**Технологическая карта организованной учебной деятельности**

Старшая группа

**Образовательная область:** «Здоровье»

**Раздел:** Плавание

**Тема:** «Аквагимнастика – формирование правильной осанки»

**Цель:** Формирование правильной осанки.

**Задачи:**

* Продолжить тренировать навыки плавания - погружения, выдох в воду, скольжение, группировка в воде
* Разучить комплекс аквагимнастики для формирования правильной осанки
* Воспитывать организованность, внимательность, смелость
* Прививать любовь к занятиям по плаванию

**Развивающие и основные упражнения:**

1. Статика – напряжение мышц ног и брюшного пресса
2. Ходьба, бег и прыжки в воде
3. Упражнения на дыхание – погружение в воду с задержкой дыхания, погружение с выдохом.
4. Основные – скольжение (элемент «Стрелочка»), работа ног стилем кроль, элемент «Звездочка»
5. Оздоровительные технологии – точечный массаж ступни, кистей («Дорожки здоровья», гимнастика по системе «Су – Джок»), комплекс аквагимнастики.

**Оборудование:**  напольные коврики по количеству детей, массажеры, дорожки здоровья, массажные камушки, водные стульчики, пена для ванны

**Биллингвальный компонент:** су – вода, жузу – плавать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы деятельности | Действия инструктора | Дозировка | Действия детей |
| Мотивационно-побудительный | Предлагает отправиться в бассейн, разучить комплекс аквагимнастики, для улучшения осанки  В бассейне обращает внимание на дорожки здоровья, массажеры, массажные камушки в воде, предназначенные для точечного массажа ступни и кистей, по оздоровительной системе «Су – Джок» и профилактики плоскостопия, показывает атрибуты (водные стульчики) для тренировки работы ног стилем «кроль» | 1-2  Мин.  1-2  мин | Слушают, задают вопросы  Рассматривают и обследуют «дорожки  здоровья», оборудование для занятия аквагимнастикой в бассейне |
| Организационно-  поисковый | **«На суше»** : делаем статику на пресс ( сидя на бортике бассейна напрягаем мышцы брюшного пресса и мышцы ног, носки вытянуть вперед) | 3 под-  хода | Дети садятся на край бортика, ноги вытянуты вперед, упор на руки-статика до 15 секунд с задержкой дыхания, мышцы пресса и ног напряжены. |
|  | **«В воде»** : вход прыжком в воду, команда окунуться в воду и двигаться по подводным массажным дорожкам в упоре лежа на руках, построение у бортика  **Команда**: «Ходьба приставным шагом и построение у бортика»  **Команда**: «Бег в различных направлениях, с гребковыми движениями рук»  **Команда**: «Прыжки пружинкой спиной вперед с отталкиванием от воды»  **Команда**: «Построение для восстановления дыхания и упражнений на погружение и выдохи в воду»  **Команда**: «Основные упражнения – «стрелочка», скольжение»  Предлагает игру «Чья стрела дальше»  Перестраивает детей, для тренировки упражнений аквагимнастики. Практически демонстрирует элементы **аквагимнастики**.  1.И.П. сидя на пятках, руки в замке за спиной, глубокий вдох – погружение в воду, выдох  F:\аквагимнастика\Scan0031.tif  2.И.п. сидя на пятках, руки за спиной в положении «ладошка к ладошке», спина прямая, наклон, выдох в воду.  3.И п. стоя в воде, спина прямая, руки в замке за спиной – одна рука снизу, другая сверху за головой.  F:\аквагимнастика\Scan0031.tif  4.И.п. сидя на дне бассейна в позе «лотоса»  5.И.п. стоя в воде, ноги вместе, руки подняты вверх.  Вдох- наклон, выдох в воду  F:\аквагимнастика\Scan0031.tif  6.И.п. горизонтальное положение тела в воде, упор на руки.  Выдох в воду – прогнуться вверх.  F:\аквагимнастика\Scan0031.tif  7.И.п.Стоя в воде – восстановить дыхание  Предлагает игру «На вулкане»: добовляет в воду детскую пену для ванн, разделив детей на две команды, предлагает активно двигаться, выполнять гребковые движения руками, работу ног стилем «кроль» в упоре руками на дно бассейна или на водные стульчики, прыжки, ныряние….. | 5  мин.  2-3  мин.  5  мин.  1-2  мин.  10  мин.  3-5 подходов  3-5 подходов  3-5 подходов  3-5 подходов  3-5 подходов  2 мин. | - Опустившись и окунувшись в воду, дети двигаются друг за другом по периметру бассейна, ноги вытянуты, руки передвигаются по подводным массажерам, и строятся у бортика  - Взявшись за руки , дети, приставными шагами передвигаются по периметру бассейна и построение в исходное положение  - Бегают, по свистку строятся в одну шеренгу у бортика  - По периметру бассейна, пружинят спиной вперед, отталкиваясь руками от воды, преодолевая сопротивление воды.  - Восстанавливают дыхание - поднимают руки вверх, глубокий вдох и выдох. Становятся друг за другом, руки в стороны, ноги по ширине плеч. По свистку погружаются и делают полный выдох в воду-1.вправо,2.влево,3.прямо и восстанавливают дыхание.  - По свистку, дети приседают в воду, руки вытянуты вперед, «ладошка на ладошке», наклоняются, голова между рук и отталкиваются ногой от бортика бассейна, задерживают дыхание и скользят от бортика к бортику.  - Выполняют скольжение – чья стрела дальше, чья стрела тоньше, чья стрела быстрее. Восстанавливают дыхание  - Дети занимают исходное положение и выполняют комплекс **аквагимнастики** для укрепления мышц спины, брюшного пресса – формирование правильной осанки.  - Выполняют активные движения в воде по свистку инструктора. Выигрывает команда, «вулкан» которой , оказался самый пенный и активный |
| Рефлексивно - корригирующий | Восстанавливает дыхание вместе с детьми, складывает атрибуты.  Предлагает детям расположиться по подводным массажным дорожкам, коврикам – отдых, релаксация  Задает вопросы детям : что и для чего делали, что получилось, что понравилось и не понравилось…?  Предлагает принять душ и сауну  Желает здоровья ! | 3-5 мин. | - Отдыхают и отвечают на вопросы  - Ополаскиваются в душе, располагаются в сауне  - Выходят из сауны, ополаскиваются в душе, принимают фиточай, вытираются полотенцем, одевают халаты. |

**Воспроизводить:** задержку дыхания, выдохи в воду, скольжение на груди. Элементы аквагимнастики для формирования правильной осанки.

**Понимать**: правила выполнения упражнений, значение занятий плаванием и аквагимнастики.

**Применять**: полученные навыки для здорового образа жизни.

** **