

По водным дорожкам плывут наши ассы,  
То баттерфляем, то кролем, то брассом.  
(Плавание)

## Эстафета «Быстрые полвцы»

Плыть способом «кроль» на груди, с колобашкой, выполняя гребковые поочередные  
движения руками и попеременно ударными движениями ногами. Доплывают до противо-  
положной стороны, дотрагиваются до бортика рукой и обратно плывут на спине оттолкнув-  
шись от бортика ногами с колобашкой за головой. Передает колобашку следующему. По-  
беждает та команда, которая закончит первой.

**ЗАГАДКА:**

От доски легко толкается,  
В воду бесстрашно бросается.  
(Прыгун в воду)

## Задание «Нырни через барабан»

За перила, с двух сторон бассейна, крепиться веревка на которой вращается барабан  
диаметром 100-120 см, изготовленный из пенопласта. Воспитанники стоят на скамейке сто-  
ящей на дне бассейна, по сигналу по одному, дети прокатываются по барабану и ныряют в  
воду. Руки выпрямлены за головой, одна ладонь сверху другой. Проплывают любым стилем  
до противоположной стороны. Как только первый коснулся бортика, в воду ныряет следу-  
ющий.

**ЗАГАДКА:**

Без весла не обойдёшься, если спортом тем займёшься.  
А как занятие зовут, где в лодке к финишу плывут.  
(Гребля на байдарках и каноэ)

## Эстафета «Гребля на каноэ»

Дети делятся на две команды и становятся парами. Первые два участника одевают  
«лодку» из нудл и берут в руки «весло» (пластмассовую лопатку). По сигналу пара должна  
проплыть до противоположного бортика, гребя «веслами» и вернуться обратно. Передать  
«лодку» и «весла» следующей паре участников.

Стараться грести «веслами» синхронно.

**ЗАГАДКА:**

Длинное веретено — по воде плывет оно.  
В нем уселись молодцы все умелые гребцы.  
Ловко веслами гребут, быстро по воде плывут.  
(Гребля академическая)

## Эстафета «Быстрые матрасы»

По одному, дети ложатся на надувные матрасы спиной вниз, на руках лопатки для пла-  
вания и начинают грести руками, двигаясь вперед до противоположного бортика. Затем  
разворачиваются и плывут обратно. Отмечается тот, кто первым преодолет заданное рас-  
стояние.

**ЗАГАДКА:**

В бассейне будто бы русалки, они особенной закалки.  
Могут спуститься глубоко и тотчас прыгнуть высоко.  
Могут подолгу не дышать, в воде как бабочки порхать.  
Их танцы — верх очарования.  
А спорт этот — .... (Синхронное плавание)

## Задание «Большая звезда»

Задание выполняется каждой командой отдельно (по 4-5 человек), дети становятся в  
круг, держась руками за обруч. Лечь на грудь, приподняв руки и ноги в стороны по поверх-  
ности воды, на 5-10 с. Лицо погружать в воду. Удерживать туловище на поверхности воды.  
Выигрывает команда, которая правильно выполнила задания.

**ЗАГАДКА:**

Игроки за мяч сражаются:  
Атакуют, защищаются,  
Бьют прицельно по воротам  
Слева, справа, с разворота.  
Гол забьют, кричат: «Ура!»  
Но проводится игра  
В бассейне, а не на поле.  
И называется....  
(Водное поло)

## Игра «Водное поло»

На противоположных сторонах расположены ворота для водного поло, на середине бас-  
сейна разделительная дорожка. В каждой команде есть вратарь, а остальные защитники.  
На каждую команду раздаются резиновые мячи (по 3-4 шт.). По сигналу начинается игра,  
команды перебрасывают мячи на поле команды соперника, стараясь забросить мяч в во-  
рота соперников. Судьи считают количество заброшенных мячей в ворота. Побеждает ко-  
манда, которой меньше забили мячей.





А теперь ребята, пока жури будет подсчитывать баллы, у нас будет дружеская игра.

## Дружеская игра «Собери ракушки»

Дети ныряют за тонущими ракушками по всему бассейну и собирают в свое ведерко. Отмечаются дети, которые больше всех собрали ракушек.



Молодцы, ребята! Вы достойно прошли все эстафеты и выполнили все задания. Судьи подсчитали ваши баллы, и сейчас узнаем итоги наших соревнований.

В номинации **«САМЫЕ БЫСТРЫЕ»** победила команда «.....».

В номинации **«САМЫЕ ВНИМАТЕЛЬНЫЕ»** победила команда «.....».

Дети выходят из бассейна, построение.  
Награждение команд.



Наш праздник подошел к концу, до новых встреч!



# Спортивный праздник на воде ЦАРЬ НЕПТУН на Олимпийских играх



Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятия плаванием, знакомством детей с Олимпийскими играми и водными олимпийскими видами спорта.



## Оздоровительные:

- ✓ закаливать организм;
- ✓ расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной системы;
- ✓ укреплять мышечный корсет.

## Образовательные:

- ✓ формировать представление об олимпийских видах спорта на воде;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки на воде, согласованность движений при работе рук, ног и дыхания, при работе в паре с поддерживающими средствами и без.

## Воспитательные:

- ✓ воспитывать коммуникативные и нравственно-волевые качества, внимательное отношение к сопернику;
- ✓ воспитывать чувство гордости за спортивные достижения, прививать интерес к водным олимпийским видам спорта;
- ✓ формировать интерес у воспитанников к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной-игровой и соревновательной деятельности на воде.



Флаг Республики Беларусь, олимпийский флаг, факел, колобашки, доски для плавания, лопатки для плавания, надувной матрас, мячи, тонущие игрушки, ворота для водного поло, разделительные дорожки, коврики (ребристый, со следами, «травка», галька).

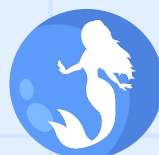
## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Проведение шести тематических занятий по водным олимпийским видам спорта (плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ)
2. Беседа с детьми на тему: «Водных Олимпийских игр» (демонстрация олимпийской символики – флаг, олимпийские кольца, факел, девиз, пьедестал и т.д.). Знакомство с олимпийскими видами спорта.
3. Подбор загадок о видах спорта и разгадывание их детьми с воспитателем.
4. Подготовка оборудования и атрибутов для праздника на воде.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



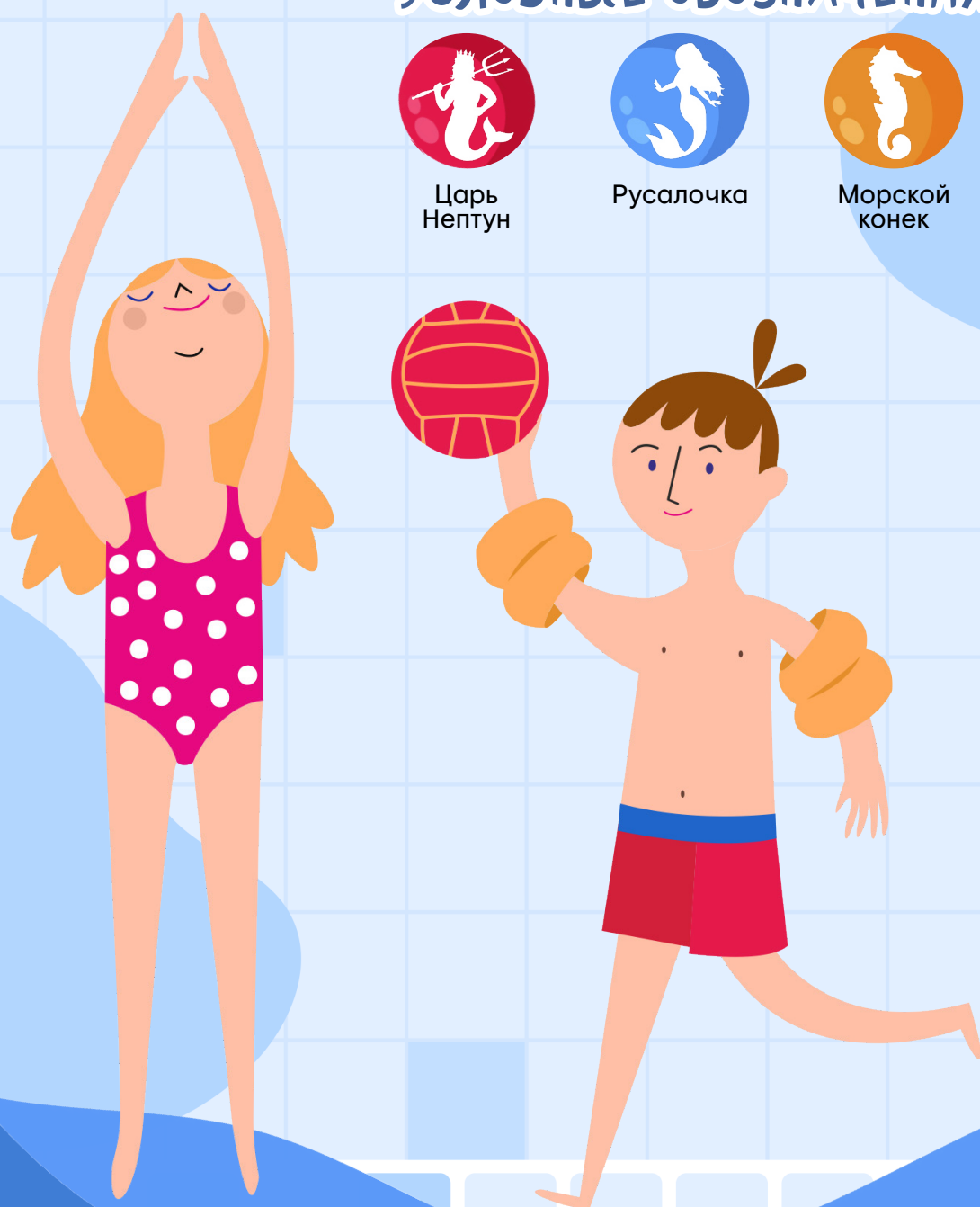
Царь Нептун



Русалочка



Морской конек



## ХОД ПРАЗДНИКА

Дети находятся еще в группе, Русалочка приносит письмо и зачитывает указ от Нептуна:



Внимание! Внимание!  
Слушайте! Слушайте!  
И не говорите, что вы не слышали.  
Сегодня в честь великого праздника Воды  
Царь Нептун издал указ:  
«О проведении Олимпийских игр».  
Царь Нептун — покровитель быстрых шхун,  
Повелитель ветров, кораблей,  
Владыка озер и морей.  
Приглашает всех мальчишек и девчонок.  
Все! Все! Все!  
На Игры Олимпиады спешите,  
Умение соревноваться  
Нептуну покажите!

Прочитав указ, дети переодеваются и приходят в бассейн.  
Их встречает Русалочка, дети строятся в шеренгу.  
Звучит торжественная музыка и к детям выходит Нептун.



Уважаемые гости и участники Олимпийских игр! Я рад приветствовать вас в своем подводном царстве! Сегодня замечательный для всех нас день, потому что он собрал вместе и детей, и взрослых, чтобы приобщиться к мировой истории спорта. Хотя грозен я, но спорт люблю, а ленивых не потерплю!



Владыка морей и океанов царь Нептун, посмотри на ребят. Они не только дружные, веселые, но и справятся с любыми трудностями, потому что каждый день по утрам делают зарядку, занимаются физкультурой, плавают в бассейне, и многие занимаются в спортивных кружках. И мы надеемся, что кто-нибудь из ребят однажды поднимется на настоящий олимпийский пьедестал и станет олимпийским чемпионом!

А сейчас немного истории Олимпийских игр.

Ещё в Древней Греции много лет назад стали устраивать состязания атлетов в силе, ловкости и скорости. Самые важные спортивные состязания проводились в священном городе Олимпия, поэтому и получили название Олимпийские игры. Они проводились один раз в четыре года.

**РЕБЯТА, А ВЫ ЗНАЕТЕ ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ?**

**Ответы детей.**

Это главные соревнования спортсменов во всём мире и во все времена! Наши Олимпийские игры посвящены летним видам спорта. Но царь Нептун владыка озер и морей, поэтому наши Игры будут на воде.



Символ Олимпийских игр — это пять разноцветных переплетённых колец, обозначающих дружбу между народами всех континентов. Во время проведения Олимпийских игр поднимают олимпийский флаг, зажигают олимпийский огонь, звучит гимн, и на всех Играх есть свой талисман.

Вот и на наших Олимпийских играх будет свой талисман — олимпийский морской конек.

Звучит фонограмма «Огонь Олимпиады».  
Выбегает морской конек,  
он держит в руках факел и встает рядом с Нептуном





Здравствуй, юные спортсмены! Всем, ребята, мой привет. Спорт любите с детских лет и будете вы здоровы!



Внимание, друзья, наступает торжественный момент!

Звучит гимн Республики Беларусь, затем звучит гимн Олимпийских игр морской конек зажигает олимпийский огонь



Олимпийские игры открыты! Поздравляю всех участников с этим большим событием! На Олимпийских играх спортсмены соревнуются не только друг с другом, но и командами.

Сегодня у нас принимают участие дети старшей группы №..... . А девиз наш сегодня будет — ..... .

**А КТО ЗНАЕТ ДЕВИЗ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР?**

**Ответы детей.**

Верно, девиз «**БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ — ВМЕСТЕ!**», важен для всех спортсменов, которые стремятся к цели и новым рекордам.

На наших соревнованиях за соблюдением правил будет следить жюри и выставять баллы. У нас будет один победитель в каждом виде спорта. Поэтому правила эстафет и заданий не нарушать, соперникам не мешать, внимательно слушать задания, не кричать и не баловаться — за это будут снимать баллы. Прежде, чем начать соревнования, мы должны провести разминку.

## Разминка на воде

1. «Цапля» — ходить, высоко поднимая бедро, руки на поясе;
2. «Крабы» — ходить боковым приставным шагом, руки на поясе (или руки согнуты в локтевых суставах над водой);
3. «Моторчики» — ходить в полуприседе, выполнять вращения вперед и назад, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди;
4. «Мельница» — круговые вращения руками поочередно вперед и назад;
5. «Догонялки» — бегать со сменой темпа по сигналу, руки согнуты в локтевых суставах;
6. «Утята» — ходить в приседе, разводя руки в стороны с выдохом в воду.

Построение в две колонны



А теперь прошу внимания. Начинаем соревнования!

## Соревнование по плаванию «Быстрые пловцы»

Плыть способом «кроль» на груди, выполняя гребковые поочередные движения руками и попеременно ударными движениями ногами. Доплывают до противоположной стороны, дотрагиваются до бортика рукой и обратно плывут «кроль» на спине оттолкнувшись от бортика ногами. Побеждает тот, кто проплывет за меньшее время. (Можно использовать подерживающие средства)

## Соревнование по прыжкам в воду «Прыгуны»

Воспитанники становятся на бортик бассейна друг за другом, захватив пальцами ног его край. По команде инструктора они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками.

Перед входом в воду изобразить фигуру:

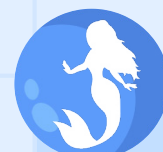
«СОЛДАТИК» — руки вниз, вдоль туловища;

«СВЕЧА» — руки вверх над головой, ладони вместе.

## Соревнования по синхронному плаванию «Фигуры»

Воспитанники выполняют фигуры по картинкам:

«Морская звезда», «Солнышко», «Поплавок», «Медуза» и «Юла». За каждую фигуру выставляются баллы.



Молодцы ребята! Вы плавали, в воду прыгали и фигуры на воде показывали. А сейчас вы покажете умение плавать на лодке.

**А КТО ПОМНИТ ВИДЫ СПОРТА, ГДЕ СПОРТСМЕНЫ ПЛЫВУТ НА ЛОДКЕ?**

(Гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ).

**А КТО ПОМНИТ, КАКИЕ БЫВАЮТ ЛОДКИ И ВЕСЛА?**

**Ответы детей.**

**ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ** — вид спорта, в котором участники, находясь в лодке, с помощью весел и собственной силы преодолевают дистанцию спиной вперед.

**ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ** — вид спорта, в котором участники находятся в узкой лодке, с острым носом и зауженной кормой, которая управляется легкими веслами.

Байдарочник сидит на жестком сидении и гребет двухлопастным веслом с двух сторон.

Каноист стоит на одном колене и гребет с одной стороны лодки. У весла одна лопасть.

## Соревнования по гребле академической «Быстрые матрасы»

По одному, участники ложатся на надувные матрасы спиной вниз, на руках лопатки для плавания, и начинают гребти руками, двигаясь вперед до противоположного бортика, затем разворачиваются и плывут обратно. Побеждает тот, кто проплывет за меньшее время.

## Соревнования по гребле на байдарках и каноэ «Перезоны»

По сигналу инструктора, дети ложатся на надувные матрасы лицом вниз и начинают гребти руками, двигаясь вперед до определенного места. Затем, повернув обратно, дети движутся к финишу. Побеждает тот, кто проплывет за меньшее время.





Молодцы ребята! На лодке вы проплыли. А сейчас, пока жури будет подсчитывать баллы, мы разделимся на две команды для дружеской игры в водное поло.

## Подвижная игра «Водное поло»

Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота». По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.



Молодцы, ребята! Вы достойно выступили на соревнованиях. Судьи подсчитали ваши баллы, и сейчас узнаем итоги наших соревнований.

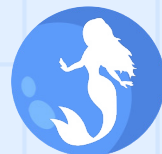
Дети выходят из бассейна, построение.

Нептун, Русалочка и морской конек награждают спортсменов по каждому виду спорта.



В соревнованиях по плаванию лучшим стал ....., по прыжкам в воду лучшим стал ....., и т.д.

Заккрытие Олимпийских игр.



Наш праздник подошел к концу. До новых встреч!

## Использованная литература:

Составители: А. А. Захаревич, Н. В. Апончук, А. Ю. Краевич «Летние Олимпийские виды спорта» (вместе с Мишкой Олимпишкой), Минск «Беларусь» 2024

Г. В. Бережная «Учимся плавать» (от 4 до 5 лет), пособие для пед. работников учрежд. Дошк. Образования, Минск «Адукацыя і выхаванне», 2022

ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

# ВОДНЫЕ олимпийские ВИДЫ СПОРТА

Автор-составитель:

Е.В. ЕГОРОВА

Консультанты:

А. А. ЗАХАРЕВИЧ, Н. В. АПОНЧУК

Концептуальный  
макет и верстка:

ЗОЯ ГОЛОВАНОВА

olympic-academy.by

