

**KONSPEKT ZAJĘĆ**  
**SPOTKANIE Z DELFINKIEM WOPR-USIEM NA PŁYWALNI CZ. II**

**Temat:** Nauka bezpiecznego zachowania na pływalni.

**Data:** .....

**Wiek:** 5 lat.

**Płeć ćwiczących:** ..... dziewczynek i ..... chłopców.

**Liczba dzieci:** .....

**Miejsce zajęć:** pływalnia .....

**Zadania zajęć:**

**a) główne:** nauka bezpiecznego poruszania się w wodzie,

**b) dodatkowe:** nauka zanurzania twarzy pod wodę.

**Kształtowanie:**

- umiejętności: zna i przestrzega zasady bezpiecznego porusza się w wodzie, wykonuje polecenia ratownika, zanurza twarz pod wodę,
- motoryczność: kształtowanie koordynacji i szybkości reakcji,
- wiadomości: wie i stosuje zasady bezpiecznego wejścia do wody.

**Akcent wychowawczy:** zwrócenie uwagi na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas pływania z dmuchanymi zabawkami.

<b>Część toku zajęć</b>	<b>Nazwa i opis zadania</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi organizacyjno-metodyczne</b>
Część wstępna	Przedstawienie się i przywitanie grupy, podanie tematu i zadań lekcji, zachęcenie dzieci do czynnego uczestnictwa w zajęciach, przeliczenie grupy, przypomnienie zasad bhp, sprawdzenie stroju kąpielowego.	5 min	Instruktor używa słów zrozumiałych dla 5 letnich dzieci, mówi głośno i wyraźnie, stoi twarzą do grupy. Demonstruje bezpieczny sposób wejścia do wody. Ma przygotowany sprzęt do nauki pływania po jednym komplecie dla każdego uczestnika. Instruktor zbiera od wychowawców pokolorowane książeczki, które zostaną ocenione, a nagrody będą wręczone na ostatnich zajęciach.
Część główna	1. Rozgrzewka prowadzona przez instruktora i WOPR-usia na lądzie, rozdanie sprzętu, bezpieczne wejście do wody, zabawa w wodzie z możliwością wywołania spontanicznych zachowań dzieci z przestrzeganiem zasad bezpieczeństwa, koleżeństwa.	35 min	Instruktor ustawia dzieci w rozsypance, każde ma miejsce do ćwiczeń, dzieci naśladowują ruchy ratownika i ubierają dmuchane rękawki, pobierają deseczki, przed wejściem do wody raz jeszcze zostają przeliczone i zostają im przypomniane zasady bezpieczeństwa. Dzieci mają założone dmuchane rękawki przez całe zajęcia w wodzie. Do rozgrzewki instruktor wykorzystuje również boję SP, kamizelki ratownicze oraz węgorze. Po rozgrzewce, niewykorzystywany sprzęt zostaje zebrany przez instruktora i wyjęty z wody na brzeg.

<p>2. Zabawy w wodzie:</p> <p><u>Czaple:</u> dzieci brodzą w wodzie wysoko unosząc kolana i zagarniają wodę rękoma, głośno wypowiadając swoje imię.</p> <p><u>Lustro:</u> dzieci obserwują i naśladują ruchy instruktora.</p> <p><u>Motorówki i żaglówki:</u> dzieci na hasło „żaglówki” biegają w wodzie z uniesionymi rękoma, a na hasło: „motorówki” zatrzymują się i zanurzając usta do wody wydmuchują powietrze, starając się naśladować głośny warkot silnika.</p> <p><u>Pociąg Ekspres:</u> dzieci ustawiają się w rzędzie, chwytają się za barki i tworzą pociąg, który porusza się w różnych kierunkach. Na hasło instruktora: „pociąg ekspresowy” – pociąg przyspiesza. Na hasło: „stacja Warszawa” – pociąg zatrzymuje się.</p> <p><u>Motyle:</u> dzieci wykonują skurcz ramion i przysiad w wodzie zanurzając brodę i wykonują naprzemianstronne ruchy ramion nad wodą i w wodzie.</p> <p><u>Oberwanie chmury:</u> dzieci ochlapują się wzajemnie wodą, za pomocą deski pływackiej przez wykonywanie nią szybkich ruchów przyciągania i odpychania od siebie.</p>	<p>Instruktor demonstruje chód czapli.</p> <p>Instruktor demonstruje chód słonia, mrówki, bociana, ruch lokomotywy, skoki żabki, skoki jedno- i obunóż na różne odległości i wysokość; porusza się w różnych kierunkach.</p> <p>Zwrócenie uwagi na szybkość reakcji. Zwrócenie uwagi na wydech do wody, podczas zanurzania twarzy.</p> <p>Instruktor zwraca uwagę, żeby pociąg tworzył całość, a poszczególne wagony się nie rozczepiły.</p> <p>Instruktor wypowiada głośno imiona każdego dziecka, które „nie wycierało” oczu po ochlapaniu wodą.</p> <p>Ustawienie w dwuzeregu naprzeciwko siebie. Każde dziecko ma deskę pływacką. Deski rozdaje instruktor w sposób: „podaj dalej”. Deska pływacka trzymana jest oburącz z przodu w pionie. Zwrócenie uwagi, by dzieci się nie odwracały ani nie zasłaniały oczu podczas wzajemnego ochlapywania. Zwrócenie uwagi na przestrzeganie dyscypliny i kontrola reakcji wykonywania poleceń instruktora.</p>
--	--

	<p><u>Dzień dobry, do widzenia:</u> Na hasło instruktora „dzień dobry”, dzieci „zdejmują” deski pływackie ze swoich głów i kłaniają się koledze, na hasło: „do widzenia” kładą sobie deskę na głowę, przytrzymuje ją oburącz i przed zanurzeniem głowy do wody mówią do kolegi „do widzenia”.</p> <p>3. Uspokojenie organizmu, bezpieczne wyjście z wody, zebranie sprzętu wykorzystanego na zajęciach.</p>		<p>Ustawienie: marsz w rozsypce: każde dziecko ma deskę pływacką. Podczas wykonywania ćwiczenia, należy zwrócić uwagę, by każde dziecko przywitało się i pożegnało z wszystkimi dziećmi z grupy.</p> <p>Instruktor pomaga zebrać sprzęt i odkłada go na miejsce, poleca dzieciom, by wytarły się ręcznikiem i stanęły w grupie, sprawdza stan liczebny. Instruktor zbiera rękawki, aby przynieść je na następne zajęcia.</p>
<p>Część Końcowa</p>	<p>Instruktor z WOPR-usiem omawia zrealizowane zadania lekcji, podsumowuje ją, zachęca dzieci do nauki pływania oraz bezpiecznego korzystania z kąpielii pod nadzorem ratownika i osób dorosłych w miejscach strzeżonych, przypomina o zasadach bhp i higieny, pożegnania.</p>	<p>5 min</p>	<p>Instruktor za pośrednictwem WOPR-usia chwali całą grupę, prosi wychowawców przedszkolnych o zebranie wszystkich pokolorowanych książeczek i oddanie ich instruktorowi na następnych zajęciach.</p>

**Sprzęt wykorzystany do realizacji tematu:** kamizelki ratownicze, rękawki dmuchane, węgorze, bojki SP, deski pływackie.

Uwagi: Na jednego ratownika przypada maksymalnie grupa 15 dzieci, podczas zajęć obecni są również: rodzice lub opiekunowie oraz panie przedszkolanki. Do zadań wyżej wymienionych osób należy baczne obserwowanie zachowań dzieci na zajęciach na basenie oraz niezwłoczne reagowanie na każde zachowanie dzieci mogące przyczynić się do nieszczęśliwego wypadku.